

Træn din vilje !

Det at træne sin Vilje er vigtig i forhold til hvis der noget du gerne vil opnå her i livet. Det kan være noget som din intuition har tilskyndet dig til. Altså noget som du længes efter på sjælsplan, men som du ikke rigtig får gjort, fordi din Vilje eller Viljestyrke ikke er stærk nok. Der kan være mange grunde til at din viljestyrke ikke er stærk nok. Rigtig mange forældre bryder sig ikke om at deres barn har for stærk en Vilje. Det er svært at styre et barn med en meget meget stærk Vilje derfor har vi ofte helt fra barnsben reduceret vores Vilje? Måske har du fået at vide - Din Vilje ligger i min lomme - altså at din Vilje på en måde er blevet taget fra dig, og ligger nu i din bedstefars lomme. Det er den du skal have fat i igen, så du kan bruge din Vilje til at komme i mål med alt det du i virkeligheden drømmer om. Der er ikke noget at sige til at vi har ladet vores Vilje ligge i vores bedstefars lomme eller vi har ladet vores forældre tage den. For som børn har kunne mærke at vores forældre ikke var alt for glade for at vi havde denne her stærke Vilje. Vi har navigere efter at de skulle kunne lide os og vi har derfor ikke brugt vores Vilje.

Børn opfører sig altid efter hvad deres forældre bedst kan lide. Det vil sige, vi bliver formet efter hvordan de gerne vil have os sådan at vi lære at udleve de sider som vores forældre synes om og have skygger for dem som de ikke synes om det vil sige vi lader være med at udlevet de sider som vores forælder ikke kan lide. Hvis du er vokset op med at vilje ikke var noget man skulle bruge for meget, er jeg ret sikker på at du heller ikke bruger din Vilje og viljestyrke ret meget i dag. Det er derfor at du nu får muligheden for at træne den.

Din Vilje kan du træne på flere måder du kan gøre det via belønning på den måde at du belønner dig selv efter at du har udført noget som du har gjort med din Vilje f.eks. været ud at løbetræne gået en tur eller udført en opgave som har krævet noget Vilje. Det kan være at du er i gang med en opgave som kræver en del Vilje og viljestyrke her kan du for eksempel, lave en aftale med dig selv om, at hvis du sidder og arbejdet til kl. 16 må du få et stykke kage, eller du kan også sige efter en given opgave må jeg gå en lille tur ned i byen.. eller hvad der nu er belønning for dig.

Vores belønningssystem, er ikke ret meget anderledes end dyrenes, vi skal belønnes for at lære. Og jo mere du træner din vilje, og får belønning her for, jo bedre bliver du til at bruge din vilje. Så altså giv dig selv en belønning efter løbeturen, træningen, opgaven....

Din vilje er lige som din intuition, en slags "muskel" som kan trænes, og jo mere du træner den, ig jo mere du ser, alle de fordele der er ved at bruge din viljestyrke, jo mere vil du bruge den.

Din vilje hjælper dig til at komme i mål, med dine drømme.

Du kan også træne din viljestyrke ved at lave små opgaver til dig selv i løbet af dagen, som du ved kræver viljestyrke. For hver gang du har brugt din vilje til at komme igennem en opgave, jo mere vokset den. Den kommer til at ligge som en indre stemme indeni dig - jeg kan godt, det føles SÅ godt bagefter.

Træn din vilje og brug din viljestyrke.

Prøv at tænke over situationer, hvor du virkelig brugte din vilje og viljestyrke til at få noget igennem.

Og prøv at tænke på nogen situationer, hvor du ved, at hvis du havde brugt din vilje, så var du kommet igennem.

Disse øvelser, er blot til, for at du skal lære din vilje eller mangel på samme bedre at kende. Ved kendskab, vil du hurtigt opdage, hvor det kan betale sig, at få en større og stærkere forbindelse til den.

Hele og lykke med at komme i meget større kontakt med din vilje. Og viljestyrke.

