

NØGLEN til det RIGE LIV – Tanker er som såsæd... Du høster hvad du sår!

INDHOLD

- FORORD - AF BOB PROCTOR	Side 8
- INTRODUKTION	Side 11
1. FØRSTE SKRIDT TIL ET BEDRE LIV	Side 20
2. HVORFOR ACCEPTERE LIVET I SKYGGEN?	Side 28
3. HVORFOR LADER DU DIG PRESSE?	Side 40
4. TRO PÅ DIG SELV!	Side 45
5. DU ER – OG FÅR – HVAD DU TÆNKER PÅ	Side 52
6. TAG ANSVAR!	Side 61
7. MOD	Side 79
8. HÅBLØSHED/HÅB	Side 87
9. AT LEVE I EKSTREMERNE	Side 95
10. DET GROTESKE I DET POSITIVE OG I DET NEGATIVE	Side 107
11. "DE RØDE PEBERFRUGTER"	Side 114
12. HVAD ER EGENTLIG DET VÆRSTE, DER KAN SKE?	Side 127
13. KØNNENES MAGTKAMP - OG HVOR PASSER SEX SÅ LIGE IND?	Side 137
14. HVORDAN ER DET "AT NYDE"?	Side 147

NØGLEN til det RIGE LIV – Tanker er som såsæd... Du høster hvad du sår!

- 15. HVIS LIV LEVER DU?**
- OG FOR *HVIS* SKYLD GØR DU DE TING, DU GØR? **Side 156**
- 16. JEG HAR DET, JEG VIL HAVE I MIT LIV** **Side 169**
- 17. HVAD HAR DIN OPVÆKST BETYDET FOR DIG?** **Side 181**
- TIL EGNE REFLEKTIONER OG KOMMENTARER: **Side 188**
- TAK **Side 191**
- OM FORFATTEREN **Side 192**

**"DER ER ET ANSVAR DER SKAL TAGES
- OG ET LIV DER SKAL LEVES!"**

Benedicte Frölich

NØGLEN til det RIGE LIV – Tanker er som såsæd... Du høster hvad du sår!

FORORD af Bob Proctor

Der er en vis iboende magi i begrebet en nøgle! Det er en ganske lille ting, men den er i besiddelse af store løfter og har en enorm magt. En gylden, glitrende nøgle fremtryller billeder af vidundere og muligheder der afventer vores opdagelse. Det er måske det ultimative symbol på frihed.

I dette vidunderlige værk, lover Benedicte Frölich dig ikke bare en hvilken som helst gammel nøgle, men NØGLEN. Den der vil låse portene op til det du, jeg og ethvert levende menneske er guddommeligt skabt til at ønske: Et rigere liv.

Dog foreslår hun ikke blot at give dig nøglen til disse rigdomme. Når alt kommer til alt behøver hun det ikke. Hun ved hvad du vil komme til at forstå når du følger den vej hun så smukt og indsigtfuldt viser dig på disse sider – nemlig at *du allerede HAR denne nøgle!*

Den eksisterer - og har altid eksisteret - inde i dig.

Hvad Benedicte giver dig her, er det skattekort der vil føre dig til dette magiske redskab du inderst inde rummer: nemlig NØGLEN!

Benedicte har brugt mange år på at studere de indsigtfulde tænkere, både fra vor egen tid og fra tidligere tider. Hun har absorberet og forstået deres visdom helt vidunderligt, og anvender det overbevisende og med stor succes i sit eget liv.

Benedicte Frölich

NØGLEN til det RIGE LIV – Tanker er som såsæd... Du høster hvad du sår!

Hendes evne til at kommunikere og videregive deres visdom med både forståelse, indsigt og autoritet gør hende til den perfekte guide på denne rejse. Med hvert et skridt du tager af denne vej, og enhver lille bid af denne visdom du absorberer og implementerer, vil du opløse de mentale lag, der forhindrer dig i at se og omfavne din egen ekstraordinære kreative kraft.

Igennem hele bogen, vil du gentagne gange blive konfronteret med begrebet "Valg" - både ved at indse, at du har valgt det liv, du lever nu - men også i forventning om at du, ligeså bevidst og med fuldt overlæg har valgt denne bog og nu læser disse ord, kan vælge at skabe det liv du virkelig ønsker.

Hvis du ikke på nuværende tidspunkt tror fuldt ud på dette, så VIL du være overbevist, efter at have læst denne vidunderlige bog!

Du vil også vide, *hvordan* man gør det.

Hvordan skal dit rige liv se ud? Du kender allerede svaret. Du har set det i dine drømme; du har udforsket det i dit hjerte. Det er lige der, levende, fuldendt skabt og så smuk, som du altid har forestillet dig det, bare ventende på, at kunne byde dig velkommen ind i det. Du er født rig ... rig på muligheder og ressourcer. Du besidder dybe reservoirer af talent og evner i dig selv. Find din nøgle. Træd ind i livet fra dine drømme og gør krav på dine rigdomme. Lad den vidunderlige Benedicte Frölich vise dig hvordan.

Bob Proctor

Forfatter til bestselleren "*You Were Born Rich.*"

INTRODUKTION

Hvad vil det sige, at leve et *RIGT* liv - og så endda på alle planer og i alle dets nuancer?

Og hvad er det, der holder os fast i det liv, det eller de forhold og situationer, vi nu engang er i, om end vi går og drømmer om noget helt andet – noget bedre?

Hvorfor byder vi os selv – og dermed også dem vi elsker og holder af – kun at leve halvt, når nu vi *kan* få det hele – *kan* leve fuldt og helt?

Tænk, hvis man oplevede konsekvensen af *alle* sine tanker og handlinger lige med det samme.
Tænk, hvis man f.eks. så resultatet af ens leve- og spisevaner lige med det samme.

Tænk, hvis lungekræften viste sig efter den første cigaret, hvis overvægten og hjerte-kar-sygdommene kom efter den første burger, hvis den økonomiske nedtur eller konkursen kom efter den første lille forkerte handling eller beslutning, hvis forholdet eller ægteskabet gik i stykker efter den første mangel på respekt for ens forskelligheder eller forsøg på at styre og nedgøre, osv.

Men det gør det ikke!

Måske netop derfor er der *så* mange, der lader stå til. Ofte er det først, når skaden *er* sket, når sygdommen er *så* alarmerende, "hullet" *så* dybt, og det i værste fald er *for* sent, at vi begynder at

NØGLEN til det RIGE LIV – Tanker er som såsæd... Du høster hvad du sår!

tage vores liv, vores tanke- og handlemønstre op til revision. Vi har alle vore paradigmer – vores faste tankemønstre og vaner. Og vi lader alt for ofte vores liv styre af dem. Eller vi lader vores "her og nu"-situation og ydre omstændigheder påvirke, styre og bestemme vores humør og liv.

Hvorfor vælger så mange det, når nu realiteten er, at vi selv kan bestemme, om det er de forskellige ydre omstændigheder – eller os selv – der skal styre vores liv?

Det er så få, der har lært at tro på sig selv eller virkelig at tro på og – kompromisløst – gå efter egne drømme og mål for at få skabt sig det mest fantastiske og rige liv på alle planer.

Allerede de første filosoffer, videnskabsmænd og tænkere skrev om disse grundlæggende "livsprincipper": *Vi bliver, hvad vi tænker. Du er og får, hvad du tænker på. Dine tanker påvirker dit sind, dit sind dine følelser, dine følelser dine handlinger, dine handlinger dine resultater.*

I nyere tid er det bl.a. Earl Nightingale, som også er blevet kaldt for den "personlige udviklings gudfader", der i 1956 lavede en af de første – og i hvert fald *den* mest sælgende – lydoptagelse, *The Strangest Secret*, der på meget kort tid solgte over en million eksemplarer og dermed blev den mest sælgende plade uden for underholdningsindustrien.

Nightingales lydoptagelse og så bøger som *As a Man Thinketh* af James Allen og *Think and Grow Rich* af Napoleon Hill var med til at skabe gennembruddet for den nye tids tilgang til denne grundlæggende og skelsættende viden om naturens love og kræfter og menneskets mulighed for selv at kunne bestemme og styre sit liv og udvikling.

NØGLEN til det RIGE LIV – Tanker er som såsæd... Du høster hvad du sår!

Viden om og forståelsen af at tage kontrollen over sine tanker, for dermed at kunne skabe et bedre liv til og for sig selv og andre, var nu blevet tilgængelig og til gavn for alle, der ønskede det. Navne som James Allen, Napoleon Hill, Earl Nightingale, Wallace D. Wattles, Jim Rohn, Bob Proctor, Zig Ziglar, Brian Tracy og Denis Waitley er nogle af de helt "tunge drenge", samt den store og stadig voksende gruppe af "yngre" navne som Vic Johnson, Lisa Jimenez, Gerry Robert (alle nogle af mine personlige favoritter) samt *mange, mange* flere – alle har de videregivet og videreudviklet de grundlæggende principper og øset af deres egen personlige erfaring og viden – og har dermed været med til at udbrede budskabet og skabe endnu mere opmærksomhed omkring emnet.

Jeg har længe savnet en bog som denne på dansk og er selv flere gange blevet opfordret til at skrive en. Og sådan blev det! For hvis man ikke kan finde det, man søger, må man jo selv skabe det!

Jeg har igennem mere end 15 år læst, studeret, lyttet til og lært af de bedste inden for dette felt af personlig udvikling, og denne bog er baseret på deres viden samt mit eget personlige arbejde og mine egne erfaringer.

Jeg er blevet "holdt fast" og ikke mindst holdt ansvarlig for mit arbejde og min fortsatte udvikling af mine personlige mentorer, hvilket uden tvivl er den største og vigtigste årsag til, at jeg selv er, hvor jeg er i dag med den viden og erfaring, jeg har tilegnet mig.

Det at have nogen – nogen, der selv har gået hele vejen, som *ved*, hvad det handler om, som *ved*, hvad der skal til, og som kan hjælpe én ved at stille de rigtige spørgsmål, og som ikke mindst kan holde en fast i og ansvarlig for det arbejde og den proces,

NØGLEN til det RIGE LIV – Tanker er som såsæd... Du høster hvad du sår!

man nu er påbegyndt – kan blive altafgørende for, om man lykkes.

Med mindre man, som kun meget få har vist os, selv har styrken og/eller grunde nok til at kæmpe de kampe, der *skal* kæmpes, og tage de skridt, der *skal* tages.

Jeg har lært, kopieret og lånt af de bedste, og jeg har med egne ord og erfaringer skrevet denne bog, som jeg er sikker på vil være til stor inspiration, glæde og motivation for rigtig mange til at begynde, at tage deres eget liv alvorligt, og som ønsker at få skabt – og ikke mindst leve – det mest *RIGE* og fantastiske liv, de overhovedet kunne drømme om!

Når vi snakker om det *rige* liv, er det samtidig også vigtigt, at vi gør op med, hvad *livsstil* er og skal stå for, for hver enkelt af os. Som Jim Rohn f.eks. siger, så handler livsstil mere om, hvordan vi *vælger* at leve, og hvordan vi *vælger* at designe vores liv!

Mange bruger f.eks. deres lave indkomst eller dårlige økonomiske situation som årsag til eller undskyldning for deres dårlige eller negative attitude. Og de hævder, at når bare f.eks. økonomien bliver bedre, *så* skal de vise os, hvad glæde og godt humør er.

Men glæde og det at være glad - det er noget vi *vælger*!

Det er et af de grundlæggende fakta, der oftest vækker mest modstand – og ja, nærmest forargelse! For hvordan kan man være glad, når ... – og så remses alle ydre omstændigheder og situationer op som argumentation for, *hvorfor* man f.eks. ikke kan være glad, når nu ens økonomi er af h ... til, eller ens forhold er gået i hårdknude osv.

Den unikke følelse af glæde – som mange fejlagtigt nok tror først kommer, når vi opnår det, vi går efter – må og skal komme *før* succesen! For den er lige så meget årsagen til succesen.

NØGLEN til det RIGE LIV – Tanker er som såsæd... Du høster hvad du sår!

Husk her på de grundlæggende "livsprincipper" – *Vi bliver, hvad vi tænker, Du er og får, hvad du tænker på ... osv.*

Du kan jo prøve at spørge dig selv, *om* din situation bliver bedre af, eller om du får løst dine problemer ved, at du går og er gal, trist, irriteret eller ked af det?

– Nej vel?!

Så hvorfor ikke vælge at være glad og positiv i stedet for og få det bedste ud af dagen og situationen, som den er.

Vi kan altså altid vælge at opleve glæde og være glade – uanset vores nuværende situation eller omstændighed.

Hvis ikke vi lærer at kunne være glade eller lykkelige i vores aktuelle situation, vil vi aldrig blive lykkelige, ligegyldig hvor megen lykke og held, der møder os.

Så når vi taler om livsstil, er det et spørgsmål om at *leve* mere; – leve mere helt, mere opmærksomt og bevidst, leve med mere glæde, leve med mere og større værdsættelse, respekt, anerkendelse og taknemmelighed. *Leve helt og frit. Leve NU!* Jo mere *helt* vi lever, jo mere vil vi inspireres til at gøre, og jo mere vil vi opnå, og desto mere vil der tilkomme os.

Livsstil er altså det at designe og skabe måder til at leve unikt på. Det er som sagt en færdighed, der skal læres, ikke en tilstand, der skal forfølges.

Det er evnen til at finde nye måder til at bringe nydelse, glæde, begejstring og substans ind i livet og hverdagen hos os selv og dem, vi elsker, *mens* vi arbejder på at nå vores mål – og ikke først når vi *har* opnået dem.

NØGLEN til det RIGE LIV – Tanker er som såsæd... Du høster hvad du sår!

Hvis ikke vi er lykkelige eller trives i vores nuværende situation, kan vi begynde at ændre den, udelukkende ved at ændre hvordan vi tænker og føler.

Vi behøver ikke at være (økonomisk) rige for at leve et rigt liv! Al den glæde og tilfredshed vi ønsker, kan blive vores lige nu – udelukkende ved at ændre hvordan vi tænker og føler omkring begrebet livsstil.

Livsstil handler også om at lære at *være*, hvor end du er. Det handler om at udvikle et unikt fokus på nuet og lære at trække al rigdom og substans ud af de oplevelser og følelser, nuet tilbyder. Livsstil er ikke noget vi gør eller har – det er noget vi oplever – og indtil vi lærer at leve og *være til stede* i nuet, vil vi ikke kunne mestre kunsten at leve *RIGT* og *HELT*.

Vores livsstil giver et klart billede af, hvem vi er, og hvordan vi tænker.

Og hvis vi husker på, fordi vi tiltrækker mere af det ind i vores liv, som vi tænker på – positivt som negativt – så er det *så* vigtigt, at vi er os vore tanker bevidste og lærer at mestre dem.

For hvis du blot fortsætter med at gøre, hvad du altid har gjort, vil du fortsætte med at få det, du altid har fået – længere er den ikke!

Selvom det er små "uskyldige" handlinger, som i sig selv virker harmløse, og som jo ikke skaber nogle "her og nu"-problemer, så kan de, hvis de gentages ofte eller dagligt – og hvis de ikke er befordrende for dit helbred, din økonomiske situation, dit forhold, dit liv som helhed – på sigt gøre så meget skade, at det kan og vil koste endnu flere kræfter at rette op på situationen igen.

NØGLEN til det RIGE LIV – Tanker er som såsæd... Du høster hvad du sår!

Selv en næsten usynlig eller minimal kursændring i den forkerte retning vil, hvis den ikke korrigeres, over tid bringe dit "skib" ud af kurs og mod et sikkert forlis.

Omvendt vil enhver fremadrettet og positiv handling, ethvert skridt i den rigtige retning – hvor lille det end måtte syntes, *blot gentaget daglig* – lige så sikkert styre dig og dit liv mod dine mål.

Vil du forandring, udvikling, succes og rigdom, så kræver det en kontinuerlig og daglig indsats. Så uanset om det er kursen, der skal sættes og hele tiden korrigeres med fokus på målet, eller om det er din have, der skal passes, for at holde ukrudtet nede og væk, så *skal* dine tanker "passes", så det mentale ukrudt ikke får lov til at overtage og styre dit liv.

Vi er alle enestående og besidder unikke og fantastiske egenskaber. Vi har alle vores egne livsværdier og kvaliteter, vores egne mål og drømme. Vi kan *alle* ændre vores liv til det bedre – men det kræver en indsats!

Denne bog er skrevet som en inspiration og motivation til at se og *tro* på, at det *er* muligt at tage sit liv i sine egne hænder. At forandring, udvikling og vækst *er* mulig, ligegyldigt *hvor* vi står i vores liv lige nu!

Alle kapitler i bogen er skrevet som små afsluttede enheder, eller træningsmoduler om du vil, oftest med et hovedtema, der arbejdes ud fra.

Da meget af stoffet bygger på de samme grundlæggende principper, vil der være ting og tanker, der går igen i de enkelte kapitler.

NØGLEN til det RIGE LIV – Tanker er som såsæd... Du høster hvad du sår!

Dette for at bidrage med endnu flere vinkler og måske en endnu bedre forståelse af principperne.

Du kan læse bogen, som du vil. Tage et kapitel ad gangen fra start til slut og så arbejde med de tanker og spørgsmål, der opstår undervejs. Du kan også bruge bogen som "opslagsbog", hvor du vælger et kapitel ud, der indeholder noget af det, du selv har brug for at læse, ud fra hvor du står i dit liv lige nu.

Uanset hvordan du griber bogen an, vil jeg anbefale, at du efter hvert kapitel stopper op og tænker over dine egne relationer og dit eget liv set i lyset af det, du netop har læst. (Der er gjort plads til egne refleksioner efter hvert kapitel). Prøv at stille kritiske og nærgående spørgsmål til dine egne valg og måder at tænke og handle på for derigennem at blive klogere på dine valg og ikke mindst på, hvordan du kan vende din nuværende, og måske umiddelbart håbløse, situation til en vigtig læreproces, der kan bringe dig videre i din personlige udvikling og i skabelsen af det mest fantastiske liv, du kan forestille dig.

...

(Lille udsnit fra bogen som læseprøve)