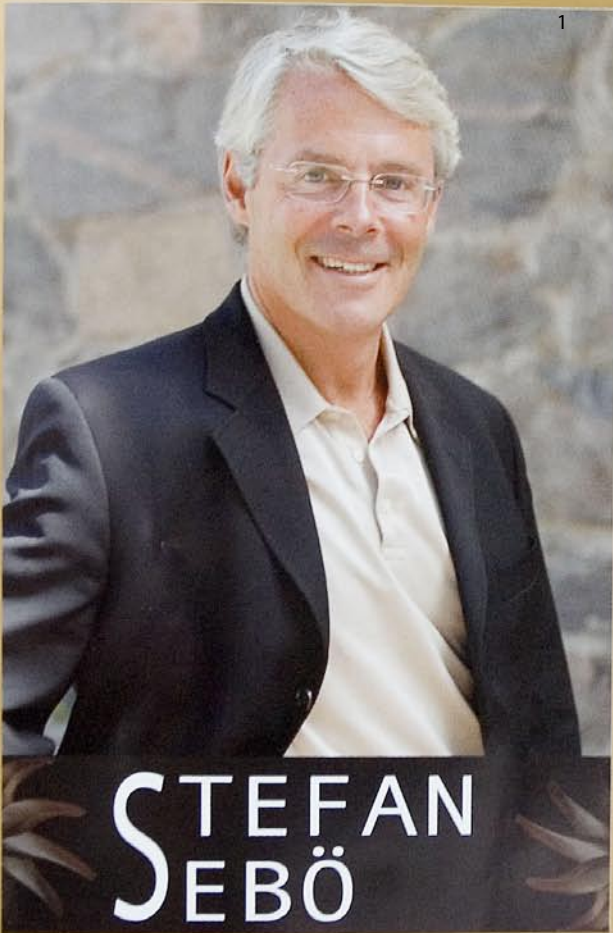


Provläsning



STEFAN
SEBÖ

RESULTAT

– KONSTEN ATT BLI DEN DU VILL



Konsultförlaget
UPPSALA PUBLISHING HOUSE

Stefan Sebö har också skrivit boken
Bruksanvisning för ett bättre liv.
Den handlar om att utnyttja sin fulla
potential och leva livet fullt ut.

Han har även producerat
cd-programmet *Skapa dig ett bättre liv.*
Programmet är på drygt två timmar och ger dig stegen
och strategin för ett bättre och mer framgångsrikt liv.

Han har dessutom sammanställt ordspråksboken
En liten STOR bok för inspiration.
En guldgruva av inspirerande ordspråk.

Stefan genomför regelbundet seminarier och
utbildningar runt om i landet.
För information om när, var och hur se
www.sebo.se

RESULTAT

– *konsten att bli den du vill*

© 2007 Författaren och Uppsala Publishing House AB
Adress: Uppsala Publishing House, Box 2070, 750 02 Uppsala
Tfn: 018-55 50 80, Fax: 018-55 50 81
E-post: info@uppsala-publishing.se, www.uppsala-publishing.se

Omslag: Daniel Åberg

Omslagsbild (författarfoto): Anders Roth

Grafisk form: Daniel Åberg

Bild inlagan: Marc Iserman/Stock.xchng

Upplaga: 1:1

ISBN-13: 978-91-7005-317-7

Tryckeri: Bulls Graphics, Halmstad 2007

Detta verk är skyddat av lagen om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk.

Provläsning

Innehåll

FÖRORD	9
Innan vi kastar loss	9

Kapitel 1

DEM ÄR DU, VAR STÅR DU OCH VART VILL DU KOMMA? ...	13
Framgång och lycka	13
Var står du själv?	15
Några vanliga hinder	20
Lämna allt gammalt och tänk nytt	26
Vem är du och vart vill du komma?	32
Stärk din självkänsla och ditt självförtroende	37
Du är bra!	41

Kapitel 2

DU HAR ETT EGET ANSVAR	43
Undanflykter och bortförklaringar	44
Bort med bortförklaringar, undan med undanflykter!	47
Förutfattade meningar och felaktig tro	52
Ta ditt ansvar!	58

Kapitel 3

VÅGA SLÄPPA GREPPET	71
Rädsla är din största fiende	71
Gör något konstruktivt av rädslan	75
Tryggheten – som ibland är falsk	80
Risker och garantier	82

Förändring innebär osäkerhet	83
Förvänta dig att lyckas	85

Kapitel 4

UTVECKLA DIN POTENTIAL	91
Attityden – en hjälp eller ett hinder?	91
Du och det du står för är ditt varumärke	96
Aktiebolaget Du	105
Några av mina erfarenheter	114

Kapitel 5

LÄR DIG MER OCH ANVÄND DIG AV DIN KUNSKAP	119
Du kan bli det du vill!	119
Det man inte kan – kan man lära sig!	121
Lär av andra	124
Att lära sig	129
Att gå vidare	142

Kapitel 6

MENTAL PÅVERKAN	145
Hjärnan – din resurs med enorm potential	145
Att utnyttja hjärnan på bästa sätt	154
Att våga förändra – framför allt sig själv	159
Du programmerar dig själv	167
Självprogrammering	175
Knoppen och kroppen hänger ihop	187
Att gå vidare	190

Kapitel 7

GÖR DRÖMMAR OCH IDÉER

TILL TYDLIGA MÅL 193

Visioner, drömmar och visualiseringar ... 193

Mål och målstrategi 206

Att gå vidare med dina mål 213

Kapitel 8

AKTIVITET OCH ENERGI 237

Det räcker inte att lära – man måste göra 237

Utredningar skapar inte resultat 240

Kunskap måste resultera i aktivitet 241

Framgång kommer av att göra till 100 % 243

Några av mina erfarenheter 249

Kapitel 9

PROBLEM OCH

PROBLEMLÖSNING 251

Problemet är aldrig problemet 251

Problemlösning 253

Din inställning och attityd 255

Problemlösning i praktiken 258

Positiv grundsyn ger mindre problem 264

Kapitel 10

TIDSMEDVETEN OCH

RESULTATORIENTERAD 269

Tidsplanering 269

Verktyg för att tidsplanera 278

Använd hjälpmedel 286

Tid är vår tids valuta 289

Hur ska du bli tidseffektiv? 295

Att tänka på i fortsättningen 301

Kapitel 11

SJÄLVDISCIPLIN 303

Disciplin är att följa ett antal regler 303

Att förbättra sin självdisciplin 310

Kapitel 12

SAMARBETE, HJÄLP

OCH STÖD 323

Vi är olika 323

Välj medmänniskor – inte motmänniskor 325

Hur man får medmänniskor 329

Skapa team och samarbetspartner 333

Skapa goda relationer och stärk dem 340

Kapitel 13

UPPFÖLJNING OCH

UPPLADDNING 347

Uppföljning och kontroll 347

Uppladdning 350

Meditation 354

SLUTORD 359

Sammanfattning 359

Grattis 360

Vill du lära dig mer? 362

Innan vi kastar loss

- Varför har en del all tid i världen? Andra har inte tid med någonting?
- Varför är en del gnälliga och sura, medan andra oftast är glada och trevliga?
- Varför är en del positiva medan andra är negativa?
- Varför är en del aktiva och utför massor av saker medan andra är passiva och inte får någonting gjort?
- Varför ser en del möjligheter där andra bara ser problem och svårigheter?
- Varför har en del stort självförtroende medan andra inte har något självförtroende alls?

Många anser att det beror på förutsättningar, talang, medfödda egenskaper, föräldrar, lärare eller uppväxtmiljö. Och visst har sådana faktorer en viss betydelse, men de har inte en avgörande inverkan på hur du utvecklas som individ.

Nej, budskapet i den här boken är att vem som helst kan nå de resultat han eller hon vill. Du kan nå så långt du vill och det är du själv som sätter gränserna för hur långt du kommer.

Men för att nå dit man vill måste man veta hur man tar sig dit. Jag kan glädja dig med att jag har svaren och recepten samlade i den här boken. Men precis som med ett recept, så räcker det inte med att ha tillgång till det och att ha ingredienserna. Du måste också genomföra receptet! Det betyder att du måste läsa boken, ta till dig budskapet och rent konkret och praktiskt börja tillämpa dina nya kunskaper och erfarenheter.

Tro för den skull inte att jag har alla svaren på livets mysterier. Jag kan inte allt och jag vet inte bäst. Men jag vågar påstå att jag har svaren på en del av de frågor du ställer dig. Jag är inte psykolog eller psykote-

rapeut. Men jag har genom åren lyssnat och lärt av många kunniga och duktiga människor. Boken bygger på 30 års erfarenheter.

Det här är inte någon bok som du bara läser och sedan lägger ifrån dig och går vidare. Då kommer du att vara på samma plats när du slutar läsa som du var när du började. Den här boken är ett praktiskt arbetsredskap. För att ta till dig helheten behöver du göra pauser i din läsning. Läs därför ett kapitel i taget för att sedan med eftertanke bearbeta informationen innan du går vidare.

Jag vill uppmuntra dig, ja rentav uppmana dig, till att läsa med penan. Stryk under det du tycker är angeläget, anteckna nyckelord, idéer och tankar kring det som beskrivs i boken, rita en skiss eller bild. Du kommer att ta till dig innehållet på ett helt annat sätt om du arbetar så och därmed får du större behållning av boken.

Här och var i boken finner du övningsuppgifter och frågeställningar. Dessa är till för att du ska stanna upp och verkligen tänka till vad du vill och vad du vill stå för. Ta dig an frågorna med ett öppet sinne, först då kan det här bli din egen ritade kartbok till ett mer framgångsrikt liv. Resultatet av ditt arbete med boken är en affärsplan för resten av ditt liv.

Diskutera gärna innehållet med andra – partner, vänner, arbetskamrater – både spontant och oorganiserat och kanske också i mer ordnade former. På många arbetsplatser ordnar man studiecirkel och liknande aktiviteter. Det ger dig möjligheter att få ännu fler idéer och tankar om hur du ska utveckla ditt liv till att bli ännu bättre.

Du kommer att märka att jag ibland i texten provocerar dig. Du kanske blir frustrerad, irriterad och rent av förbannad på det jag skriver. Min avsikt är inte att reta dig. Jag vill få dig att reagera. Helt enkelt få dig att släppa loss all den potential som jag vet att du har.

Nu är det dags att kasta loss och börja färden till ditt nya liv. Du kommer att få en trevlig resa.



Alla människor dör, men alla lever inte.

I boken har jag samlat en del citat. I de flesta fall har jag angivit vem som är upphovsman. Annars står det okänd. När det inte står något är orden mina. Använd dem gärna, men uppge alltid källan.

Stort tack till Lars-Olof Naessén som har lagt ned massor med tid och engagemang för att strukturera mitt tankeflöde. Hans erfarenhet och gedigna kunskap i ämnet har i högsta grad bidragit till att boken är vad den är.

Tack också till Kajsa Forsberg Lindroth som med sina redaktörsögon har arbetat stenhårt på att få fram det väsentliga i det jag vill förmedla.

Ett stort tack till Daniel Åberg som hela tiden ser möjligheter med att experimentera med det okända. I mina ögon är han en av Sveriges bästa formgivare av böcker.

Tack även till Charlotte Porat, förlagets vd, som hela tiden har trott på mig och som har varit ett ovärderligt stöd genom hela arbetet.

Sist men inte minst, tack till min fru Haidie som ställt upp på mig och hjälpt mig att få tiden och möjligheten att skriva den här boken. Du är det bästa och viktigaste jag har.

Longboat Key Florida, 2007

Stefan Sebö

VEM ÄR DU, VAR STÅR DU OCH VART VILL DU KOMMA?

Syftet med den här boken är att ge dig vägledning att förändra ditt liv och få det att gå i den riktning du själv önskar. Jag kommer att ge dig verktygen men du måste själv arbeta med att analysera din situation och att välja din framtid.

Syftet med det här kapitlet är att ta reda vem du är, var du befinner dig och vart du vill komma.

Framgång och lycka

Innan vi fördjupar oss i nuläget är det angeläget att fundera över vad framgång och lycka är. Det är inga entydiga begrepp, det är stor skillnad mellan olika människors uppfattning om dem. Och de flesta har aldrig reflekterat över dem.

Vad är framgång?

Ta dig några minuters betänketid och fundera över hur du uppfattar orden framgång och lycka. Bry dig inte om vad andra tycker och vilka värderingar de har, utan försök komma fram till vad begreppet betyder just för dig. Ställ dig frågor som:

- Vad associerar du till framgång?
- Vad är framgång för dig?
- Hur är du om du är 100 % framgångsrik?
- Vad har hänt för att du ska kunna säga till dig själv att du ser dig som framgångsrik?

Anteckna några nyckelord om vad framgång är för dig!



Vad är lycka?

Gör nu motsvarande för begreppet lycka genom att reflektera kring frågor som:

- Vad associerar du till lycka?
- Vad är lycka för dig?
- Hur är du om du är jättelycklig?
- Vad har hänt för att du ska kunna säga till dig själv att du betraktar dig som lycklig?

Anteckna några nyckelord om vad lycka innebär för dig!



Framgång och lycka har många ansikten

En del tycks tro att framgång och lycka är att bli någon. Att vara känd eller berömd. Att vara betydande. Att ha makt och inflytande. Andra tycker att framgång och lycka handlar om att bli rik eller att ha mycket pengar. Framgång och lycka kan för andra vara att äga fina saker.

För de flesta är lycka att känna kärlek och vänskap. Att ha en partner, en familj där det finns kärlek ger välbefinnande. Att ha vänner som bryr sig och som man bryr sig om är oerhört viktiga ingredienser för de flesta.

Att ha ett arbete som man trivs med och där man känner sig uppskattad är för de flesta viktigare än att få en hög lön. En aktiv fritid, där man deltar och bidrar och där man med liv och lust satsar sin tid utan att göra det för att få pengar, är för många också lycka.

Att ha eller äga medför inte automatiskt lycka. Att ha och sträva efter utmanande mål kan däremot skapa en känsla av lycka.

Framgång och lycka kan gälla både i det lilla och i det stora. Den här boken handlar inte om att du måste bli rik, berömd och känd (jag har i och för sig ingenting emot om du blir det) utan boken handlar om din lycka och framgång i det lilla och i det stora.

Sträva aldrig efter andras lycka och framgång. Det är inte och kommer aldrig att bli din!

I kapitel 7 *Gör drömmar och idéer till tydliga mål* diskuterar jag visioner och mål utförligare.



Det finns bara en verklig framgång.

Det är att kunna tillbringa sitt liv som man själv vill.

Var står du själv?

När man ska bestämma sig för vart man ska måste man veta var man står. Du kan vara världens bästa orienterare men om du inte vet var du befinner dig kan du aldrig komma till nästa kontroll.

Låt oss titta lite närmare på dig själv och göra en nulägesanalys. Ett bra sätt att börja är att analysera dina senaste fem år.

Positiv och negativ attityd

Är du så positiv du vill vara eller låter du din negativa attityd ta överhanden? Accepterar du det?

En negativ attityd smittar

Jag får ofta frågan om varför det är så lätt att det negativa tar över. En del människor är positiva och glada när de är på väg hem och möter redan i hallen där hemma en partner som har haft en dålig dag. Bara efter ett par minuter har den negativa känslan tagit över och kvällen känns förstörd. Det är faktiskt så att det negativa smittar!

Om du lägger en dålig jordgubbe i en skål med färska fina jordgubbar tar det inte så lång tid innan jordgubben närmast smittats. Nu är det två dåliga jordgubbar som i sin tur smittar två till och så vidare. Inom kort är alla jordgubbar ruttna. På en del arbetsplatser smittar man också varandra. Om smittbärarna blir för många kommer snart arbetsplatsen bli negativ och det gnälls och klagas på allt och alla.

Vi människor är en del av naturen och vi fungerar i enlighet med den. Men det finns en stor helt avgörande skillnad mellan oss människor och exempelvis en jordgubbe. Den kan inte göra något åt att det hamnat en rutten frukt bredvid. Men det kan du. Du bestämmer själv om du vill bli ”smittad” och du kan också bestämma om du vill lämna ”skålen.”

... men det gör även en positiv attityd

Att ha en positiv attityd innebär inte bara en tankeprocess. Att utveckla en positiv attityd är att varje morgon vakna upp med målet att göra varje dag till en bra dag och att aktivt bidra till att även andra får en bra dag.

Att ha en positiv attityd handlar om att se det positiva i olika situationer, att fokusera på möjligheterna i varje svårighet och att tänka positivt och uttrycka sig positivt. Den här attityden innebär att positiva människor är gladare och mår bättre, vilket i sin tur innebär att de skapar energi och entusiasm och det gör dem mer framgångsrika.

Man föds inte negativ. Man blir negativ. Optimistiska människor ser på saker som händer och väljer att fokusera på möjligheterna istället för svårigheterna. De vet nämligen att det aldrig blir bättre av att vara negativ. De har helt enkelt bestämt sig för att inte tänka negativa tankar.

Även en positiv attityd är smittsam. Är du positiv kommer din om-

givning att tänka i mer positiva termer och om du känner dig nedslagen kommer du att bli på bättre humör av att möta en positiv människa.

Jämförelser mellan en positiv och en negativ attityd

En negativ människa accepterar blixtnsabbt alla problem som uppstår och vet att det här kommer att bli svårt för att inte säga omöjligt. Medan den positiva direkt vet att visst finns det svårigheter. Men det går att hantera dem och göra något bra av det hela.

Negativa tankar för med sig många negativa ord, som rädsla, obeslutsamhet, tvivel och ilska, medan en positiv attityd bär med sig glädje, entusiasm, initiativ, styrka och möjligheter.

En positiv person ägnar inte sina tankar åt hur svårt det är. Han eller hon lägger all sin energi på vad som ska uppnås och hur man ska komma dit.

En positiv person visualiserar sina drömmar och mål genom att aktivt se till att det händer. Att se sig själv uppnå sina drömmar, skapar energi som i sin tur inspirerar till att vara aktiv.

Pessimisten tänker mer på hur svårt och jobbigt allt är och vad som inte får hända. De gnäller och klagar på det mesta och tycker att livet är orättvist eftersom de själva har det svårare än andra. De skulle vilja ha och uppnå vissa mål, men de är inte beredda att göra något för att nå dit. De fortsätter att hoppas på att något ska hända. De är mera problemorienterade, medan en positiv person är mera lösningsorienterad.

Negativa människor suger energi medan positiva människor alstrar energi. Om du umgås med negativa personer för mycket kommer de att ta all din positiva energi. Men om du istället väljer att umgås mer med positiva människor kommer de hjälpa till att ladda upp dina batterier.

En positiv person skapar energi bara genom att gå in i ett rum medan en negativ person skapar energi genom att lämna rummet.

Feedback – ett av de viktigaste sätten att lära sig

Vi får alltid feedback, det vill säga återkoppling, i någon form. Vi är dock många gånger dåliga på att ta tillvara denna feedback.

Tag väl vara på den feedback du får

Om du är aktiv och nyfiken får du reda på mycket. Din omgivning reagerar alltid på det du gör – du får feedback – och det gäller för dig att upptäcka och bry dig om det.

Man reagerar olika på feedback. En del reagerar inte alls och har inte övat upp sina känslspröt för att kunna registrera den feedback de, som alla andra, får. Många tycker att det är jobbigt att få negativ feedback och väljer därför att inte lyssna. Och de kommer inte att förändra sitt beteende som en följd av omgivningens reaktioner. Andra lyssnar och säger ”jaha”, men är i grunden ganska likgiltiga.

Några – och de är för få – reagerar positivt på feedback, även om den är negativ, och har stor nytta av det i sin fortsatta utveckling. De är smarta nog att förstå att även i negativ feedback finns det oerhört viktig information att hämta.

Din attityd till feedback är av avgörande betydelse för hur du kan utnyttja det fantastiska hjälpmedel som den innebär. Det är viktigt att inse att det inte handlar om kritik för att skada dig eller vara elak, utan att det handlar om att hjälpa dig förbättra dina möjligheter att lyckas bättre nästa gång.

Du väljer alltså själv hur du vill ta till dig feedback. Jag tycker det är smart att lyssna på all feedback som du får, men du behöver givetvis inte tycka att all information är vare sig korrekt eller viktig. En del feedback är fel. Du måste fundera, värdera den information du får genom din feedback och sedan ta egna beslut. Ligger det något i vad de säger? Finns det ett mönster? Får du samma eller liknade feedback från andra?

Att reagera på feedback med ilska eller irritation är aldrig bra. Det är ett effektivt sätt att aldrig få feedback igen. Det är viktigt att komma ihåg att ingen som ger dig feedback gör det för att sära dig. Det finns ingen anledning att bli arg eller ledsen och slå tillbaka för att du känner dig sårad. De gör det förhoppningsvis för att hjälpa dig att bli bättre.

Det är mycket mer konstruktivt att ha inställningen: ”Det ligger nog någonting i det. Så vad kan jag göra för att lära mig att bli bättre.”

Ge konstruktiv och ärlig feedback

Det är relativt lätt att vara den som kommer med positiv feedback, men det är betydligt svårare, för att inte säga modigt, att komma med en feedback som uppfattas som negativ. Egentligen är den ju inte negativ utan snarare konstruktiv, eftersom den syftar till förbättring.

Det är aldrig lätt att säga sanningen. Ingen vill sära eller göra någon ledsen och ibland vill vi så väl att vi snarare skadar än gör nytta.

Kom ihåg att du måste vara extra noggrann i dina formuleringar när du kommer med synpunkter som kan uppfattas som negativa.

Träna på att ge feedback. Träning ger färdighet.

En teknik för feedback

I det här avsnittet tänker jag lära dig en feedbackteknik som du kan använda inom många områden.

Tänk dig en skala 1–10 där 1 är värdelöst – sämre kan det inte bli – och 10 är toppen på skalan – 10 är det bästa man kan få.

Med ditt barn

Tänk dig en situation där du exempelvis sitter på sängkanten och talar med ditt barn. Då kan du fråga ditt barn hur du har varit som förälder under den gångna veckan, enligt skalan 1–10. Om barnet då svarar ”en 6:a” blir den naturliga följdfrågan vad du skulle ha gjort för att förtjäna en 10:a. Svaret kanske då blir: ”Om du hade varit med på klassmötet som du lovade och om du kommit ihåg att laga min cykel, som du också hade lovat, hade du fått en 10:a.”

Tänk dig sedan situationen tvärtom, att du sitter vid köksbordet och vill ge ditt barn lite feedback och frågar: ”Vill du veta var jag tycker att du är på en skala 1–10?” Om barnet vill det och ditt svar blir exempelvis 7 är barnets följdfråga vad det skulle ha gjort för att förtjäna en 10:a. Ditt svar blir kanske då: ”Om du hade städat ditt rum i fredags som vi talade om förra veckan och om du ringt och sagt att du var försenad när du var hos din kompis Stina. Du vet hur orolig jag blir när jag inte vet. Om du med en gång sagt mig sanningen om vad som hände ... Då tycker jag att du varit värd en 10:a.”

Att våga förändra – framför allt sig själv

Av diskussionerna i boken och i det här kapitlet framgår att vi alla måste vara beredda att förändra oss. Och det är svårt.

Vanor och ovanor

Mycket i vårt liv idag handlar om vanor – och ovanor. Saker som vi faktiskt medvetet och omedvetet råkar göra. 95 % av allt du gör är vanebaserat. Så nu handlar det om att skapa goda och positiva vanor.

De som aldrig lyckas, tillåter de dåliga vanorna att ta överhanden och de vanorna leder ofta till frustration, irritation och dåligt humör.

Goda vanor är svåra att ta till sig, men lätta att leva med.

Dåliga vanor är lätta att ta till sig, men jobbiga att leva med.

Hur ser dina vanor ut?

Vanor kommer av repetition, det vill säga att du hela tiden upprepar något, vare sig detta är bra eller dåligt för dig. Vanorna utvecklas med automatik och tyvärr blir det ofta dåliga sådana. Framgångsrika människor utvecklar en automatik som skapar positiva vanor.

Att alltid gå upp i tid är en god vana. Att tala positivt med sig själv varje morgon är också en god vana. Att sedan se till att man är väl förberedd och att man organiserat sin dag på ett effektivt sätt är också goda vanor. Att bestämma sig för att det ska bli en bra dag och därefter också se till att det blir det, är säkert den bästa vanan av dem alla.

Vilka goda vanor har du?



Vilka är dina dåliga vanor?



Ändra dina vanor

Om du inte gillar de vanor du har, hur kan du då ändra dem?

För det första måste vi vara klara över vissa orsakssamband. Om man är på dåligt humör har man påverkat sig själv att få detta dåliga humör. Det är ingenting som bara trillar ned och slår klorna i dig. Du bör också vara medveten om att det går åt lika mycket energi att se till att man blir på dåligt humör som det tar att arbeta fram ett bra humör.

Om du känner dig på dåligt humör bör du försöka att rannsaka dig själv genom att ställa dig frågor som: Vilka är dina tankar? Hur uppstod de? Vilken är din attityd och din kroppshållning?

Svaren lär knappast vara fyllda av energi, eller hur? Snarare har du tillåtit de negativa tankarna att ta över. Du fokuserar mer på svårigheter och problem än möjligheter. Kroppen är trött och axlarna hänger långt ned tyngda av allvaret.

Vilka negativa känslor tillåter du regelbundet att få ta överhanden över dina tankar? Irritation, ilska, frustration, ledsenhet, depressivitet, besvikelse? Andra?



Känn aldrig skuld mot dig själv

Vi bär alla med oss skulder för alla ”borden” som vi inte gjort. Men att ständigt känna skuld och hur bördan växer är inget att rekommendera. Att känna skuld är att ha en belastning som gör dig svag och energifattig.

Givetvis ska man vara medveten om det man borde göra. Men det är normalt att inte göra allt det man har tänkt göra. Du har ju valt att göra något annat, gläd dig istället över det som du gjort och bekymra dig mindre över det som inte blivit gjort. Och om du har missat något viktigt, kan du göra det i morgon.

Vad är det för någonting som tynger dig? Vilka viktiga ”borden” har du missat? Vilka är dina dåliga samveten? För att komma vidare är det viktigt att skriva ner sina ”borden”. Då är de lättare att sortera och bearbeta. Om du inte gör det påminner du dig själv om sådant som du borde ha gjort och det ger dåligt samvete.

Börja inte med att tänka på att du borde ha tillbringat mer tid med barnen när de var små och liknande. Det är mer eller mindre fruktlöst eftersom du nu inte kan gå tillbaka och ha det o gjort.

Tänk istället i nutid. Du kanske fortfarande tycker att du borde tillbringa mer tid med dina barn och då ska det definitivt antecknas på din lista. Vad mer borde du göra? Här är några exempel på sådant som brukar finnas på listor av det här slaget: Träna mer, äta bättre, dricka mindre, vara mer positiv, gå upp tidigare, gå till sängs tidigare, organisera och planera bättre, inte ge upp så lätt ...

Det här bör jag göra, eller göra mer av (använd gärna ytterligare utrymme):



Det är också viktigt att man funderar över vad man inte bör göra. Att ta bort sådant som man inte bör göra skapar utrymme för att göra det du tycker att du bör göra.

Det här bör jag inte göra, eller göra mindre av:



Du programmerar dig själv

Ett budskap som genomsyrar hela boken är att det gäller att fokusera på det som är bra och bortse från det som är mindre bra. Det gäller att programmera sig själv med positiv energi.

Ställ dig de rätta frågorna

Hur kan du fokusera på det som är bra? När du tänker ställer du dig omedvetet en rad frågor och därför är ett bra sätt att just ställa frågor till sig själv. Det har vi bibelns ord på där det står ungefär så här: ”fråga och du skall finna svaren”.

Hjärnan kan ta in massor med information, lagra, sortera och ta fram informationen igen, blixtnabbt. Precis som en dator. Faktum är att hjärnan fungerar som en dator. Men hjärnan, precis som datorn, är beroende av hur du programmerar den och vilka program du skaffar till den. Resultatet av datorns – och hjärnans – arbete är också i högsta grad beroende av vilka data den har fått att bearbeta. Du känner säkert till vad datafolk länge har sagt: ”skit in, skit ut”.

När du tänker ställer du dig själv frågor och du får alltid svar. Kan-ske inte alltid de du vill ha. Men svaren beror ju på hur du frågar. Om du ställer dig frågor som: ”Varför klarar jag inte av detta?” eller ”Varför misslyckas jag jämt?” söker hjärnan upp de svaren. Den söker i varenda fil och i varenda mapp. Dessutom påminner den dig om alla tillfällen som du faktiskt bevisligen inte klarat av eller har misslyckats och du får bekräftelse på bekräftelse på dina misslyckanden. När hjärnan har fått en sådan inriktning på sitt sökande kan den knappast förstå att den ska leta efter hur du ska göra för att lyckas!

Gör tvärtom

Vad händer om du gör tvärtom? Hur reagerar hjärnan om du istället frågar dig: Hur gjorde jag för att lyckas sist? Vilka fördelar finns det med det som har hänt?

Hjärnan sätter, som en sökrobot, omedelbart igång med att söka i varje mapp och i varje gömsle av din hjärna, efter de svar som du vill ha. Ställ dig frågor av typen:

- Vad kan jag göra lite bättre just nu?
- Hur kan jag lära mig eller få ut något bra av det här?

- Vad finns det för fördelar med det som har hänt?
- Hur kan jag förändra det jag gör till något bättre?

Ställer du kvalitativa frågor får du kvalitativa svar. Tänk efter vad du gör när du står i badrummet på morgonen och talar med dig själv. Berättar du en historia? Nej, du ställer förmodligen frågor fram och tillbaka och bollar möjliga alternativ till dem: ”Undrar om det är kö? Hur lång tid kommer det ta? Kan jag ta en annan väg? Tänk om ...”

Vilken röst lyssnar du på?

Du har, som vi alla, vid något tillfälle gjort något som du inte var nöjd med – lett ett möte, hållit ett föredrag eller ett tal eller gjort en säljpresentation. Vad brukar då hända efteråt?

Lyssna inte på olyckskorpen

På den ena axeln sitter en olyckskorp som verkar vara utsänd från djävulen själv och frammanar tankar som: ”Det där gjorde du verkligen inte bra. Att du kan med ... Du borde verkligen inte ... Hur kunde du säga?”

Reaktionen hos dig blir att även om allt inte är sant, ligger det något i påståendena och frågorna och du drar slutsatsen att du är värdelös och du ska inte igen ...”

Lyssna på Tingeling istället

Varför lyssnar vi inte mer på den som sitter på den andra axeln, kanske en Tingeling?

På en middag träffade jag en gång en person som berättade följande för mig: ”Jag är livrädd för att hålla tal och jag bävar för den dag då mina döttrar kommer att gifta sig och jag måste hålla tal. Jag vet att det kommer att gå åt helvete. Tänk vad pinsamt om jag blir allt för känslsam. Jag kommer att komma av mig och jag ser mig stå där som ett fån. Det är inte bara pinsamt för mig. Det är jättejobbigt för mina flickor. Tänk att ha en pappa som inte ens kan hålla ett tal!”

Flickorna han talade om var 10 respektive 12 år och pappan hade redan ältat, och grubblat på detta massor av gånger. Så fort han såg eller hörde någon hålla tal, kom de ödesmättade tankarna upp att en dag är det hans tur och då vet han att det går åt helvete. Det kan dröja

mycket länge innan den dagen kommer och han vet ju inte med säkerhet att de kommer att gifta sig.

Han har, kanske tusentals gånger, tänkt sina nedvärderande, negativa och destruktiva tankar om sig själv. Och helt i onödan eftersom det han oroar sig för kanske inte ens inträffar. Genom att han tänker på det vis han gör finns stora risker att det blir vad vi kallar en självuppfyllande profetia.

Detta är Fel Fel Fel.