
Utbildningsmaterial – Lektion 11

Lämna alla med intrycket av tillväxt

Den främsta nyckeln till framgång

Inledning

Många människor tänker att framgång främst handlar om att prestera mer, hinna mer, sälja mer, synas mer eller bli bättre än andra. Och visst kan resultat vara viktiga. Men ibland missar vi något ännu djupare: hur vi påverkar människorna omkring oss medan vi är på väg.

Det är just där Lektion 11 blir så viktig.

Den här lektionen visar att en verkligt rik människa inte bara är någon som samlar på sig mer för egen del. En verkligt rik människa är också någon som lämnar människor, situationer och relationer lite bättre än de var innan. Någon som bär med sig ett sätt att vara som får andra att känna mer hopp, mer värde, mer kraft och mer möjlighet.

Det här uttrycks i en enkel men mycket kraftfull princip:

Lämna alla med intrycket av tillväxt.

Det betyder att den du möter ska få känna att mötet med dig gav något. Inte nödvändigtvis något stort eller dramatiskt varje gång, men något verkligt. Kanske mer uppmuntran. Kanske mer klarhet. Kanske mer respekt. Kanske mer tro på sig själv.

Målet med den här lektionen är att hjälpa dig förstå att detta inte bara är ett vänligt ideal. Det är också ett sätt att leva i harmoni med lagarna som styr resultat, relationer, energi och överflöd.

Vad betyder det att lämna någon med intrycket av tillväxt?

Att lämna någon med intrycket av tillväxt betyder att personen känner sig stärkt efter kontakt med dig. Det betyder att mötet med dig inte lämnar dem mindre, tommare eller mer nedtryckta, utan snarare lite mer levande, lite mer sedd, lite mer upplyft eller lite mer medveten om sitt eget värde.

Det här kan låta enkelt, men det är i själva verket ett mycket kraftfullt sätt att leva.

Det kan handla om att:

- ge någon uppriktig uppskattning

- uppmärksamma något de gör bra
- lyssna med verklig närvaro
- tala till människors potential istället för bara deras problem
- ge hopp där någon annars bara ser begränsning
- skapa en känsla av värde i ett vanligt vardagsmöte

Det betyder inte att du alltid måste säga något stort eller inspirerande. Ofta är det små saker som gör störst skillnad. Ett ärligt ord. Ett respektfullt bemötande. Ett sätt att se någon. Ett lugn. Ett hoppfullt perspektiv.

Det här handlar inte om konkurrens – det handlar om ökning

Sandy Gallagher beskriver i lektionen att vi här talar om att skapa ökning, inte minskning. När människor tävlar med varandra på ett osunt sätt uppstår ofta just minskning. Någon måste kännas mindre för att någon annan ska känna sig större. Någon måste tryckas ner för att någon annan ska få glänsa. Men den här lektionen pekar på ett helt annat sätt att leva.

Det coachande perspektivet här är:

Du vinner inte genom att andra blir mindre.

Du vinner mest när fler blir större.

När du lämnar människor med en känsla av ökning händer något mycket fint. Den andra personen mår bättre, men du mår också bättre. Det skapas en energi som går genom dig till den andra, och du påverkas själv av den i samma stund. Det betyder att givandet inte tömmer dig när det sker från rätt plats. Det berikar dig också.

Det här är en väldigt vacker bild av framgång.

Inte framgång på bekostnad av andra.

Utan framgång genom att bidra till mer liv omkring dig.

Vi lever i ett universum som styrs av lagar

Lektion 11 påminner oss om att livet inte bara består av slump och tillfälligheter. Alla delar av livet påverkas av lagar. Materialet lyfter särskilt fram lagen om orsak och verkan som en central lag i förståelsen av varför det spelar så stor roll hur vi tänker, känner, agerar och bemöter andra.

Det betyder att det du ger ut inte bara “försvinner”.

Det sätter något i rörelse.

När du:

- sänder ut respekt
- sänder ut uppskattning
- sänder ut hopp
- sänder ut positiv energi
- sänder ut en vilja att bidra

... så skapar det verkningar.

Lagen säger att det du ger är vad som kommer tillbaka. Inte alltid från samma person, inte alltid på samma sätt, och inte alltid direkt, men det återvänder. Därför är det här inte bara ett moraliskt eller socialt råd. Det är också ett mycket klokt sätt att leva i samklang med hur livet fungerar.

Människan är skapad för tillväxt

En av de starkaste idéerna i Lektion 11 är att tillväxt är något djupt naturligt. Materialet beskriver att människans innersta natur söker expansion, mer uttryck, mer liv och mer utveckling. Vi ser det överallt omkring oss. Människor vill lära sig mer, kunna mer, skapa mer, uppleva mer och bli mer av det de innerst inne bär på.

Det betyder att när du lämnar någon med intrycket av tillväxt så arbetar du inte emot deras djupare natur — du arbetar med den.

Du ställer dig i harmoni med det som redan finns där:

- människans längtan att växa
- själens rörelse mot mer uttryck
- den naturliga viljan att utvecklas

Det är därför människor ofta reagerar så starkt på att bli genuint sedda och uppmuntrade.

Något i dem känner igen sig i det.

Det svarar mot något sant.

Börja se vad människor gör bra

Materialet är väldigt konkret här: börja titta efter vad andra gör bra. Uppmärksamma det. Låt dem få veta att du märker det. Det här är ett mycket enkelt råd, men samtidigt ett av de mest kraftfulla i hela lektionen.

Många människor är tränade i att se:

- vad som saknas
- vad som är fel
- vad som borde förbättras
- vad som inte räcker

Det gör att de lätt blir bra på analys men svaga på uppmuntran.

Lektion 11 pekar ut en annan väg:

träna dig i att se det som fungerar.

Träna dig i att se det goda.

Träna dig i att se styrkor, försök, värde och potential.

Det betyder inte att du ska bli blind för problem.

Det betyder att du inte ska bli blind för det goda.

När människor märker att du ser det bästa i dem, händer ofta något med deras energi.

De växer. De mjuknar. De vågar mer. Och samtidigt förändras också ditt eget inre tillstånd, eftersom du själv kommer i kontakt med en bättre vibration.

Det måste vara äkta – inte ytligt

Det här handlar inte om smicker, tomma komplimanger eller att säga fina saker för att få något tillbaka. Lektionen är tydlig med att detta behöver vara äkta. Det måste finnas en verklig vilja att ge, att se, att uppmuntra och att bidra.

Människor känner ofta skillnaden mellan:

- äkta uppskattning
- och socialt spel

Äkta uppskattning bygger förtroende.

Ytlig uppskattning känns lätt tom.

Det coachande perspektivet här är därför:

leta inte efter något att säga bara för att det “låter bra”.

Leta efter något sant.

Något verkligt.

Något som är värt att uppmärksamma.

Alla människor gör något bra.

Alla människor bär på någon styrka.

Alla människor har något som kan bekräftas utan att du behöver överdriva.

När du börjar leva så blir ditt sätt att möta andra både enklare och mer meningsfullt.

Att ge behöver bli en vana

Lektion 11 betonar att givande inte bör vara något du bara gör ibland när du känner för det. Det behöver bli en vana. Materialet beskriver att när du står och väger om du ska ge eller inte, då handlar det ofta mer om byteshandel än om verkligt givande. Verkligt givande bör vara spontant, naturligt och fritt flödande.

Det här är en viktig skillnad.

Om du hela tiden tänker:

- “Vad får jag tillbaka?”
- “Är det här värt det?”
- “Har den här personen förtjänat det?”
- “Kommer det här gynna mig?”

... då finns lätt en dold affär i botten.

Men när givande blir en del av din karaktär förändras något.

Då ger du inte för att kontrollera utfallet.

Du ger därför att det blivit en del av hur du väljer att vara.

Det betyder inte att du ska vara gränslös eller låta människor utnyttja dig.

Det betyder att du vill bära en grundläggande hållning av generositet, värme och ökning.

Energi återgår till sin källa

Lektion 11 beskriver att energi återgår till sin ursprungskälla. Det du sänder ut kommer tillbaka. Därför blir det avgörande vilken typ av energi du låter flöda genom dig till andra.

Det här är mycket hjälpsamt att förstå i vardagen.

Om du ofta sänder ut:

- irritation
- cynism
- dömande
- klagande
- negativitet

... så kommer du också att leva i den energin själv. Den passerar först genom dig innan den når någon annan.

Men om du istället sänder ut:

- uppskattning
- vänlighet
- närvaro
- respekt
- tilltro
- god vilja

... då är det också den kvaliteten du själv börjar leva mer i.

Det är därför den här principen är så kraftfull.

Den hjälper inte bara andra.

Den förändrar också dig.

Negativ energi går också ut – och kommer tillbaka

Materialet är tydligt med att många människor omedvetet skickar ut negativ energi när de reagerar på människor, förhållanden eller omständigheter. Det sker ofta automatiskt genom gamla paradigmer. Om vi vore helt medvetna om vad som faktiskt händer skulle vi vara mycket mer vaksamma med vad vi sänder ut.

Det här är viktigt att möta utan skuld men med ansvar.

Vi har alla stunder då vi:

- reagerar
- blir korta
- fastnar i negativa tolkningar
- skickar ut mindre än vårt bästa

Men poängen här är inte att döma det.

Poängen är att bli mer medveten.

När du märker att du skickar ut något du egentligen inte vill leva i, kan du stanna upp och fråga:

Vad är det jag sänder ut just nu?

Vill jag att detta ska återvända till mig?

Är detta i harmoni med den person jag vill vara?

Det gör att du successivt börjar styra din energi mer medvetet.

Du får inte alltid tillbaka från samma håll

En mycket viktig del av Lektion 11 är påminnelsen om att det goda du ger inte nödvändigtvis kommer tillbaka från samma person eller samma plats. Om du förväntar dig en direkt motprestation från den du ger till, då är du tillbaka i byteshandelstänkande.

Det här är ett moget perspektiv.

Du kanske:

- hjälper någon som aldrig kan hjälpa dig tillbaka
- uppmuntrar någon som inte ens förstår fullt ut vad du gav
- ger energi i en situation som inte ger omedelbar synlig utdelning

Men det betyder inte att det går förlorat.

Lektion 11 uppmuntrar dig att öppna alla dörrar och fönster och låta livet ge tillbaka genom fler kanaler än du kan förutse. Det är ett vackert sätt att leva, för det befriar dig från att hela tiden räkna.

Du ger inte mindre klokt.

Du ger mer tillitsfullt.

Rikedom är mer än pengar

Materialet beskriver att rikedom i detta program inte bara betyder pengar, utan överflöd inom alla områden av livet. Det innebär att ett rikt liv handlar om mer än inkomst. Det handlar också om relationer, energi, glädje, mening, välmående, frihet, inre rikedom och möjligheten att få bidra.

Det här är viktigt att bära med sig.

Annars blir livet lätt väldigt smalt.

Man kanske jagar ekonomisk framgång men missar:

- kvalitet i relationer
- inre lugn
- glädje

- gemenskap
- känslan av mening
- upplevelsen av att få ge

Lektion 11 visar att verklig rikedom växer när du lever i ett större flöde.

När du inte bara frågar:

“Vad kan jag få?”

utan också:

“Vad kan jag bidra med?”

“Hur kan jag lämna mer liv efter mig i det här mötet?”

Du blir rik genom att göra saker på ett visst sätt

En återkommande idé i materialet är att du inte blir rik genom att bara göra vissa saker, utan genom att göra saker på ett visst sätt. Det där särskilda sättet handlar om att vara i harmoni med lagarna, att tänka rätt, att bära rätt energi och att handla från ett högre inre tillstånd.

Det betyder att två människor kan göra liknande saker men få helt olika resultat beroende på:

- hur de tänker
- hur de känner
- vilken energi de bär
- vilken kvalitet de tar med sig in i handlingen

Lektion 11 visar att ett av dessa “särskilda sätt” är just att lämna människor med intrycket av tillväxt.

Det är inte en liten detalj.

Det är en del av själva sättet.

Tänk själv – låt inte omvärlden styra ditt inre

Materialet påminner också om att du behöver vara vaksam över dina egna tankar. Du blir det du tänker på, och därför behöver du vara medveten om vad du släpper in och vad du internaliserar. Du kan inte låta människor, förhållanden eller omständigheter styra hela ditt inre liv.

Det här knyter direkt an till att lämna andra med intrycket av tillväxt.

För du kan inte konsekvent lämna andra med ökning om du själv hela tiden lever i ett inre klimat av:

- bitterhet
- cynism
- rädsla
- småaktighet
- jämförelse
- nedvärdering

Det betyder att arbetet börjar i dig.

Ju mer du tränar dig i att tänka större, renare och mer konstruktivt, desto lättare blir det att också möta andra från den platsen.

Det finns alltid ett bättre sätt

Lektion 11 uppmuntrar också till en hållning av fortsatt utveckling. Oavsett vad du gjort tidigare kan du bestämma dig för att göra något fenomenalt i framtiden. När du vaknar på morgonen kan du tänka: idag ska jag göra det bättre än jag någonsin gjort tidigare. Och samtidigt komma ihåg: det finns alltid ett bättre sätt.

Det här gör lektionen väldigt levande.

Att lämna människor med intrycket av tillväxt är inte något du “blir klar” med.

Det är ett sätt att fortsätta växa.

Att fortsätta finslipa hur du:

- tänker
- kommunicerar
- bemöter
- bidrar
- fördjupar kvaliteten i dina relationer

Det är ett levande arbetssätt.

Reflektion

Ta gärna en stund och fundera över följande frågor:

Hur brukar människor känna sig efter att ha mött dig i vardagen?

Lämnar du oftare människor med en känsla av ökning eller minskning?

Vilka människor i ditt liv skulle må bra av mer uppmuntran, mer närvaro eller mer uppskattning från dig?

Vad brukar hindra dig från att ge spontant och äkta?

När skickar du omedvetet ut negativ energi?

Hur skulle ditt liv förändras om du gjorde det till en vana att lämna varje människa lite starkare än innan?

Praktisk övning: Träna tillväxt i vardagen

Välj tre områden i ditt liv, precis som materialet föreslår, och välj en person i varje område som du vill möta mer medvetet med denna princip. Det kan vara inom arbete, familj, vänskap eller någon annan viktig del av livet.

Skriv sedan ner följande:

1. Område

Exempel: arbete, familj, relation, vänskap

2. Person

Vem vill du medvetet lämna med mer intryck av tillväxt?

3. Vad gör den här personen bra redan idag?

Träna dig i att se något verkligt och konkret.

4. Hur kan jag visa det?

Exempel:

- säga det tydligt
- skriva ett meddelande
- ge uppskattning i stunden
- lyssna mer närvarande
- uppmuntra något de försöker utveckla

5. Hur kan jag bidra till att personen känner mer värde, hopp eller klarhet efter vårt möte?

Tänk enkelt och konkret.

6. Hur kan jag göra detta till en vana istället för ett enstaka tillfälle?

Bestäm små återkommande sätt. Syftet är inte att du ska bli konstlad eller överdriven. Syftet är att du ska börja bygga en ny vana där ditt sätt att möta andra blir mer generöst, medvetet och livgivande.

Sammanfattning

Den här lektionen visar att en av de främsta nycklarna till framgång är att lämna varje människa du möter med ett intryck av tillväxt. Det betyder att människor ska känna sig mer stärkta, mer sedda eller mer upplyfta efter kontakten med dig. När du börjar leva så, sätter du dig i harmoni med människans naturliga längtan efter utveckling och med de lagar som styr energi, orsak och verkan.

Det du ger kommer tillbaka. Därför blir det avgörande vilken energi du låter flöda genom dig. När du ser det bästa i andra, uppmärksammar det och gör givande till en vana, förändras inte bara deras upplevelse — hela ditt eget liv blir rikare.

Verklig rikedom handlar inte bara om pengar, utan om överflöd i alla områden av livet. Och ett av de mest kraftfulla sätten att öppna det flödet är att leva som en människa som ger mer liv än hon tar ur varje möte.

Avslutning

Du behöver inte vänta på ett perfekt tillfälle för att börja leva detta.

Du kan börja i nästa samtal.

I nästa möte.

I nästa blick.

I nästa ord.

Du kan börja fråga dig:

Hur kan den här personen må lite bättre efter att ha mött mig?

Hur kan jag lämna mer hopp, mer värde, mer liv här?

Hur kan jag själv bli en människa som naturligt bär ökning?

Det behöver inte börja stort.

Det kan börja med ett äkta ord.

En sann uppskattning.

En ny vana.

Ett nytt sätt att se på människor.

Och det räcker för att börja förändra både ditt eget liv och andras.