Du bliver hvad du tænker

SELVVÆRD SELVINDSIGT SELVTILLID SUCCES

Indholdsfortegnelse

Forord 4

1. Selvindsigt – en gave du selv skal finde! 7

2. Mentale principper for dine tanker og handlinger 10

- Princippet om indre kontrol 11
- Princippet om indflydelse 16
- Princippet om årsag og handling 19
- Princippet om overbevisning 23
- Princippet om den selvopfyldende profeti 27
- Princippet om ubevidst fordrejning 34
- Princippet om det frie valg 37

3. Selvopfattelse og selvværd 42

Begrænsende tankemønstre 48

Fire trin til at bryde dine negative tanker 53

Styrk dig selv med positive tanker 57

4. Din vej til succes 65

Tag ansvar for din egen succes 67

Programmer dig selv til succes 69

Positiv selvdisciplin 73

5. Fra tanke til handling – skab den succes du ønsker 77

Litteraturliste 91

Forord

Du er et produkt af dine tanker

Dit tankesæt – dvs. de værdier og overbevisninger du tænker ud fra – er meget betydende for dine handlinger og dit liv. Dine tanker skaber dine mål, dine holdninger til dig selv, dit arbejde, dine kolleger og til personlige forhold, og dine tanker bestemmer i sidste ende, om du kommer til at realisere dine muligheder og dine drømme. Du kan have et fastlåst tankesæt, hvor du med stærke overbevisninger har svært ved at prøve nye ting, eller du kan have et udviklende tankesæt, hvor du ser mange nye muligheder.

Med det fastlåste tankesæt anser du måske dine evner for givne og uforanderlige, hvorimod du med det udviklende tankesæt ser evner og færdigheder som noget, der udvikles over tid. Det er naturligvis en udfordring at arbejde med det udviklende tankesæt, fordi du til stadighed søger at forbedre dine tanker og handlinger, ligesom du med det udviklende tankesæt ofte kommer ud af din komfortzone.

Lysten til at gå ud af din egen komfortzone og være vedholdende, især hvis det ikke går så godt, er kendetegnende for - og direkte afledt af - det udviklende tankesæt. Det er dette tankesæt, som gør det muligt for mennesker at trives og for at genvinde trivsel, også når livet giver os store udfordringer.

Mennesker med det fastlåste tankesæt frygter udfordringer, og tror ikke det nytter at gøre en indsats. Mange venter måske ligefrem på, at andre mennesker gør noget - de venter ofte forgæves.

Det er altså ikke ligegyldigt, hvilke tanker du har, og hvilken indre dialog du fører med dig selv på baggrund af disse tanker. Fra sportens verden ved vi, at positive og konstruktive tanker kan øge præstationen, imens præstationen hæmmes af negative og destruktive tanker. Vejen fra dine tanker og den indre dialog til dine handlinger - eller manglende handlinger, er ikke lang. Mahatma Gandhi (1869 - 1948), som var en af vor tids store personligheder, sagde det således:

> "Dine overbevisninger bliver dine tanker, dine tanker bliver dine ord, dine ord bliver dine handlinger, dine handlinger bliver dine vaner, dine vaner bliver dine værdier og dine værdier bliver din skæbne."

At blive bevidst om din indre dialog, og hvad den kommer af, er således nøglen til at skabe den virkelighed, du ønsker. Tor Nørretranders beskriver i sin bog "Mærk Verden" (1991), at alt hvad du opfatter i den fysiske verden, har sin oprindelse i den usynlige indre verden af dine tanker, værdier og overbevisninger. For at blive herre over din skæbne, må du derfor lære at styre karakteren af dine dominerende tanker.

Denne arbejdsbog er opbygget som en læringsproces, hvor du først bliver præsenteret for nogle teoretiske synspunkter, konkrete undersøgelser og praktiske øvelser.
Herefter er der efter hvert afsnit et afsnit til selvrefleksion "Stof til eftertanke", hvor du med fordel kan bruge noget tid på at se dig selv og dit liv i lyset af det, du lige har læst.

Du kan evt. også bruge dine refleksioner sammen med en coach eller et andet menneske, du har tillid til, og som gerne vil hjælpe dig til at nå dine mål.

Kurt Harries Andersen

September 2013

1. Selvindsigt – en gave du selv skal finde!

En god selvindsigt giver større selvværd og en indre harmoni. Selvindsigt er ikke en selvfølge - det er et bevidst valg, når du vælger at skue indad for at finde ud af hvad, hvordan og hvorfor du tænker og handler, som du gør.

Hvis du gerne vil udvikle dig som menneske, som kæreste, som forælder, som ægtefælle, som kollega etc., så er selvindsigt det første skridt på vejen. Kender du ikke dig selv? Hvordan skal andre så kunne kende dig og vide hvad du gerne vil, når du ikke selv ved det?

Det er vigtigt at kende dine værdier og derefter at stå inde for og efterleve dem. Du skal tage ansvar for dig selv, dit liv og for de relationer du skaber med andre mennesker. Find ud af hvem du er – og gør en indsats for at ændre på det, du ønsker anderledes - om det blot er et lille skridt ad gangen, så sørg for at alle skridt går i den rigtige retning.

Du skal bevæge dig mod det, du gerne vil og tage ansvar for dine drømme, mål og ønsker

Med selvindsigt skal du finde ud af, hvad du lever efter og hvad der gør dig glad. Det kræver, at du bliver meget bevidst om dig selv, virkelig mærker efter og registrerer, når du mærker "Hov - det her bliver jeg glad af".

Du skal finde ud af, hvem du er, hvad du står for - ikke blot for din egen skyld - men også for dine nærmeste. Du kan ikke hænge din lykke op på andre mennesker eller på materielle ting. Det skal du gøre ved at bevæge dig hen imod det, der gør dig glad uden at træde på andre mennesker og deres følelser. Det gør du ved at være synlig omkring dine værdier, så det du gør og siger også støtter op omkring dig selv som person.
Det du siger, er det du gør!

Muligheder for at lære sig selv at kende, dem er der mange af. Det er oplagt at læse en hel masse bøger om personlig udvikling, bøger om parforhold, mænd kontra kvinder og biografier af mennesker, du synes er troværdige. Der er også en masse test, du kan tage bl.a. gratis på nettet. Du kan tale med en terapeut, en coach, en kollega eller venner og bekendte.

Uanset hvordan du søger selvindsigt, så skal du huske på, at du er unik. Muligheden for at der er en ligesom dig, er stort set usandsynlig, selv enæggede tvillinger har forskellige fingeraftryk, og når det handler om tanker, så er sandsynligheden for en dobbeltgænger tilnærmelsesvis lig nul.

Selvindsigt begynder med at du accepterer, at du er et unikt og specielt menneske, og at du har muligheden for at gøre noget for dig selv og det liv, du ønsker at leve.

Dit enestående sind

Det eneste, der i sandhed gør dig enestående, er dit sind. Din krop bærer ganske enkelt dit sind. Ligesom fysik kan anskues ved hjælp af de fysiske love, er der også visse mentale principper, der kan beskrive, hvad dine tanker fører til, og hvad dine tanker gør ved dig og dine handlinger.
Disse mentale principper er lige så uudslettelige som de fysiske love, når de først er blevet sande for dig. Principperne er der hele tiden.

Du er under konstant påvirkning fra disse mentale principper.
I modsætning til de fysiske love, så kan du med de mentale principper beslutte, hvor meget de skal betyde for dig - du kan med andre ord ophæve din mentale tyngdelov, hvis det er nødvendigt for dig.

I de næste afsnit vil du finde et udvalg af disse mentale principper. Der findes sikkert flere end de syv, der er nævnt, men det vigtigste er, at du læser dem igennem, forholder dig til dem, og måske genkender nogle af tankemønstrene hos dig selv - så har du taget første skridt på vejen til selvindsigt.

2. Mentale principper for dine tanker og handlinger

Mentale principper fungerer hele tiden, ligesom tyngdeloven fungerer hele tiden. Hvis du går op i et 10-etagers hus og springer ud af vinduet, vil du knuses imod fortovet, hvad enten du kender til tyngdeloven, tror på tyngdeloven eller om du accepterer tyngdeloven, vil den have indvirkning på dig.

Det samme forhold gælder med de mentale principper. Nogle er mere vigtige og styrende end andre, men det er afgørende og vigtigt, at du forstår dem alle. Disse mentale principper er beskrevet og studeret i århundreder af de mest kendte tænkere og filosoffer.

Mange af principperne er blevet testet på førende universiteter og hos adfærdsforskere. Andrew Newberg M.D. og Mark Robert Waldman, forskere i den mentale krafts påvirkning af hjernen, har f.eks. i bogen "How God Changes Your Brain" beskrevet og dokumenteret, hvordan mental fokusering og efterlevelse af nogle grundlæggende mentale principper kan være livsforlængende og styrkende for vores helbred og intelligens.

I det efterfølgende vil du finde syv grundlæggende mentale principper, som fra forskellige vinkler belyser, hvordan der er sammenhæng mellem dine tanker og handlinger. Det er sikkert ikke alle syv mentale principper, du finder relevante for dig - det kan jo være, at du faktisk ikke er under indflydelse af det pågældende mentale princip!

Princippet om indre kontrol

Det første princip handler om indre kontrol. Princippet er meget enkelt. Det er et grundlæggende princip, som vi vil komme tilbage til igen og igen. Det siger ganske enkelt dette:

Du har det godt med dig selv, og du har en positiv indstilling til dig selv, når du føler, at du har kontrol over dit eget liv, og livet er meningsfuldt for dig!

Alt hvad du behøver at gøre, er at betragte dit liv i dag og spørge dig selv om følgende; I hvilken grad er jeg lykkelig med det, jeg gør, og oplever jeg, at mit liv er meningsfuldt?

Ifølge forskning i lykke på Aalborg Universitet taler forskerne i denne sammenhæng om begrebet eudaimonisk lykke - det meningsfulde liv. Eudaimonisk er et sammensat ord af det græske 'eu', der betyder 'det gode' og 'daimonia', der stammer fra den klassiske græske filosofi og henviser til et menneskes skæbne (Institut for Sociologi og Socialt Arbejde, Aalborg Universitet).

Eudaimonisk lykke er altså den form for lykke, der forbindes med at opleve en god skæbne som menneske. Denne form for lykke er til forskel fra den

kortvarige nydelseslykke ikke kun et følelsesmæssigt anliggende, men involverer også menneskets refleksioner over sit liv, altså en tankemæssig proces med det meningsfulde liv i centrum.

Siden Aristoteles har den eudaimoniske lykke været forbundet med at gøre det gode - ikke blot for én selv - men også for fællesskabet. Når et menneske har den eudaimoniske lykke som mål, forsøger han eller hun at gøre sin tilværelse så meningsfuld som muligt, heraf begrebet
"det meningsfulde liv".

Det meningsfulde liv optræder først i det øjeblik, hvor du oplever forskellen mellem den indre tilstand, hvor du oplever følelsen af kontrol og oplever, at du selv styrer dit liv, i modsætning til den eksterne oplevelse af kontrol, hvilket betyder, at noget eller nogen udenfor dig, dine forhold, dit job, dit helbred osv. styrer dig på den ene eller anden måde.

Personer med en meget høj intern tilstand af kontrol er mennesker, der typisk opnår meget. De har mere succes, er mere beslutsomme – nogle vil kalde dem handlekraftige. Vejen dertil er bl.a., at du systematisk arbejder på at oparbejde en større oplevelse af kontrol og mulighed for at have styr på alle aspekter af dit liv.

Fra tanker til følelser

Kontrol begynder med tanker. Dine tanker – det du mener om tingene og hvordan du tænker – afgør dine værdier og overbevisninger.
Dine tanker afgør, hvad der foregår indeni dig, og dine tanker afgør, hvilke følelser du får i bestemte situationer. Tænk blot på den første forelskelse eller din første bil, de tanker kan stadig mange år efter frembringe en bestemt følelse hos dig. Det er altså, hvad du tænker om noget bestemt, der afgør dine følelser.

Dine tanker og følelser bliver styrende for dine handlinger. Om du er lykkelig eller ulykkelig, om du er bange eller modig og selvsikker, det er dine tanker og følelser, der afgør dine handlinger. Det er derfor oplagt, at du skal begynde med princippet om indre kontrol, der siger, at nøglen til lykke og succes er, at du oplever god mening med dit liv.

Du oplever, at du står ved styrepinden for dit eget liv. Du oplever, at du kommer i spidsen for dit eget liv ved at tage fuld kontrol over dine tanker. Du må således starte med at erkende, at dine tanker kontrollerer dine følelser. Dine følelser vil kontrollere dine handlinger, og dine handlinger vil afgøre din succes med det du gør.

Stof til eftertanke

Du er nu kommet til det første afsnit med "stof til eftertanke", og du skal nu reflektere over de næste spørgsmål i forhold til din egen situation.

I hvilken grad oplever du, at dit liv er meningsfuldt set i lyset af det afsnit du lige har læst?

Lav grad — I nogen grad — i høj grad

Hvilke dele af dit liv oplever du, at du har bedst kontrol over?

Hvilke dele af dit liv oplever du, at du har mindst kontrol over?

Hvad gør det ved dig og din energi, hvis du ikke har kontrol over dit liv?

Hvilke følelser kan du genkende, som forhindrer dig i at handle, som du burde eller drømmer om?

Princippet om indflydelse

Princippet om indflydelse siger ganske enkelt:

Hvis du venter på indflydelse, har du ingen indflydelse, og du må forvente, at du ikke opnår det, du ønsker!

Hvis du venter på, at tingene skal ske for dig, er du reaktiv. At være reaktiv betyder, at du henfører årsag, og dermed ansvar for det, der sker i dit liv, til noget udenfor din egen indflydelse. Dermed hensætter du også dig selv i en afmagt, fordi det bliver afhængigt af andre, om der skal ske ændringer i dit liv.

Proaktiv betyder det modsatte. Du vurderer det, der sker, ud fra hvad du kan gøre ved det og hvordan du kan gøre det. Derved erobrer du grundlæggende indflydelsen, fordi du tager ansvar og selv afgør, hvad hændelsen skal betyde for dit liv.

Det er to forskellige holdninger, og dermed er det udgangspunktet for to vidt forskellige måder at tænke og handle på. I arbejdsmæssig sammenhæng er det forskellen mellem: "Det må vi vente på, at lederen finder ud af. Resultatet er så i øvrigt også hans eller hendes ansvar. Vi venter og ser!" Eller: "Det er situationen og udfordringen. Hvad kan og skal vi gøre ved det? Hvilke muligheder har vi? Vi går i gang!"

Det kan godt være, at den første tankegang og adfærd er den nemmeste. Men den er skidt for selvværdet, og den er skidt for arbejdet som helhed. Den anden tankegang fører til samarbejdsrelationer og resultater, der producerer selvværd og stolthed ved det, du har klaret, løst og fundet vej til.

At fange reaktive tankemønstre, der ubevidst spiller ind i vores handlinger, kræver ofte en udefra kommende trænet iagttager. Fordi du jo netop selv er ubevidst omkring det. Det giver til gengæld en voldsom stor frigørelse af energi og glæde at få øje på et mønster og lave det om, fordi intet menneske i sidste ende trives med at føle sig afmægtig i sit liv.

Stof til eftertanke

I hvilken grad oplever du selv, at du er reaktiv og afventende over for andres beslutninger og handlinger?

Hvis du skal være mere proaktiv i forhold til dit liv og dine mål, hvad kan så være det første skridt, du tager?

Hvad vil det betyde for dig, hvis du bliver mere proaktiv og opnår større indflydelse?