
Utbildningsmaterial – Lektion 5

Tänk dig till resultat

Konsten att ha kontroll oavsett omständigheter

Inledning

Många människor går genom livet med känslan av att de ständigt behöver förhålla sig till det som händer runt omkring dem. Om omständigheterna är bra känner man sig tryggare. Om resultaten ser dåliga ut blir man orolig. Om andra människor reagerar negativt börjar man själv tvivla. På så sätt blir livet lätt något vi svarar på, snarare än något vi medvetet formar.

Det är precis här Lektion 5 blir så viktig.

Den här lektionen hjälper dig att förstå att du inte behöver låta världen utanför dig styra världen inom dig. Du har redan mentala verktyg inom dig som, när du börjar använda dem medvetet, kan hjälpa dig att tänka tydligare, skapa bättre resultat och uppleva större inre stabilitet oavsett vad som händer omkring dig.

Målet med den här lektionen är inte bara att ge dig inspiration. Målet är att hjälpa dig förstå hur du kan gå från att reagera på livet till att mer aktivt forma det. Det handlar om att upptäcka att du har större inflytande än du kanske har trott.

Vi har lärt oss att leva från utsidan och in

Redan från tidig ålder tränas de flesta människor i att fokusera på det som händer utanför dem. Vi ser, hör, känner, smakar och luktar, och det vi tar in genom våra sinnen påverkar hur vi tänker och känner. Om något ser svårt ut tänker vi att det är svårt. Om resultaten ser dåliga ut tänker vi att framtiden blir dålig. Om omgivningen signalerar begränsning börjar vi själva känna oss begränsade.

Det här sättet att leva kan beskrivas som att leva **från utsidan och in**.

Det betyder att omvärlden hela tiden får tala om för dig:

- vad som är möjligt
- hur du ska känna
- vad du ska tro om framtiden
- hur du ska värdera dig själv

Det är ett vanligt sätt att leva, men det är inte ett särskilt fritt sätt att leva. Och enligt materialet är det också ett av de största skälen till att människor fortsätter att få samma resultat om och om igen.

Lektion 5 vill därför hjälpa dig att börja leva på ett annat sätt: **inifrån och ut**.

Vad betyder det att leva inifrån och ut?

Att leva inifrån och ut betyder inte att du ska ignorera verkligheten eller låtsas att problem inte finns. Det betyder att du slutar ge omständigheter den yttersta makten över ditt inre tillstånd. Du observerar vad som händer, men du låter det inte automatiskt styra ditt tänkande. Istället börjar du själv välja vilken idé, vilken riktning och vilken inre bild du vill ge kraft åt.

Det här är en mycket viktig skillnad.

När du lever utifrån och in reagerar du.

När du lever inifrån och ut skapar du.

När du lever utifrån och in blir du lätt en produkt av det som redan har hänt.

När du lever inifrån och ut börjar du bli en medskapare av det som ännu inte har hänt.

Och det är just här verklig förändring kan börja.

Du har redan en mental verktygslåda

En av de mest uppmuntrande delarna i Lektion 5 är att den inte säger att du först måste bli någon annan för att lyckas. Tvärtom. Den säger att du redan har sex mentala verktyg inom dig. De finns redan där och väntar på att bli använda mer medvetet. Dessa verktyg beskrivs som våra högre mentala fakulteter: uppfattning, vilja eller fokus, fantasi, minne, förnuft och intuition.

Det betyder att du redan bär på mycket mer kapacitet än du kanske använder i vardagen.

Ofta är problemet inte att vi saknar förmåga.

Problemet är att vi inte har lärt oss hur vi ska använda våra förmågor på rätt sätt.

Det här gör lektionen väldigt hoppfull. För om verktygen redan finns i dig, då handlar utveckling mindre om att "bli utrustad" och mer om att bli medveten, tränad och konsekvent.

Förnuft – din förmåga att verkligen tänka

Materialet betonar att vår förmåga att tänka är en av våra allra viktigaste gåvor. Men det gör också en viktig skillnad mellan mental aktivitet och verkligt tänkande. Bara för att något rör sig i huvudet betyder det inte att vi faktiskt tänker medvetet. Många människor upprepar mest gamla tankespår, gamla reaktioner och gamla slutsatser. Det ser ut som tänkande, men det är ofta bara vana.

Förnuftet ger dig däremot förmågan att stanna upp, observera, resonera och bilda nya idéer. Det är den förmågan som gör att du kan se på en situation och fråga:

Hur kan detta göras bättre?

Vad är ett annat sätt att se på detta?

Vad har jag ännu inte övervägt?

Det här är mycket mer kraftfullt än att bara reagera. Förnuftet hjälper dig att bli skapande istället för bara mottagande.

Minne – inte dåligt eller bra, utan tränat eller otränat

Många människor säger att de har dåligt minne. Men materialet uttrycker det annorlunda: det finns egentligen inte dåliga minnen, bara svaga och starka minnen. Alla våra högre förmågor beskrivs som i grunden fullständiga, men de behöver träning för att stärkas.

Det här är en fin påminnelse om att du inte ska sätta en identitetsstämpel på något som i själva verket går att utveckla.

Det är stor skillnad mellan:

“Jag har dåligt minne”

och

“Jag har inte tränat mitt minne särskilt mycket.”

Den första meningen låser.

Den andra öppnar.

När du ser dina mentala förmågor som träningsbara blir också utveckling mer realistisk och mer hoppfull.

Uppfattning – kraften i hur du ser på saker

Uppfattning handlar om perspektiv. Två människor kan titta på samma situation och se helt olika saker. Den ena ser ett problem. Den andra ser en möjlighet. Den ena ser ett

stopp. Den andra ser en ny väg. Det betyder inte att någon måste vara naiv. Det betyder att vår synvinkel påverkar vad vi uppfattar som möjligt.

Det här är en mycket viktig del av personlig utveckling.

När du tror att något inte går att göra, kan du träna dig i att byta perspektiv och fråga:

Hur skulle det kunna gå?

Vad ser jag inte ännu?

Vilken annan tolkning är möjlig?

Artikeln om 333-historien illustrerar detta väldigt tydligt. Där samlade Bob Templeton sina chefer kring en till synes omöjlig uppgift: att samla in 3 miljoner dollar på 3 timmar, med start om 3 dagar. Istället för att låta gruppen fastna i varför det inte gick, skapade han en struktur där all energi riktades mot hur det skulle kunna gå. Den förändringen i perspektiv satte igång en kreativ process som till slut ledde till att målet faktiskt uppnåddes.

Det är ett starkt exempel på att uppfattning inte bara påverkar hur vi känner. Den påverkar vad vi över huvud taget får syn på.

Fantasi – där skapandet börjar

Fantasin beskrivs i materialet som en av våra mest kraftfulla förmågor. Allt skapas två gånger: först i sinnet, sedan i den materiella världen. Det betyder att det du vill bygga, förbättra eller förändra först behöver kunna finnas som en tydlig inre bild.

Många vuxna använder fantasin alltför lite, eller på fel sätt. Istället för att föreställa sig det de vill skapa, använder de sin inre bildförmåga till att föreställa sig det som kan gå fel. Då blir fantasin inte ett kreativt verktyg, utan en förstärkare av oro.

Men fantasin är tänkt för något större.

Den hjälper dig att:

- se möjligheter innan de syns utåt
- föreställa dig bättre lösningar
- skapa nya idéer
- tänka bortom det nuvarande läget

Det är också därför lektionen betonar att utan fantasin skulle inget nytt skapas i ditt liv.

Viljan – förmågan att hålla fokus

Det räcker inte alltid att ha en god idé. Du behöver också kunna hålla kvar din uppmärksamhet på det som är viktigt. Det är här viljan, eller fokusförmågan, kommer in. Viljan hjälper dig att hålla en mental bild framför dig trots distraktioner. Den gör att du kan rikta din energi och inte hela tiden låta den dras åt alla håll.

Det här är avgörande i en värld där vi ständigt bombarderas av intryck.

Om du inte tränar ditt fokus kommer nästan alltid något utanför dig att göra anspråk på det.

Om du däremot tränar viljan lär du dig att hålla kvar din uppmärksamhet på det du vill bygga.

Det gör viljan till en mycket praktisk förmåga. Inte något mystiskt. Utan ett träningsbart sätt att rikta din kraft.

Intuition – att uppfatta mer än det uppenbara

Den sista mentala fakulteten som lyfts fram är intuitionen. I materialet beskrivs den som förmågan att plocka upp vibrationer och översätta dem i ditt sinne. Den ger dig förmågan att veta, och att veta att du vet. Den beskrivs inte som ett extra sinne i vanlig mening, utan som en högre mental förmåga som kan utvecklas.

Det här kan vara svårt att sätta ord på, eftersom intuition ofta upplevs mer än förklaras. Men många känner igen det från situationer där man “bara vet” att något är rätt eller fel, trots att man ännu inte kan förklara det fullt ut.

Intuitionen blir ofta tydligare när du:

- blir mer stilla
- tänker klarare
- minskar det mentala bruset
- lär dig lyssna inåt istället för att bara reagera utåt

Det betyder inte att intuition ersätter tänkande. Men den kan komplettera det.

Resultatcykeln – varför samma resultat ofta återkommer

En mycket viktig del av Lektion 5 är beskrivningen av den vanliga resultatcykeln. Många människor låter sina resultat styra sina tankar. De tittar på siffror, omständigheter, tidigare misslyckanden eller nuvarande problem och låter det bli utgångspunkten för sitt tänkande. Då ser processen ut ungefär så här:

resultat → tanke → känsla → handling → samma resultat igen

Det här förklarar varför människor ofta fastnar i samma mönster år efter år. De tittar på det som redan har hänt och låter det definiera nästa tanke.

Men lektionen erbjuder ett annat sätt:

tanke → känsla → handling → nytt resultat

Det här är väldigt viktigt att förstå. För det innebär att förändring börjar innan resultatet syns. Den börjar i tanken. Sedan påverkar tanken känslan, känslan påverkar handlingen, och handlingen leder så småningom till ett nytt resultat.

Det är därför du inte kan vänta på att resultatet först ska förbättras innan du ändrar ditt tänkande. Du behöver börja i andra änden.

Reagera eller svara – en avgörande skillnad

Materialet gör också en viktig skillnad mellan att reagera och att svara. När du reagerar låter du omständigheter, människor eller situationer styra ditt tillstånd. När du svarar behåller du din egen riktning och agerar utifrån medvetenhet istället för impuls.

Det här kan låta litet, men det är i själva verket en mycket stor förändring.

Att reagera är automatiskt.

Att svara är medvetet.

Att reagera gör dig mer styrd av det yttre.

Att svara hjälper dig att behålla ditt centrum.

Det betyder inte att du alltid kommer att känna dig lugn eller klar. Men det betyder att du kan öva på att inte låta varje yttre situation bli chef över ditt inre liv.

333-historien – kraften i att fokusera på hur

Artikeln till Lektion 5 ger ett mycket konkret exempel på vad som händer när människor slutar lägga energi på varför något inte går och istället börjar fokusera på hur det kan gå. I berättelsen samlar Bob Templeton sin ledningsgrupp och frågar inte först om något är möjligt, utan om det är något de vill göra. När de väl hade sagt ja till viljan, organiserade han samtalet så att alla negativa förklaringar till varför det inte gick skulle stoppas direkt med ordet "Nästa". Sedan riktades all energi till idéer om hur det kunde göras.

Det här är en otroligt användbar princip i vardagen.

Många samtal fastnar i:

- varför det är svårt
- varför det inte går
- varför tiden inte räcker
- varför resurser saknas
- varför andra människor är problemet

Men ju längre du stannar där, desto mindre kreativ blir du.

När du däremot börjar säga “nästa” till de tankespåren och fokuserar på hur, öppnas ofta helt andra idéer. 333-historien visar att det som först verkade orimligt faktiskt kunde bli verklighet när gruppen styrde sin uppmärksamhet på rätt sätt.

Du har större potential än du tror

Lektion 5 återkommer till tanken att människan har oändlig potential och att de enda verkliga begränsningarna ofta är de begränsningar vi själva har accepterat. Materialet uttrycker också att sinnet är den största kraften i allt som skapats.

Det här är inte tänkt som en tom uppmuntran. Det är tänkt som en inbjudan till ansvar.

Om du har större potential än du använder, då blir nästa fråga:

Vad hindrar mig från att använda mer av den?

Och svaret ligger ofta inte i världen omkring dig, utan i hur du använder – eller inte använder – de mentala förmågor du redan har.

Reflektion

Ta gärna en stund och fundera över följande frågor:

När i ditt liv märker du att du blir styrd av det som händer utanför dig?

Vilket resultat i ditt liv låter du just nu definiera dina tankar?

Vilken av dina mentala förmågor använder du mest idag?

Vilken använder du minst?

Hur skulle ditt liv förändras om du började tänka mer på hur något kan gå än på varför det inte går?

Vad i ditt liv vill du börja skapa mer inifrån och ut?

Praktisk övning: Träna den mentala verktyglådan

Välj en situation i ditt liv eller arbete som du vill förändra.

Skriv sedan ner följande:

1. Vad är det nuvarande resultatet?

Beskriv läget som det är idag.

2. Vad vill jag istället skapa?

Skriv tydligt vad du vill uppnå.

3. Vilken tanke behöver jag börja med?

Formulera en tanke som stödjer det nya resultatet.

4. Vilken mental förmåga behöver jag använda mest här?

Är det fantasi? Förnuft? Fokus? Uppfattning? Intuition? Minne?

5. Vad är mitt “hur kan vi?”

Skriv tre möjliga vägar framåt, utan att först bedöma dem.

6. Vad behöver jag säga “nästa” till?

Vilka invändningar eller gamla tankar behöver du sluta ge kraft åt?

Syftet med övningen är att flytta dig från reaktivt tänkande till skapande tänkande.

Sammanfattning

Den här lektionen visar att du inte behöver låta omvärlden styra ditt sinne. Du har redan sex kraftfulla mentala verktyg inom dig: uppfattning, vilja eller fokus, fantasi, minne, förnuft och intuition. När du börjar använda dem medvetet kan du skapa bättre resultat, tydligare riktning och större frihet i ditt liv.

Du kan välja att fortsätta reagera på det som redan har hänt.

Eller så kan du börja tänka på ett sätt som skapar något nytt.

Det börjar med tanken.

Tanken skapar känslan.

Känslan påverkar handlingen.

Och handlingen förändrar resultatet.

Avslutning

Du är inte här för att bara upprepa gårdagen.

Du är inte här för att vara en spelbricka för omständigheter.

Du har fått en inre verktygslåda som gör det möjligt att tänka, välja, fokusera, föreställa dig och skapa på en mycket högre nivå än du kanske hittills har gjort.

Så börja där du är.

Inte med perfektion.

Inte med full kontroll.

Men med större medvetenhet.

Ett nytt perspektiv.

En ny tanke.

Ett nytt fokus.

Det räcker för att börja ta tillbaka kommandot över ditt inre liv — och därifrån förändra det yttre.
