
Utbildningsmaterial – Lektion 3

Ditt oändliga sinne & ansvar

Inledning

Du har förmodligen redan börjat reflektera över hur ditt sinne påverkar ditt liv. Kanske har du sett hur dina tankar, vanor och beslut har lett dig dit du är idag.

Den här lektionen tar det ett steg djupare.

Här börjar du förstå att det inte bara handlar om vad du tänker ibland – utan om de mönster som ständigt pågår i bakgrunden. De mönster som formar dina beteenden, dina resultat och i slutändan ditt liv.

Samtidigt introduceras en av de mest kraftfulla principerna du kan ta till dig: **ansvar**. För när du verkligen börjar ta ansvar för ditt liv, öppnar du dörren till verklig förändring.

Ditt sinne formar dina resultat

Dina resultat kommer inte av en slump.

De skapas av ditt beteende.

Och ditt beteende styrs i stor utsträckning av dina **paradigmer** – de invanda mönster som finns i ditt undermedvetna.

Det betyder att:

Du kan vilja förändras...

Du kan veta vad du borde göra...

Men ändå fortsätta göra samma saker.

Inte för att du saknar vilja – utan för att du styrs av något djupare.

När du börjar förstå detta händer något viktigt.

Du slutar kämpa mot dig själv – och börjar istället förstå hur du fungerar.

Vad är ett paradigm – egentligen?

Ett paradigm är ett invariant mönster av tankar och beteenden som har programmerats in i ditt undermedvetna över tid.

Det påverkar:

- hur du tänker
- vad du tror är möjligt
- hur du reagerar
- vilka beslut du tar

Och i slutändan: vilka resultat du får.

Det är därför två personer kan möta samma situation – men agera helt olika.

Paradigmet fungerar som en slags inre “spelplan”.

Det talar om för dig vad som är normalt, möjligt och rimligt – även om det inte alltid leder dit du vill.

Och det viktigaste att förstå är detta:

du är inte ditt paradigm – du har lärt dig det.

Och det betyder att du också kan förändra det.

Paradigmer styr mer än du tror

Många tror att deras logik styr deras liv.

Men i verkligheten är det ofta tvärtom.

Det är ditt paradigm som avgör vad som känns logiskt.

Det betyder att:

- det som känns “rimligt” för dig
- det du tror är möjligt
- det du vågar sikta på

... allt detta påverkas av dina invanda mönster.

Det är därför stora förändringar ibland känns ologiska i början.

Inte för att de är fel – utan för att de ligger utanför ditt nuvarande paradigm.

Hur paradigmer skapas

När du föds har du inget medvetet filter.

Du tar in allt från din omgivning.

Genom upprepning lagras idéer i ditt undermedvetna:

- från familj
- från skola
- från samhället
- från erfarenheter

Till slut blir dessa idéer till vanor.

Och vanorna blir ditt automatiska beteende.

Det är därför du gör saker utan att tänka.

Det är därför förändring ibland känns svår.

Du försöker bryta något som har byggts upp under lång tid.

Hur du förändrar ett paradig

Det finns en viktig insikt här:

Paradigmet styr beteendet.

Beteendet skapar resultaten.

Så om du vill förändra dina resultat behöver du arbeta med ditt paradig.

Det gör du inte genom att "skärpa dig".

Du gör det genom **repetition**.

Genom att:

- skriva ner nya tankar
- läsa dem högt
- upprepa dem dagligen
- lyssna på dem om och om igen

... börjar du plantera en ny idé i ditt undermedvetna.

Med tiden försvagas det gamla mönstret – och det nya tar över.

Det är inte magi.

Det är träning.

Ansvar – nyckeln till frihet

Parallellt med detta kommer en annan avgörande princip:

Ansvar är ett val – och det är nyckeln till frihet.

Så länge du skyller på:

- andra människor
- omständigheter
- tur eller otur

... ger du bort din makt.

Men i samma stund som du säger:

“Jag är ansvarig för mitt liv och mina resultat”

... händer något.

Du blir fri att förändra.

Skillnaden mellan att skylla och att ta ansvar

Det är lätt att hamna i ett mönster där man tänker:

- “Det är deras fel”
- “Jag fick inte rätt förutsättningar”
- “Om bara saker var annorlunda...”

Men det håller dig fast.

När du tar ansvar slutar du skylla ifrån dig – och kan istället börja växa.

Det betyder inte att allt som händer är ditt fel.

Men det betyder att **du alltid har ansvar för hur du väljer att agera framåt.**

Du är ansvarig för ditt liv – inte för andras

En viktig nyans i detta är:

Du är ansvarig **för dig själv** – inte för andra människor.

Du är ansvarig för:

- dina känslor

- dina beslut
- dina resultat
- din riktning

Men du är inte ansvarig för andras liv, känslor eller val.

När du blandar ihop detta kan du:

- bära onödig skuld
- bli beroende av andra
- tappa din egen kraft

När du förstår skillnaden blir du tydligare, starkare och mer fri.

Företagskultur och gruppens paradig

Paradigmer finns inte bara hos individer – utan även i grupper.

Det vi ofta kallar **företagskultur** är egentligen gruppens gemensamma vanor.

Det betyder att:

Om en grupp vill förbättra sina resultat

→ behöver den förändra sina vanor

Och precis som för individer sker förändring bäst när man fokuserar på:

- en eller två vanor i taget
 - medveten repetition
 - gemensamt ansvar
-

Hur verklig förändring sker

Förändring sker inte över en natt.

Den sker genom:

- medvetenhet
- repetition
- uthållighet

Du börjar med att identifiera ett område du vill förändra.

Sedan arbetar du med en ny tanke eller vana – om och om igen.

Till slut börjar det nya kännas naturligt.

Och då har ditt paradigim börjat förändras.

Reflektion

Ta en stund och fundera:

Vad i ditt liv är du inte helt nöjd med just nu?

Vilka resultat återkommer gång på gång?

Vilket beteende ligger bakom dessa resultat?

Vilket mönster kan finnas där?

Och viktigast av allt:

Vad skulle hända om du började ta fullt ansvar för det området?

Praktisk övning: Börja förändra ett paradigim

1. Välj ett område där du vill ha bättre resultat
2. Beskriv hur situationen ser ut idag
3. Skriv motsatsen – hur du vill att det ska vara
4. Formulera det i nutid (som att det redan är sant)
5. Upprepa det varje dag:
 - skriv det
 - läs det högt
 - lyssna på det

Fokusera på en vana i taget.

Sammanfattning

Dina resultat är en spegling av dina beteenden.

Dina beteenden styrs av dina paradigmer.

Paradigmer är invanda mönster som du har lärt dig – och därför också kan förändra.

Genom repetition kan du skapa nya mönster som leder till nya resultat.

Och när du kombinerar detta med ansvar – då får du verklig kraft att förändra ditt liv.

Avslutning

Du är inte fast i ditt nuvarande läge.

Du är inte begränsad av din historia.

Du är inte beroende av omständigheter.

Du har ett sinne som kan förändras.

Du har vanor som kan omprogrammeras.

Och du har ett val – varje dag.

Att fortsätta som du alltid har gjort.

Eller att börja ta ansvar och skapa något nytt.

Så börja där du är.

Ett val.

En tanke.

En ny vana.

Det räcker för att börja.