

SKAPA DIN FRAMTID!

En handbok i ledarskap och personlig utveckling



CARL-JOHAN FORSSÉN

SKAPA DIN FRAMTID!

En handbok i ledarskap och personlig utveckling

av

CARL-JOHAN FORSSÉN

SAGT OM FÖRFATTAREN

Carl-Johans personliga coaching gav mig några riktiga tankeställare. Med hjälp av dem kunde jag utveckla mig själv och mitt företagande.

– *Jimmy Stenqvist, marknadschef*

Carl-Johan är väldigt driftig och är inte rädd för att utvecklas. Om han stöter på några problem på vägen mot sina mål, så backar han upp, hittar nya vägar mot målet och fortsätter framåt igen. Han har en bra självkänsla och är en duktig ledare som har förstått vad ledarskap egentligen innebär.

– *Christer Bergman, produktchef*

Carl-Johan är förtroendeingivande och pålitlig. Han är bra att jobba tillsammans med och är duktig på att föra diskussioner framåt. Carl-Johan har god människokänedom och är en god lyssnare. Han är bra på att analysera och ger bra konstruktiv samt utvecklande kritik i sin feedback.

– *Daniel Lindberg, befäl försvarsmakten*

Carl-Johan har hjälpt mig att utvecklas som person och ledare. Han är väldigt duktig på det han gör och lyssnar verkligen på vad jag har för problem och kommer med förslag på hur jag kan tänka för att lösa dem. Jag är idag en helt annan person än tidigare. Utan Carl-Johans engagemang att få mig att vilja utveckla mig själv, så hade jag fortfarande levt ett tillbakadraget liv.

– *Annika Lönn, biblioteksassistent*

Andra tryckningen

© Carl-Johan Forssén 2010

Tryck: Tabergs Tryckeri, Jönköping 2010

Formgivning: Linda Nilsson

ISBN 978-91-976579-0-7

FÖRORD

Som jag ser det, blir livet mycket roligare och bättre om man når vissa insikter. Flera av dessa insikter handlar om mötet med andra människor och hur man tänker i olika situationer, men vissa handlar även om mötet med dig själv i dessa situationer. Det är min hunger efter ny kunskap och nya sätt att se på vardagen som driver mig framåt och som gör innehållet i boken så speciellt. Jag har eftersträvat att vara så konkret som möjligt, för att det ska vara enkelt att läsa och använda de tips jag ger i boken direkt i ditt eget liv. Det är dock viktigt att du inte enbart accepterar allt jag skriver. Läs, fundera och pröva det och se om det fungerar även för dig, det är allt jag önskar. Pröva innan du fullt ut accepterar eller förkastar mina budskap.

Det är mitt stora intresse för personlig utveckling och min passion att utbilda och inspirera andra som har motiverat mig att skriva den här boken. Min egen resa inom personlig utveckling kan nog bäst beskrivas som att gå från natt till dag, ett helt nytt sätt att se på livet. Sommaren 2003 började jag skriva första raden i boken och tre och ett halvt år senare blev jag klar. Min förhoppning är att de insikter jag har nått och skriver om i boken, skall hjälpa dig att växa och lära dig mer inom personlig utveckling, eller om du vill vidareutveckla dig själv som ledare. Boken vänder sig till dig som är ny på området, men även till dig som redan har erfarenheter och kunskaper inom personlig utveckling och ledarskap. Det finns kapitel som passar alla och du gör dem till precis det du vill.

De teorier och erfarenheter som ligger till grund för min egen utveckling och som återspeglas i boken, är från flera olika områden: psykologi, civilt ledarskap, militärt ledarskap och personlig utveckling. Det är mina självstudier, studier på högskola, kurser inom NLP och mina erfarenheter som befäl inom försvarsmakten, som har hjälpt mig nå de insikter som jag skriver om i boken.

Skapa din framtid! är noggrant planerad med en röd tråd genom hela boken, där du stegvis får nya byggstenar att bygga vidare på från tidigare kapitel. Boken inleds med kapitel om den personliga utvecklingen och det person-

liga ledarskapet för att sedan handla om att leda andra. Utvecklingen måste börja inom oss själva om vi eftersträvar att bli framgångsrika som ledare.

Undvik att streckläsa boken, stanna hellre upp mellan de olika kapitlen och reflektera. Jag vill även betona att boken inte enbart är tänkt att läsas från pärm till pärm, utan den skall även kunna användas som ett uppslagsverk då de olika kapitlen är nästintill fristående. I min värld hänger dock alla dessa kapitel samman och bildar tillsammans en helhet som ökar förståelsen för omvärlden och mig själv som människa, därför bör man åtminstone en gång läsa hela boken. Känner du att du behöver repetera ett visst område så kan du i ett senare skede gå direkt in i det kapitlet istället för att läsa om hela boken.

Inget gör mig speciell, jag är bara en vanlig människa som bestämde mig för att skriva en bok. Under mina år med aktivt sökande av en personlig utveckling fann jag många insikter som hjälpte mig att utvecklas och som jag gör än idag. Det är dessa insikter jag vill dela med mig av till dig. Oavsett var du befinner dig i din utveckling hoppas jag att du har användning av det jag har skrivit.

Kom ihåg när du läser boken att det är min tolkning av världen men att dess innehåll även kan förändra din syn på livet. Mitt mål med boken är att få dig att öppna dina sinnen och se med nya ögon på dig själv och på livet. När du prövar det jag har skrivit i boken på ditt eget liv, kommer du förmodligen att märka resultat direkt och upptäcka att du utvecklas vidare.

Jag önskar dig en trevlig läsning!

Carl-Johan Forsén

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

KAPITEL 1 – MENTALA BEGRÄNSNINGAR	1	Se och röra ditt mål	29
Tankens fängelse	2	En magisk kraft	29
Lärdomar av tankens fängelse	5	Dina målsättningar	31
Första ordningens tänkande	5	KAPITEL 4 – ATT FÅ SAKER GJORDA	33
Andra ordningens tänkande	6	Ett verktyg för att få rätt saker gjorda	33
Socialkonstruktivism	6	Ett schema i klossar	34
4 minute mile barrier	7	Skapa en vana	35
Vad är en bekvämlighetszon?	8	Göra det nu eller senare	36
Metaforen med Ted	9	Tillfredsställelse skapar bättre resultat	36
En mental karta som påverkar våra val	11	Maslows behovshierarki	37
Att välja vår respons i olika situationer	12	Maslow i verkligheten	38
Att störa ett tankemönster	13	Inte slåss på för många fronter samtidigt	39
Visualisera	13	KAPITEL 5 – ATT TA FULLT ANSVAR I LIVET	41
KAPITEL 2 – POSITIV OCH NYFIKEN ATTITYD	15	Barn vs. vuxen i tanken	41
Nyfiket lärande	15	Skuldcastare och skuldmottagare	42
Sju frågor	16	Ursäkter	43
Alltid ha roligt	17	Drömtjuvar	44
Beginners mindset, alltid se med nya ögon	18	KAPITEL 6 – MÄNNISKOR UTSÄNDA FÖR ATT TESTA DIG	47
KAPITEL 3 – FÖRVÄNTNINGAR OCH MÅL	21	Möjligheten att välja ditt humör	47
Döda havet	21	Testas	47
Vad har du för mål i livet?	21	Öva på att vara ödmjuk	48
Förvänta dig framgång	22	Inte bli självutplånande	49
Abbeline paradoxen	23	Allt sker som ska ske	49
Paret med frallorna	23	Se omvärlden som din lärare	50
Lärdomar	24	Alla gör sitt bästa	51
Förverkliga dina drömmar	25		
Hur sätta upp mål	26		
Fokus på ditt mål	27		

KAPITEL 7 – EN INRE KONVERSATION	53	KAPITEL 10 – GRUPPERS UTVECKLING	89
Scenskräck	54	Vad är FIRO modellen?	89
Hur fungerar den inre konversationen?	55	Bakgrund	89
Hur ska du styra din inre konversation?	57	Varför känna till FIRO modellen?	90
En kör i vardagens utmaningar	58	FIRO-modellens uppbyggnad	90
Ökad prestationsförmåga	59	Faserna som metaforer	95
Kraften i ordet än	59	Effektivitet i de olika faserna	96
Ett säkrare jag	60	Om gruppen är splittrad en längre period	97
Jag är bra!	62	Om gruppen förändras	97
		Hålla tillbaka en grupp i tillhöra	97
KAPITEL 8 – HÄMMAS AV FÖRSVARSMEKANISMER	63	FIRO-B	98
Förnekande	64		
Projektion	64	KAPITEL 11 – ATT VARA EN LEDARE	99
Regression	65	Vad är en ledare?	99
Intellektualisering	65	Varför behövs det en ledare?	99
Rationalisering	66	Att rotera ledarskapet	100
Förskjutning	67	Syftet att delegera	101
Selektiv perception	67	Bra och dålig delegering	102
		Konflikthantering	103
KAPITEL 9 – IDI – VEM ÄR DU EGENTLIGEN?	69	Feedback	104
Inledning	69	Bemöta utmaningar och människor med förväntan	105
Del 1 - IDI modellens uppbyggnad	71	Anpassad utbildning	105
Fyra olika grundbeteendestilar	73		
Substilar	81	KAPITEL 12 – ATT LEDA DIG SJÄLV ELLER ANDRA	111
Anpassning av din egen stil	82	Cash Flow Quadrant	111
Del 2 - Egna reflektioner	84	Vad skiljer de olika sektorerna?	112
Hur interagera med de olika beteendestilarna	84	Identifiera människor från de olika sektorerna	114
Beteendestilar i nära relationer	85	Vatten till byn	115
Olika nivåer i din IDI mognad	86	Umgå med likasinnade	117
Beteendestilar i liknelse med djur	87	Modellen i enkelhet	117

KAPITEL 13 – EN ORGANISATION OBEROENDE AV DIG	119	KAPITEL 18 – ATT TA VARA PÅ DIN KROPP	153
Egna erfarenheter	119	Livstidsbantaren	153
Är du ledare i en organisation?	120	Livsstilsbantaren	154
En liten organisation med få chefer	121	Skjut ifrån dig tallriken	155
		Att ladda dina kroppsdelar med positiva tankar	157
KAPITEL 14 – FEEDBACK	123	Att tänka på	158
Vad är feedback?	123		
Varför ge feedback?	123	AVSLUTNING	159
Varför ta emot feedback?	123		
Riktlinjer för att ge feedback	124	REFERENSER	161
Skilja på tanke och känsla	125		
Jag-budskap	126		
Att ta emot feedback	126		
Aktivt lyssnande	126		
Feedbacktrappan	128		
Johari-fönster	129		
Förvänta dig ingen snabb förändring	131		
KAPITEL 15 – MENTORSKAP, VÄGEN TILL KUNSKAP	133		
Varför bör du skaffa dig en mentor?	133		
Fjorton punkter för att få den mentor du vill ha	133		
Jobba för kunskap	140		
KAPITEL 16 – ACRES OF DIAMONDS	143		
Berättelsen	143		
Dina acres of diamonds	144		
Mentala vs. fysiska möjligheter	145		
KAPITEL 17 – FRAMGÅNGSRIKA KÄRLEKSRELATIONER	149		
Elva punkter till ett lyckat förhållande	149		
Direkt kommunikation	151		
Alltid lösa konflikter innan man skiljs åt	152		

KAPITEL 1

MENTALA BEGRÄNSNINGAR

En av mänsklighetens stora svagheter är vanliga människors ovana att använda ordet "omöjligt". Man vet precis hur saker och ting inte fungerar - Napoleon Hill

Har du någon gång undrat varför cirkuselefanter, som står bundna med bara ett rep, inte springer iväg? De skulle mycket väl kunna göra det om de ville. Anledningen till att de inte gör det är att de har blivit tränade som små att inte kunna smita. I början använde skötarna kedjor eller kraftiga rep som höll när de försökte. I vuxen ålder har sedan dessa kedjor bytts ut mot tunnare rep för att de är lättare att hantera. Elefanten tror då fortfarande att den inte kan smita om den försöker, för den har blivit tränad hela sitt liv att tänka att den inte kan det.

De flesta av oss har under vår uppväxt blivit fostrade med en eller flera liknande begränsningar, till exempel: *"du ska inte tro att du är någon speciell"* eller *"arbeta hårt är enda sättet att tjäna pengar i livet!"* Vilka paralleller kan du dra med elefanten och ditt eget liv? Har du några egna rep som håller tillbaka dig ända från barndomen och som hindrar dig från att utvecklas och bli den du vill?

De flesta rep som vi är uppväxta med är förmodligen inte sanna utan är skapade av samhället eller människor omkring oss. I de flesta fall vet vi inte vem som skapade dessa rep. Det finns en hel vetenskap kring detta ämne som heter socialkonstruktivism. Längre fram i boken kommer vi mer ingående att gå igenom vad det innebär.

TANKENS FÄNGELSE

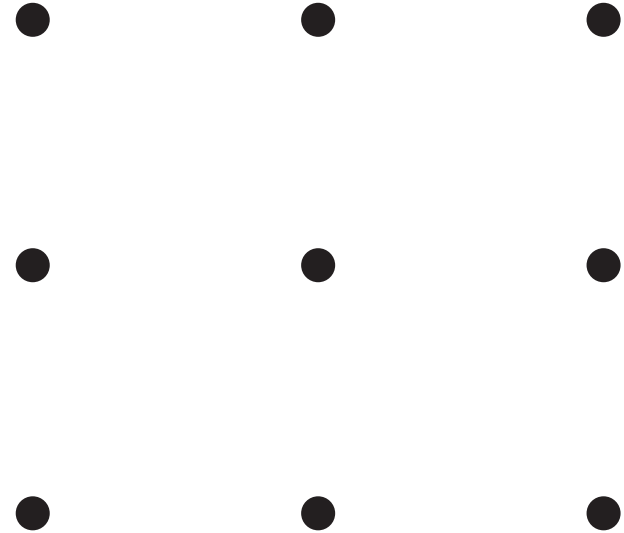
Följande uppgift och resonemang kring ”tankens fängelse” är hämtat från bland annat Bo Ahrenfelts bok, *Förändring som tillstånd*.

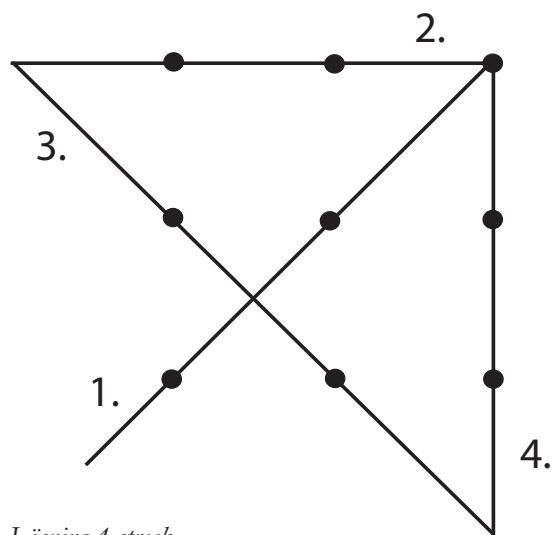
För att åskådliggöra dina mentala begränsningar kan du göra följande uppgift:

- Rita av punkterna på nästa sida eller använd dig av bilden i boken.
- Dra fyra raka streck utan att lyfta på pennan.
- Strecken skall gå genom samtliga punkter.
- Du får aldrig passera samma punkt två gånger.

Om du tycker att övningen är för enkel att lösa med fyra streck kan du pröva med tre. Om du känner dig riktigt modig kan du pröva med ett enda streck. Är det verkligen möjligt?

När du har löst uppgifterna kan du jämföra med lösningarna på nästa sida. Lös uppgifterna innan du bläddrar, det finns inga genvägar i livet!





Lösning 4 streck

Lösning 1 streck

Denna är svår att illustrera. För att lösa uppgiften måste du dra strecket runt hela jordklotet. Du kan också dra ett brett streck över alla punkter samtidigt.

Lösning 3 streck



LÄRDOMAR AV TANKENS FÄNGELSE

Lyckades du lösa uppgifterna? Om du inte lyckades lösa dem fundera lite på varför. Tänkte du verkligen utanför ramarna som hjärnan vill rita upp för oss? Det är vårt tankesätt som begränsar oss och säger till oss vilka förutsättningar vi har och hur vi ska tänka.

Genom att identifiera att vi är begränsade i vårt tänkande kan vi göra någonting åt det. Vi kan bestämma oss för att börja se vidare på problem som uppstår när vi söker lösningar. Att vi tänker till en gång extra och då inte begränsar oss till de förutsättningar som vi upplever finns där och som i själva verket enbart är skapade av vår egen hjärna eller samhället. Att vi vänder oss inåt för att hitta lösningen och att vi börjar tänka utanför ramarna.

FÖRSTA ORDNINGENS TÄNKANDE

Det finns olika sätt att se på problem och leta efter lösningar enligt Bo Ahrenfelt. Man kan antingen göra det i en första eller i en andra ordningens tänkande. Om du, när du försökte lösa uppgiften med tankens fångelse, sa till dig själv eller någon annan omkring dig: "Det går inte!" eller "jag måste ha ett streck till, annars går det inte!" eller "om jag tar bort punkten i mitten så går det!" då har du försökt att lösa uppgiften genom att använda dig av första ordningens tänkande. Detta sätt att lösa problem präglas av tankesättet: "Det går inte att driva det här företaget så här längre, vi måste gå i konkurs," eller "vi måste ta bort en avdelning för att kunna finnas kvar." Man löser då problemet genom att ta bort eller lägga till mer av samma sort.

ANDRA ORDNINGENS TÄNKANDE

The only way to discover the limits of the possible, is to go beyond them into the impossible
- Arthur C. Clarke

När du går från första till andra ordningens tänkande börjar du ifrågasätta dig själv, inte problemet. Detta innebär att du kommer att stöta på motstånd hos dig själv och människor omkring dig, dessa motstånd måste övervinnas. Detta kommer att leda till en personlig utveckling hos dig själv när du löser problemet. Om din närmaste chef har ett auktoritärt ledarskap vid en problemlösning, kan det få till följd att ni inte når till andra ordningens lösning. Detta för att chefen då redan vet vad som är bäst och är då inte mottaglig för ett nytt sätt att tänka kring att lösa ett problem.

I andra ordningens tänkande blir det inte längre problemet som är problemet, utan hur vi hanterar det är det riktiga problemet. Ahrenfelt säger även att vi har vant oss vid första ordningens problemlösningar via olika monopol och karteller som funnits på marknaden. Nya utmaningar som kommer nu är till exempel avregleringar och konkurrens. Vi kan inte längre använda oss av första ordningens lösningar utan måste börja ifrågasätta problemen och hitta nya lösningar utanför ramarna, som innebär att vi övergår från att ta eller lägga till för att lösa problemet, till att vi nu börjar ifrågasätta oss själva och vårt system för att hitta nya lösningar. Ett företag som går dåligt frågar sig då, hur kan vi utvecklas för att gå med vinst igen?

Om vi verkligen vidgar vårt tänkande kan vi lösa uppgiften med tankens fångelse med ett enda streck, genom att vi drar strecket runt hela jorden. Var det den första lösningen du kom att tänka på?

SOCIALKONSTRUKTIVISM

Det finns som nämnts tidigare en hel vetenskap om när samhället skapar regler och normer kring vad som kan skapas och vad som inte kan skapas.

Vad man kan göra och vad man inte kan göra, vad forskare säger är möjligt och vad som är omöjligt. Dessa teorier kallas för socialkonstruktivism och utmanar vårt tänkande om varför saker är som de är, varför en stol heter stol istället för till exempel kloss. Vid närmare eftertanke väcker det här sättet att tänka väldigt stora frågetecken. Det blir lätt att man börjar ifrågasätta hela samhället och varför det är som det är.

4 MINUTE MILE BARRIER

Ett bra exempel på vad socialkonstruktivism innebär är det historiska ögonblicket då en människa för första gången sprang en engelsk mile under fyra minuter.

Fram till 1954 sa alla att det var omöjligt för människan att springa en engelsk mile (ca. 1600 meter) på under fyra minuter. Forskarna sa att den mänskliga kroppen inte var konstruerad för att röra sig så snabbt, våra muskler skulle inte klara av det. Grekerna sägs ha bundit folk efter hästar och försökt att slå den osynliga tidsgränsen på det viset, men de lyckades inte heller. Det fanns dock en man vid namn Roger Bannister som inte delade denna åsikt, om det var möjligt eller inte. Roger Bannister var student och läste medicin, vilket begränsade hans möjlighet att löpträna till 45 minuter om dagen. Han var trots detta fast besluten om att han skulle kunna slå denna magiska gräns på 4 minuter. Han tränade och tävlade och gjorde hela tiden framsteg mot sitt mål. Så den 6 maj 1954 gjorde han det, han sprang en mile under 4 minuter. Detta som av forskare och allmänheten genom tiderna hade sagts vara omöjligt. Efter att han hade klarat det så klarade ytterligare en person detta redan 54 dagar efter att rekordet hade satts och många fler efter det.

Vad gjorde att vi inte kunde springa fortare tidigare? Svaret är att det var allmänt accepterat att vi inte skulle kunna springa så fort. Tack vare en enda persons vilja att besegra denna gräns fick vi insikt om att det faktiskt går att springa så fort och fortare. Idag har världsrekordet för en mile krympt

ytterligare en bit under 4 minuter och ligger för närvarande på 3:43:13.

Vilka andra mentala begränsningar tror du det finns ute i vårt samhälle och inom dig? Har du börjat inse att de inte måste vara begränsningar för dig, utan att de istället kan vara utmaningar som du kan uppnå om du tränar och förbereder dig, mentalt och eller fysiskt.

VAD ÄR EN BEKVÄMLIGHETZON?

Bekvämlighetszonen är ett tillstånd där du känner dig trygg och säker. Det innebär att du undviker att utsätta dig för sådant som känns obekvämt, obehagligt och jobbigt. Du väljer då den enkla vägen vid de tillfällen då du kan välja.

Bob Harrison gjorde en gång en liknelse mellan människors bekvämlighetszon och de osynliga staket som finns att köpa för att hålla inne hundar i trädgårdarna. Dessa är konstruerade med hjälp av ljudvågor som bara hundar kan höra. Detta ljud gör att de inte vill passera den osynliga ljudvallen och vänder så fort de närmar sig den. Känner du igen dig? Brukar du hålla dig innanför ett osynligt staket för att undvika smärta och krav som alltid kommer när du är på gång att utvecklas?

Det finns ett gammalt ordspråk som lyder: *"No pain, no gain"*. Översatt till svenska skulle det bli något i stil med: *"Ingen smärta, ingen utveckling"*. Det stämmer faktiskt! Hur många situationer har du varit med om där du har valt att förminska dig eller inte utnyttja din fulla potential just för att det skulle bli pinsamt, jobbigt eller påverka arbetsgruppen? Jag är övertygad om att du vid flera tillfällen valt den enkla vägen och accepterat situationen istället för att ta itu med den och välja utveckling, det gör vi alla ibland.

METAFOREN MED TED

För att förtydliga tankarna kring en bekvämlighetszon kommer jag att göra ett exempel om en man som heter Ted:

Ted är 52 år gammal och bor i en villa i ett litet samhälle på landet. Där har Ted bott ensam ända sedan han flyttade hemifrån vid tjugoo års ålder. Ted jobbar på en industri och har haft samma arbetsuppgifter ända sedan han började där som nittonåring. Han trivs med att känna tryggheten av att varje dag veta vad han ska göra på jobbet när han åker dit. Ted har varit förskonad från större omorganisationer och förändringar. Företaget tillverkar fortfarande samma produkter som när han började, vilket gör att han har sluppit att förändra sig själv. Vid de få tillfällena som han har behövt göra en personlig förändring så har han svarat på detta med aggression och tagit avstånd till förändringen så länge det har varit möjligt. Så var fallet när de införde datorer på arbetsplatsen.

Ted har en katt som han alltid åker hem till direkt efter jobbet och ger mat. Han brukar använda katten som ursäkt för att inte följa med på aktiviteter när hans arbetskamrater frågar honom om han vill följa med. Han trivs bäst med att sitta hemma och titta på tv när han inte är på jobbet. Arbetskamraterna vet om detta och har därför slutat fråga honom om han vill följa med. Detta har lett till att Ted aldrig har träffat någon kvinna att dela sitt liv med.

Många människor kan identifiera sig med Ted och hans livssituation. Kan du?

Tänk dig in i att Ted kommer att utsättas för ett antal förändringar. Hur tror du att han kommer att reagera på följande exempel?

- a) Företaget har bestämt sig för att satsa på en helt ny produkt och är berett att lägga ner all den gamla produktionen. Ted kommer nu att bli omplacerad och få helt nya arbetsuppgifter. De kommer även att införa treskift så han kommer att bli tvungen att jobba kvällar och nätter också.
- b) Ted har under en längre tid funderat på fru och barn och undrar hur det skulle vara att bli kär i någon. En dag börjar det en snygg kvinna på kontoret på Teds arbetsplats som heter Maria. Hon visar intresse för Ted och insisterar på att de ska träffas. Ted tackar blygsamt ja till att träffas utanför jobbet en dag för att gå en promenad. Båda blir mer och mer kära i varandra och efter ett tag vill Maria flytta ihop med Ted i en ny gemensam bostad.
- c) Företagets satsning på den nya produkten gick inte så bra, så de är tvungna att avskeda Ted. Han står nu inför en helt okänd framtid.
- d) Bilen som Ted har använt för att ta sig till och från jobbet är en gammal Amazon som han fick av sina föräldrar när han fyllde tjugo, strax innan de båda gick bort. Nu har bilen gått sönder och han måste byta.
- e) Ted vinner på en trisslott och ska vara med i tv och skrapa fram en storvinst.

För många är dessa olika situationer inte så ovanliga, men om man har levt i ett skal, eller innanför ett osynligt staket som vi gick igenom tidigare, så kan dessa förändringar stora.

Tycker du att några av exemplen är negativa för Ted? Vad kan du lära dig av dessa exempel?

EN MENTAL KARTA SOM PÅVERKAR VÅRA VAL

Det finns en gren inom personlig utveckling som härstammar från psykologin som heter NLP. Den utvecklades av två amerikaner, Richard Bandler och John Grinder i början av sjuttitalet. NLP står för Neuro Lingvistik Programming och handlar mycket om kommunikation, med oss själva och andra. Den handlar även om vårt språkanvändande som ett sätt att påverka oss själva och andra. En tanke inom NLP som vi ska titta närmare på är teorin om att vi styrs av olika mentala kartor i våra liv. Vi har alla med oss olika värderingar, trosuppfattningar, strategier för att lösa problem och beteenden i vår "ryggsäck". Det är innehållet i vår ryggsäck som skapar vår mentala karta och som påverkar oss i våra beslut och på så vis vad vi uppnår i livet. Om vi då uppfostras med olika negativa trosuppfattningar så kommer de att vara med och påverka alla våra resultat, oavsett om vi är medvetna om dem eller inte.

Vi ska ta ett exempel, tänk dig följande:

Mannen stod i korsningen.

Hur såg mannen ut som du tänkte på? Hade han jacka? Mössa? Glad? Sur?
Hur såg korsningen ut som han stod vid? Trafikerad? Öde?

Om du gör samma övning med dina vänner och jämför resultaten så kommer ni att upptäcka någonting mycket spännande, nämligen att vi alla tänker olika. Det finns ingen exakt likadan mental karta som den du har. Alla ser olika korsningar, ingen annan korsning ser exakt likadan ut som den du tänkte på. Ingen har upplevt exakt de saker du har och tagit exakt samma lärdomar kring dem som du har. En lärdom kring mentala kartor är just att vi alla tänker olika utifrån tidigare erfarenheter. Om det nu är så att din karta inte leder dig till det mål du vill komma fram till, så måste du börja ändra i din karta. Det finns ingen annan långsiktig lösning till framgång!

En omedveten värdering jag hade med mig från barndomen var att kvinnor ska göra allt i köket. Min mor var hemmafru och jag växte då upp med bilden av att kvinnan gör allt i hemmet. Denna värdering satt kvar ett tag efter det att jag blev sambo och detta skapade många konflikter i vårt förhållande, utan att vi egentligen förstod varför. Det luriga med våra värderingar är att vi ofta agerar utifrån dessa omedvetet utan att stanna upp och reflektera, de skapar beteenden som sker automatiskt. När vi väl stannar upp och ifrågasätter vårt eget agerande, först då kan vi skapa en förändring. I mitt fall med att dela på ansvaret, slog det mig en dag varför jag var så motsträvig till att hjälpa till i köket och då började jag förändra mig. Idag är mina värderingar förändrade och en av de roligaste sakerna jag och min sambo gör, är just att laga mat och vara i köket tillsammans.

ATT VÄLJA VÅR RESPONS I OLIKA SITUATIONER

En annan tanke inom NLP är att du som individ har full möjlighet att påverka hur du reagerar i olika situationer. För att kunna lyckas med detta så säger NLPn att du efter en händelse måste reflektera över vad som hände. Att du i nästa steg ska identifiera hur du reagerar i en liknande situation under tiden den pågår. Det allra bästa är enligt NLP när du har övat upp dig att identifiera hur du tänker och agerar i olika situationer. Du kan då bryta ett automatiskt beteende genom att vara medveten om det och då göra ett aktivt val om hur du ska agera när det sker. Genom detta sätt att öva upp dig och agera, får du en väldigt bra självkontroll och slipper många egentligen onödiga utbrott och dåliga beteenden.

För att knyta an till Ted och de olika situationer som han utsätts för, så skulle han med hjälp av NLP kunna lära sig att kontrollera sina tankar och välja hur han vill bemöta olika förändringar i sitt vardagsliv.

ATT STÖRA ETT TANKEMÖNSTER

Har du någon gång blivit riktigt irriterad och så har något oväntat hänt som fått dig att tappa bort dig och du har förlorat din irritation? Inom vissa delar av psykologin pratar man om att människor styrs av olika scheman i olika situationer. Om något oväntat händer som inte finns med i schemat, så tappar din hjärna bort detta schema och du får helt enkelt en annan reaktion än den tidigare. Det finns stora fördelar med att använda sig av möjligheten att bryta ett schema. I vårt samboförhållande har vi tränat upp oss att använda oss av denna teknik.

Gör så här: Nästa gång någon i din familj eller någon av dina vänner blir irriterad på dig, utan att det finns en större anledning, testa att bryta mönstret genom att göra någonting helt oväntat. Ställ dig och hoppa på ett ben eller gör något annat lustigt. Du kommer att märka en humörsvängning mot ett gladare beteende direkt hos din kamrat. Ett tag gjorde vi det till en vana i vårt hem att när någon av oss blev störd över någon bagatell, då gjorde den andre något lustigt som fick den irriterade att helt tappa tråden och komma tillbaka till ett positivt läge igen.

Du kan även använda dig av denna teknik på dig själv om du kommer på dig med att vara sur och otrevlig. Du kan då börja skratta lite för dig själv eller hitta på något annat helt galet som du inte hade förväntat dig. Du kommer direkt att tappa din irritation och du kommer att börja tänka i nya banor igen.

VISUALISERA

Visualisera är ett välanvänt ord nuförtiden, men vad innebär det egentligen att visualisera? Varför ska du göra det? Att visualisera innebär att du ser dig själv göra någonting som ännu inte har skett. Att du i dina tankar föreställer dig hur en viss situation kommer att gå. Att du i förväg väljer hur du ska agera i denna situation och därmed vidgar ditt tänkande till nya tankebanor.

Genom att förbereda dig mentalt på vad som skall komma, kommer du inte känna samma oro, nervositet eller andra negativa känslor som du annars brukar få, när du väl befinner dig i situationen. Du har ju då redan genomfört det i dina tankar och då gick det bra, varför skulle det inte göra det i verkligheten?

Tänk dig att du har satt upp som mål att du ska springa en viss runda på en viss tid. Du sätter dig ner precis innan du ska börja springa och ser i dina tankar att du springer rundan och känner hur spänstigt du springer och hur lätt det känns just idag. Du ser dig själv springa hela rundan och att du går i mål med en god marginal till den tid som du satt upp som mål. Du känner dig inte helt slutkörd utan har fortfarande lite energi kvar. Gör denna övning med så bra inlevelse som möjligt, för ett lyckat resultat. Vad du gör är att du lurar ditt undermedvetna att du verkligen kommer att klara av att springa så fort och du kommer sedan att springa fort. Det är inte säkert att du kommer att klara tiden, det beror på hur realistiskt mål du har satt upp utifrån din nuvarande fysiska form. Även om du inte klarar tiden så kommer du att märka en stor skillnad när du springer, om du har gjort övningen ordentligt. Du kommer att märka att du springer lite fortare än du brukar. Om du börjar tappa fart under tiden som du springer, måste du repetera din visualisering för dig själv och se dig själv klara av tiden du har satt upp, då kommer du igång igen. Varje gång jag tränar och har stannat upp i min utveckling så använder jag mig av denna teknik. Jag ser mig själv klara ett visst mål och jag gör oftast det. Jag rekommenderar dig att pröva denna teknik.

KAPITEL 2 POSITIV OCH NYFIKEN ATTITYD

Tron på att det bara finns en enda sanning och att man själv skulle vara i besittning av den, är roten till allt ont i världen - Max Born

Visste du att man i Tibet när man vaknar på morgonen tackar för att få leva ännu en ny dag och att man på kvällen tackar för dagen som har varit? Är du lika tacksam för att du finns och för att du får vakna och leva ytterligare en underbar dag? Eller är du som många andra som bara tycker allt är jobbigt när du slår upp ögonen på morgonen? Om du är en av dessa så kanske du borde se över ditt liv och hitta något som gör dig glad och motiverar dig att gå upp så fort du vaknar. Livet är härligt, inse detta och du kommer att få mycket roligare i vardagen.

NYFIKET LÄRANDE

Vilka i samhället tror du det är som lär sig mest? Jag tror att det är sex-sju åriga barn. Varför är det så tror du? Små barn har en nyfiken attityd och de ställer många frågor. De vill så gärna veta hur allt fungerar. Känner du igen dig, har du egna barn eller träffat några barn runt sjuårsåldern? Hela tiden ställer de frågan, varför? Varför? Varför? Man märker även när man är med dessa barn att de snabbt lär sig mycket, särskilt när de börjar rätta oss vuxna om vi gör eller säger fel. Hur ska vi vuxna kunna lära oss något av dessa små barn? Jo, genom att göra precis som de, ställa frågan, varför? Varför gör han så, eller varför fungerar det så? Se till att du alltid har en lärande attityd. Vid misslyckanden bör du ta ett steg tillbaka och fråga dig, vad du kan lära dig av den situationen? Vad fanns det för positivt i allt detta elände? Varför gick det som det gick?

Nyligen var jag på en högskoleavslutning. Framme vid podiet var det vice VD för skolan som talade. Han förkunnade hur mycket vackrare världen blir av att ställa sig frågan: varför? Att det skulle vara grundbulten inom