
Utbildningsmaterial – Lektion 7

Trampa ner skräckbarriären

Identifiera och undvik landminor som kan sabotera din framgång

Inledning

Många människor upplever någon gång att de blir väldigt inspirerade av ett nytt mål. Man får energi, nya idéer och en känsla av att nu ska något förändras. Kanske börjar man tänka större än tidigare. Kanske vågar man för första gången se framför sig ett liv som känns mer levande, friare eller mer i linje med den man egentligen vill vara.

Men sedan händer något.

Plötsligt dyker tvivlet upp. Kroppen reagerar. Tankarna börjar snurra. Det som nyss kändes spännande börjar istället kännas osäkert, obehagligt eller nästan överväldigande. Många tolkar då det som att de är på fel väg. Att målet kanske var för stort. Att tajmingen var fel. Att de nog borde tänka om.

Det är just här Lektion 7 blir så viktig.

Den här lektionen hjälper dig att förstå att det du upplever inte nödvändigtvis är ett tecken på att du ska backa. Tvärtom. Ofta är det ett tecken på att du har kommit fram till gränsen för ditt nuvarande paradigm. Du har stött på det som i materialet kallas **skräckbarriären** eller **terrorbarriären**. Och att möta den är en naturlig del av all verklig tillväxt.

Målet med den här lektionen är därför inte att ta bort all rädsla ur ditt liv. Målet är att hjälpa dig förstå rädslan bättre, så att du inte låter den styra dig tillbaka till ett mindre liv än det du egentligen är kapabel till.

Vi blir vad vi tänker på

Lektion 7 börjar med en mycket grundläggande och kraftfull idé: att människor i stor utsträckning blir vad de tänker på. Materialet beskriver tankar som energi, och idéer som tankar eller grupper av tankar som tillsammans påverkar vårt beteende. Det är alltså inte bara det vi gör som avgör våra resultat, utan de tankar och idéer som ligger bakom det vi gör.

Det här är viktigt att förstå, för det hjälper oss att se att förändring inte bara handlar om att pressa fram nya handlingar. Den handlar om att börja arbeta med det som sker på insidan.

När du tänker på ett visst sätt tillräckligt ofta börjar det påverka:

- hur du känner
- vad du uppfattar som möjligt
- vad du vågar prova
- hur du agerar
- vilka resultat du får

Det är därför det du matar ditt sinne med är så avgörande.

Tankar, känslor och vibration

Materialet beskriver att när tankar uppstår och vi engagerar oss i dem förändras också den vibration vi befinner oss i. För att beskriva vår medvetenhet om dessa vibrationer använder vi ordet **känsla**. När en människa blir känslomässigt engagerad i negativa tankar känns det ofta obehagligt. När en människa blir engagerad i mer positiva och konstruktiva idéer förändras också känslotillståndet i en annan riktning.

Det här ger ett viktigt perspektiv på känslor.

Känslor är inte bara slumpmässiga.

De berättar något om vilka idéer du just nu är engagerad i.

Det betyder att när du märker att du känner stark oro, spänning eller rädsla, kan det vara hjälpsamt att inte bara försöka trycka bort känslan. Istället kan du fråga:

Vad är det jag tänker just nu?

Vilken idé är jag känslomässigt engagerad i?

Är det här i linje med dit jag vill växa, eller är det ett gammalt mönster som försöker hålla mig kvar?

Det skapar mer förståelse och mindre förvirring.

Paradigmerna styr mer än vi tror

Lektion 7 bygger vidare på tidigare lektioner och visar tydligt att våra paradigmer – alltså invanda undermedvetna mönster – fortsätter att styra vårt beteende tills vi medvetet förändrar dem. När idéer upprepas och programmeras i det undermedvetna blir de till vanor. En samling av sådana vanor och invanda sätt att tänka blir ett paradigm. Och det paradigmet fungerar sedan som en slags termostat i livet.

Det betyder att:

- du kan vilja något nytt
- du kan bestämma dig
- du kan känna inspiration

... men om ditt gamla paradig fortfarande är starkare än den nya idén kommer du ofta tillbaka till det gamla läget.

Det här är inte ett tecken på att du är svag.

Det är ett tecken på att ditt nuvarande inre system fortfarande är inställt på det gamla.

Och det är därför stora förändringar ofta känns så utmanande.

Vad är skräckbarriären?

Skräckbarriären är det mentala och känslomässiga motstånd som uppstår när du försöker gå bortom det som är bekant för dig. Så fort du sätter ett mål som ligger utanför din komfortzon, eller försöker göra en större förändring i ditt beteende eller din livsstil, kommer denna barriär att uppstå mellan dig och det du drömmer om.

Det här är en av lektionens viktigaste insikter:

Skräckbarriären betyder inte att du är på fel väg.

Den betyder ofta att du är på väg att växa.

Materialet visar att varje gång du försöker hoppa över ett par steg på framgångsstegen, eller göra något som ligger utanför normen i ditt nuvarande liv, dyker den här barriären upp automatiskt. Det är alltså inte något märkligt eller personligt misslyckande. Det är en del av processen.

Varför så många backar just här

När människor slår i skräckbarriären känner de ofta:

- oro
- tvivel
- rädsla
- ångest

Och eftersom de flesta inte förstår varför det händer, tolkar de det som att något är fel. Då blir det lätt att gå tillbaka till det gamla, till det bekväma, till det kända. Inte för att det

är bra, utan för att det känns välbekant. Materialet beskriver hur många därför studsar tillbaka till det som kallas slaveri-stadiet – det gamla läget där resultaten kanske inte är önskade, men där allt åtminstone känns bekant.

Det här är väldigt mänskligt.

Vi drar oss ofta inte tillbaka för att vi inte vill växa.

Vi drar oss tillbaka för att vi inte förstår vad som händer i oss när vi försöker växa.

Och det är just därför förståelse är så central i den här lektionen.

De fyra stegen: från begränsning till frihet

Lektion 7 beskriver en tydlig psykologisk process som människor går igenom när de rör sig från begränsning mot frihet.

1. Slaveri

Här lever personen med gamla värderingar, gamla vanor och gamla resultat. Personen får resultat den egentligen inte vill ha, men fortsätter att tänka och leva på ett sätt som håller dessa resultat på plats. Det är det invanda läget.

2. Resonemang

Här börjar personen tänka en ny tanke. En ny idé, ett nytt mål, en ny vision. Men idén finns ännu bara på en medveten nivå. Den har inte blivit tillräckligt internaliserad för att påverka beteendet fullt ut. Personen kan tänka på det nya livet, men lever det ännu inte.

3. Konflikt

Här börjar personen bli känslomässigt engagerad i den nya idén. Då uppstår konflikten mellan det gamla paradigmet och den nya visionen. Det är här oro, rädsla och ångest slår till. Den gamla identiteten drar tillbaka, medan den nya idén drar framåt. Det är detta inre spänningsfält som skapar skräckbarriären.

4. Frihet

När personen fortsätter framåt trots rädslan, och fortsätter att engagera sig i den nya idén, börjar paradigmet förändras. Då öppnas en ny värld. Det gamla mönstret förlorar sitt grepp, och personen börjar leva på en ny nivå av frihet, kreativitet och tillväxt.

Rädsla och tillväxt hör ihop

Ett av de starkaste budskapen i Lektion 7 är att rädsla och tillväxt går hand i hand. När du med mod möter det du är rädd för, kommer du automatiskt att uppleva den tillväxt du har strävat efter. Det betyder inte att rädsla är behaglig. Men det betyder att rädsla inte

alltid är fienden. Ibland är den snarare ett tecken på att du håller på att lämna ett gammalt jag bakom dig.

Det här kan vara väldigt hjälpsamt att komma ihåg när du står mitt i osäkerhet.

Du behöver inte vänta på att all rädsla ska försvinna innan du går vidare.

I många fall går du vidare först — och då börjar rädslan så småningom släppa.

Det gör mod till något mycket mer tillgängligt.

Mod är inte frånvaro av rädsla.

Mod är att fortsätta i rätt riktning trots att rädslan känns.

Den största rädslan är ofta okunskap

Materialet säger att det egentligen bara finns ett grundproblem: ignorans, alltså att inte veta. När människor står framför skräckbarriären och inte kan se var pengarna, hjälpen, resurserna eller lösningarna ska komma ifrån, sätter en destruktiv mental process igång. Uppmärksamheten dras till det negativa, till det som saknas, till det som ännu inte syns. Och då förstärks rädslan ytterligare.

Det här är så viktigt.

Många är inte i första hand rädda för själva målet.

De är rädda för att inte veta hur det ska gå till.

Och eftersom de inte vet, antar de att det inte går.

Men lektionen visar att okunskap inte behöver vara ett stopptecken.

Det kan istället vara en inbjudan till lärande.

Kunskap förändrar tillståndet

I de avslutande sidorna av materialet görs en tydlig kontrast mellan två vägar: vägen som bygger på ignorans och vägen som bygger på kunskap. Ignorans leder till tvivel, rädsla, ångest, inre tryck och till slut nedbrytning. Kunskap leder istället till förståelse, hopp, välbefinnande, positiv energi, momentum och kreativitet.

Det här betyder inte att kunskap löser allt på en sekund. Men det betyder att förståelse förändrar vårt inre tillstånd.

När du förstår:

- varför du känner som du gör
- varför motstånd uppstår

- hur paradigmer fungerar
- varför rädsla dyker upp vid tillväxt

... då behöver du inte längre tolka allt obehag som ett tecken på att du ska sluta.

Du kan istället fortsätta med större lugn.

Studier är vägen till förståelse

Lektion 7 betonar att studier är den väg som leder från förståelse till kunskap. För att skapa verklig frihet behöver du inte bara vilja förändras. Du behöver också förstå hur ditt sinne fungerar. Det är därför studier, reflektion och medveten träning är så viktiga.

Det här är en uppmuntran till tålamod.

Du behöver inte förstå allt direkt.

Men du behöver fortsätta lära dig.

Ju mer du förstår, desto mindre makt får det gamla mönstret över dig.

Och desto lättare blir det att stå kvar även när skräckbarriären dyker upp.

Rishtagande är en del av tillväxt

Artikeln till Lektion 7 om rishtagande förstärker samma budskap från ett lite annat håll. Där beskrivs hur många människor tidigt i livet lär sig att spela säkert, undvika risker och lyssna mer på “kan inte” än på “jag kan”. Men artikeln visar också att verkligt liv, verklig utveckling och verklig frihet kräver att vi ibland är villiga att ta steg där utgången ännu inte är garanterad.

Den gör också en väldigt fin jämförelse med hur små barn lär sig gå. Ett barn tänker inte att varje fall betyder att det borde ge upp. Barnet förstår inte ens fallet på det sättet. Att falla är en naturlig del av lärandet. Samma synsätt kan hjälpa oss mycket i vuxenlivet. När vi lär oss något nytt, bygger något nytt eller försöker nå ett nytt mål kommer det ofta att innebära snubblande, korrigeringar och nya försök. Det betyder inte att vi misslyckas som människor. Det betyder att vi lär oss.

“Kan inte” håller oss fast

Artikeln pekar särskilt ut uttrycket “kan inte” som ett av de mest begränsande uttrycken människor bär med sig. Det stänger sinnet, skapar en negativ frekvens och öppnar upp för en ström av argument till varför något inte går. Motsatsen är “jag kan”, och det

uttrycket beskrivs som viktigare än IQ. För att vinna behöver du inte nödvändigtvis vara smartast i rummet, men du behöver en vilja att fortsätta.

Det här är ett mycket användbart perspektiv i vardagen.

Språket du använder om dig själv påverkar hur du ser på dina möjligheter.

Det du upprepar ofta börjar kännas sant.

Och det du säger "kan inte" till för ofta, börjar du snart sluta försöka med.

Därför blir det så viktigt att börja lyssna på sitt eget språk.

Tillväxt kräver att du satsar på dig själv

Artikeln avslutas med ett tydligt budskap: många människor håller en fot kvar i det gamla lägret och vågar därför aldrig fullt ut ta steget in i något nytt. Men du kommer aldrig till nästa läger om du hela tiden försöker stanna kvar i det första. Den största risken i livet kan därför vara att inte riskera något alls. Och Eleanor Roosevelt citeras med orden att du får styrka, mod och självförtroende genom varje erfarenhet där du står kvar och möter rädslan i vitögat.

Det här knyter ihop hela lektionen på ett väldigt fint sätt.

Skräckbarriären är inte där för att förstöra dina drömmar.

Den är där som ett test av om du är villig att växa in i dem.

Reflektion

Ta gärna en stund och fundera över följande frågor:

Vilket mål i ditt liv väcker just nu både längtan och rädsla?

När har du tidigare backat precis när det började kännas obekvämt?

Vad tror du att du tolkade den känslan som då?

Vilka gamla idéer eller paradigmer kan dra dig tillbaka just nu?

Vad skulle förändras om du såg rädslan som ett tecken på tillväxt istället för ett tecken på fara?

Vilken kunskap eller förståelse behöver du mer av för att kunna gå vidare?

Praktisk övning: Möta skräckbarriären medvetet

Välj ett mål eller en förändring som känns viktig för dig, men som också väcker osäkerhet.

Skriv sedan ner följande:

1. Vad är min Y-idé?

Beskriv det nya mål eller den nya riktning du vill röra dig mot.

2. Vad i mig drar tillbaka mot det gamla?

Vilka tankar, farhågor eller invanda mönster dyker upp?

3. Hur känns skräckbarriären i mig?

Beskriv den i ord:

- oro
- rädsla
- ångest
- osäkerhet
- motstånd

4. Vad kan jag förstå istället för att bara reagera på?

Vilken del av det här handlar om okunskap, ovana eller gamla paradigmer?

5. Vilket nästa lilla modiga steg kan jag ta ändå?

Inte hela vägen. Bara nästa steg.

6. Vad behöver jag studera eller lära mig mer om?

Vilken kunskap skulle ge dig mer förståelse och mindre rädsla?

Syftet med övningen är inte att du ska bli orädd på en gång. Syftet är att du ska börja möta rädslan med medvetenhet istället för att automatiskt backa.

Sammanfattning

Den här lektionen visar att stora mål nästan alltid för dig fram till en punkt av inre motstånd. Den punkten kallas skräckbarriären. Den uppstår när en ny idé krockar med gamla paradigmer och skapar oro, rädsla och konflikt i ditt inre. Men det betyder inte att du ska ge upp. Det betyder att du står inför en möjlighet till verklig tillväxt.

Rädsla och tillväxt hör ihop. När du förstår vad som händer inom dig och fortsätter framåt trots obehaget börjar paradigmet förändras. Då rör du dig från begränsning till frihet. Kunskap, förståelse och studier hjälper dig att inte fastna i ignoransens spiral, utan att istället bygga hopp, välbefinnande och kreativt momentum.

Artikeln om risktagande förstärker samma sanning: att den som aldrig riskerar något heller aldrig riktigt växer. Att falla, snubbla och försöka igen är inte ett misslyckande — det är en del av lärandet.

Avslutning

Du behöver inte tolka varje känsla av rädsla som ett nej.

Ibland är den känslan bara ett tecken på att du står precis vid kanten av din gamla identitet — och att något nytt försöker födas.

Du får gärna vara rädd.

Du får gärna känna motstånd.

Du får gärna vara osäker.

Men du behöver inte backa.

Du kan förstå.

Du kan fortsätta.

Du kan växa.

Och på andra sidan skräckbarriären finns inte bara ett nytt resultat.

Där finns också en ny version av dig.
