
Utbildningsmaterial – Lektion 6

Miljön är en spegelbild av oss själva

Skapa den miljö och det team du vill ha

Inledning

Många människor tänker att deras resultat i livet främst beror på yttre faktorer. Man kanske tittar på sin omgivning, sin arbetsplats, sin ekonomi, sitt team eller sina relationer och tänker att det är där förklaringen finns. Om bara omständigheterna vore bättre, om bara andra människor förändrades, om bara miljön runt omkring var annorlunda, då skulle också livet bli lättare.

Men den här lektionen vänder på perspektivet.

Här får du förstå att miljön omkring dig ofta är en spegling av något djupare som pågår inom dig. Det betyder inte att allt som händer är ditt “fel”, och det betyder inte att du ensam styr allt. Men det betyder att din inre bild av dig själv påverkar långt mer än du kanske först tror. Den påverkar hur du tänker, hur du agerar, hur du blir bemött och vilka resultat du gång på gång skapar.

Det här är kärnan i Lektion 6:

Dina resultat är en direkt spegling av din självbild.

När bilden du har av dig själv förändras, börjar också resultaten att förändras.

Målet med den här lektionen är därför inte bara att du ska “känna dig bättre” om dig själv. Målet är att hjälpa dig förstå hur starkt sambandet är mellan din inre bild och din yttre verklighet — och hur du kan börja förändra båda.

Självbilden sätter gränserna för dina resultat

Lektion 6 inleds med ett starkt citat från Maxwell Maltz: att självbilden sätter gränserna för individens prestationer. Det innebär att du aldrig kommer att överträffa bilden du bär på av dig själv under någon längre tid. Du kan kanske tillfälligt prestera över din nuvarande nivå, men om din inre bild inte förändras kommer du ofta tillbaka till det som känns “normalt” för dig.

Det här kan först kännas utmanande att höra. Men det är också väldigt befriande.

För om resultaten hänger ihop med din självbild, då betyder det att du inte är fast i slumpen. Du är inte dömd att för alltid leva med samma mönster. Du kan börja arbeta med den verkliga orsaken, inte bara med symptomen.

När du ändrar den inre bilden av:

- vem du är
- vad du är värd
- vad du är kapabel till
- vad du förväntar dig av livet

... då börjar också ditt sätt att leva förändras.

Vi har en yttre bild – och en inre bild

En av de viktigaste insikterna i Lektion 6 är att vi alla bär på två bilder av oss själva.

Den första är den yttre bilden. Det är den du visar världen genom hur du går, pratar, klär dig, uttrycker dig och bemöter andra människor. Den syns. Den märks. Den går att observera utifrån.

Den andra är den inre bilden. Det är den du bär i ditt sinne. Det är den bild som talar om för dig:

- vem du tror att du är
- vad du tror att du förtjänar
- hur mycket plats du vågar ta
- hur högt du vågar sikta
- vad du förväntar dig att få tillbaka från livet

Och det är den inre bilden som är den starkaste.

Det spelar alltså mindre roll hur du försöker se ut utåt om din inre bild fortfarande säger något annat. Om den inre bilden är begränsad kommer den yttre verkligheten förr eller senare att börja spegla det.

Dina resultat speglar alltid något inombords

Lektion 6 betonar tydligt att dina resultat alltid återspeglar vad som händer inom dig. Har du en negativ eller begränsad bild av dig själv, kommer dina resultat att spegla den

bilden. Har du en starkare, tryggare och mer utvecklad självbild, kommer det också att börja synas i hur du lever och vad du skapar.

Det här handlar inte om att döma sig själv när resultaten inte ser ut som man önskar. Det handlar om att använda resultaten som information.

Resultat blir då inte något som säger:

“Du duger inte.”

Istället säger de:

“Här finns något att förstå.”

“Här finns en bild att uppmärksamma.”

“Här finns ett område där inre utveckling kan skapa yttre förändring.”

Det gör att du kan möta dig själv med mer nyfikenhet och mindre självkritik.

Hur självbilden skapas

Självbilden uppstår inte ur tomma intet. Enligt materialet formas den delvis av genetiska faktorer, men i mycket hög grad också av vår uppväxt, våra erfarenheter och det vi har fått höra om oss själva genom livet. Ett barn som ofta blir uppmuntrat utvecklar ofta en tryggare självbild. Ett barn som ständigt blir kritiserat utvecklar oftare osäkerhet.

Det betyder att mycket av den bild du har av dig själv inte nödvändigtvis är “sanningen” om dig. Den kan vara något du har lärt in. Något du har vant dig vid. Något du gradvis har accepterat som sant, fast det kanske egentligen bara är ett gammalt mönster.

Det här är viktigt.

För om självbilden till stor del är inlärd, då kan den också förändras.

Det betyder att du inte behöver fortsätta leva efter en gammal inre berättelse bara för att den har följt dig länge.

Självbilden fungerar som en kontrollmekanism

Bob Proctor beskriver självbilden som en inre kontrollmekanism, nästan som en termostat eller en autopilot. En termostat håller rummet vid en viss temperatur. Om temperaturen stiger eller sjunker för mycket justerar systemet tillbaka till den nivå det är inställt på. På samma sätt håller självbilden dig ofta inom ett visst “ normalt ” läge.

Det här betyder att om du innerst inne ser dig själv som en person som bara “kommer så här långt”, då kommer du ofta – medvetet eller omedvetet – att återvända dit, även när nya möjligheter dyker upp.

Inte för att du saknar förmåga.

Utan för att ditt inre system försöker hålla dig inom det som känns bekant.

Det är därför verklig förändring inte bara handlar om att jobba hårdare. Den handlar om att justera det inre "inställningsvärdet".

Det finns en bild av perfektion inom dig

En av de mest hoppfulla idéerna i Lektion 6 är att du redan bär på en bild av perfektion i ditt medvetande. Materialet uttrycker det som att varje människa har en djup potential, men att den ofta har blivit täckt av falska övertygelser, tvivel och begränsande tankemönster. Ju mer du rör dig i riktning mot den högre bilden av vem du kan vara, desto mer kommer ditt liv att förbättras.

Det här betyder inte perfektion i betydelsen att du aldrig gör fel.

Det betyder snarare att det finns en sannare, större och mer hel version av dig själv som du kan börja närma dig.

En version av dig som inte definieras av gamla misslyckanden.

En version som inte bygger sin identitet på rädsla.

En version som vågar leva mer i linje med sin potential.

Du kan skriva ett nytt manus för dig själv

Sandy Gallagher beskriver i lektionen hur hon började skriva ett nytt manus för sitt liv, som om det redan höll på att hända. Hon slutade se sig själv som en statist i sitt eget liv och började istället se sig själv som huvudrollen. Det är en stark bild, och den säger något viktigt: du kan börja omskriva hur du ser på dig själv.

Det betyder inte att du låtsas vara någon du inte är.

Det betyder att du medvetet börjar välja vem du vill utvecklas till.

Du kan fråga dig:

- Hur vill jag tänka om mig själv?
- Hur vill jag tala?
- Hur vill jag uppträda?
- Hur vill jag leda?
- Hur vill jag möta andra människor?
- Vilka egenskaper vill jag förstärka?

När du sedan börjar skriva, formulera och föreställa dig den nya versionen av dig själv, börjar du också ge ditt undermedvetna ett nytt manus att arbeta med.

Självförtroende är inte något du föds med – det är något du utvecklar

Artikeln till Lektion 6 om självförtroende tillför ett viktigt fördjupande perspektiv. Där beskrivs självförtroende inte som en egenskap man antingen har eller saknar, utan som ett mentalt tillstånd som går att utveckla. Det beskrivs som en inre säkerhet, ett slags vetande. Och artikeln förklarar att självförtroende i grunden hänger samman mer med tro och förståelse än med intellekt.

Det är en viktig skillnad.

Många tror att självförtroende handlar om att vara högljudd, säker på ytan eller framstå som stark. Men i materialet beskrivs självförtroende istället som något som växer inifrån. Det växer när du börjar se dig själv på ett nytt sätt, när du utvecklar kontakt med din inre kraft och när du lär dig att lita mer på den du är.

Det här gör också att självförtroende inte längre blir något mystiskt. Det blir något du faktiskt kan arbeta med.

Tre praktiska vägar till starkare självbild och självförtroende

Artikeln om självförtroende beskriver tre mycket konkreta områden att arbeta med.

1. Kontrollera bilden du har av dig själv

När du tänker på dig själv, vilka bilder får du upp? Är de stärkande eller begränsande? Artikeln uppmanar dig att måla upp bilden av din dröm och se dig själv som en serviceinriktad, glad, hälsosam och välmående person. Den betonar också att det du ger till andra kommer tillbaka till dig, och att den bild du håller i ditt sinne kommer att påverka dina handlingar och det du drar till dig i livet.

2. Utveckla dina styrkor

Istället för att lägga all energi på att försöka fixa allt du är svag i, föreslår artikeln att du ska hålla svagheter under kontroll men lägga din huvudsakliga energi på att utveckla det du redan gör bra. Ju mer du utvecklar dina styrkor, desto tryggare blir du i dig själv, och desto mer naturligt börjar självförtroendet växa.

3. Träna dig att se potential i andra

Det tredje steget är både vackert och kraftfullt: att börja se det goda i andra människor, även när de själva kanske inte ser det. Artikeln säger att det goda du finner i andra är en

återspeglning av det goda som finns i dig själv. När du tränar dig i att möta människor så, stärker du inte bara dem – du stärker också din egen självbild.

Självbild gäller inte bara individer – utan också team

En mycket viktig del av Lektion 6 är att självbild inte bara gäller enskilda personer. Även team, grupper och organisationer bär på en slags gemensam image eller självbild. Ett lag utan “stjärnor” kan ibland vinna ett mästerskap just för att medlemmarna delar en gemensam tro på vad de kan åstadkomma tillsammans. På samma sätt kan en arbetsgrupp skapa exceptionella resultat när den delar en tydlig gemensam bild av sitt mål och sin identitet.

Det betyder att:

Ett team inte bara fungerar genom kompetens.

Det fungerar också genom självbild.

Om varje individ bär på en mer begränsad bild av sig själv eller om gruppen saknar en gemensam identitet, uppstår lätt splittring. Men när gruppen börjar arbeta i harmoni mot samma mål och med en mer positiv gemensam image, frigörs en mycket stark kraft.

Samarbete är starkare än konkurrens

Materialet är också tydligt med att kreativa och professionella grupper inte i första hand konkurrerar internt – de skapar tillsammans. När människor arbetar i harmoni mot samma mål blir gruppens kraft större än summan av individernas kraft. Då uppstår också något viktigt: arbete och glädje börjar gå ihop.

Det här är en viktig princip både för arbetsliv och relationer.

När människor slutar mäta sig mot varandra hela tiden och istället hjälper varandra att växa, förändras hela miljön. Gruppen blir tryggare, modigare och mer effektiv. Och varje individ växer dessutom snabbare när den får stöd från de andra.

Det är därför lektionen också säger att den som ger är den som får tillbaka, och att samarbete alltid är mer kraftfullt än konkurrens.

Miljön speglar något – men du kan också vara med och skapa den

Titeln på Lektion 6 säger att miljön är en spegelbild av oss själva. Det betyder att du inte bara ska titta på din omgivning och fråga:

“Varför är det så här?”

Du kan också fråga:

“Vad speglar detta?”

“Vilken bild lever vi ut här?”

“Vilken kultur har vi skapat?”

“Hur ser vi på oss själva i den här gruppen?”

Och kanske viktigast:

“Vilken miljö vill vi istället vara med och skapa?”

Det här flyttar dig från passiv observation till aktivt skapande.

Reflektion

Ta gärna en stund och fundera över följande frågor:

Vilken bild bär du just nu av dig själv?

Är den bilden stärkande eller begränsande?

På vilka sätt syns den bilden i dina resultat?

Hur uttrycks din inre självbild i ditt sätt att tala, agera och möta andra?

Vilken version av dig själv vill du börja förstärka?

Hur skulle ditt team förändras om alla började se mer potential i sig själva och i varandra?

Praktisk övning: Börja skriva om din självbild

Välj ett område i ditt liv där du vill skapa förändring.

Skriv sedan ner följande:

1. Hur ser jag på mig själv idag i det här området?

Var ärlig och tydlig.

2. Vilka resultat speglar den bilden?

Beskriv vad du ser i ditt yttre liv.

3. Vem vill jag vara istället?

Skriv ner egenskaper, förhållningssätt och sätt att agera som du vill utveckla.

4. Hur skulle den nya versionen av mig tänka, tala och handla?

Gör det konkret.

5. Vad behöver jag börja upprepa för att stärka den nya bilden?

Exempel:

- skriva ett nytt manus i presens
- läsa det varje dag
- visualisera hur du lever det
- agera i små steg i linje med den nya bilden

6. Hur kan jag bidra till att stärka självbilden hos andra?

Fundera på hur du kan uppmuntra, bekräfta och lyfta fram styrkor hos människor omkring dig.

Syftet med övningen är inte att spela en roll. Syftet är att börja leva mer medvetet i riktning mot den person du vill bli.

Sammanfattning

Den här lektionen visar att självbilden är en av de starkaste krafterna bakom våra resultat. Du har både en yttre och en inre bild av dig själv, men det är den inre bilden som i slutändan sätter ramarna för hur du lever, vad du tillåter och vad du skapar. När den bilden förbättras, förbättras också resultaten.

Självförtroende är inte något vissa människor bara råkar ha. Det är något som kan utvecklas inifrån, genom att du förändrar hur du ser på dig själv, stärker dina styrkor och tränar dig i att se potential både i dig själv och i andra.

Och detta gäller inte bara individer. Team, grupper och organisationer påverkas också av den bild de bär av sig själva. När människor arbetar i harmoni och stärker varandras utveckling kan extraordinära resultat uppstå.

Avslutning

Du behöver inte fortsätta leva efter en gammal bild av dig själv.

Du behöver inte låta tidigare erfarenheter, tidigare resultat eller gamla röster definiera vem du är idag.

Du kan börja välja en ny inre bild.

En sannare bild.

En starkare bild.

En bild som är mer i harmoni med den potential som redan finns inom dig.

Och när du börjar leva från den bilden, ett steg i taget, kommer livet omkring dig också att börja svara.

Så börja där du är.

Med en ny medvetenhet.

Med en ny berättelse.

Med en ny syn på dig själv.

Det räcker för att börja förändra både dig själv och den miljö du är med och skapar.
