

# 8 mentala fällor

## 8 mentala fällor som hindrar dig från att nå det du vill.

### 1. Självbegränsande övertygelser.

Ingenting begränsar din potential och din förmåga att lyckas så mycket som självtvivel och andra begränsande övertygelser gör. Du sågar dig själv hela tiden genom att berätta för dig själv att du inte kan, att du är misslyckad, att det är omöjligt och den typen av inre dialog sätter verkligen krokben för dig. Dessa självbegränsande övertygelser övertygar dig om att du inte har vad som krävs för att vara framgångsrik och nå dit du vill.

Ofta bildas dessa övertygelser genom negativa erfarenheter. Om du tillåter självbegränsande uppfattningar att fastna i dina tankar så blir de giftiga för din förmåga att uppnå och nå din fulla potential. Istället för den negativa inre dialogen så kan du ställa följande fråga "Hur skulle jag ...?"

### 2. Jagar efter perfektionism.

Självförbättring och försök att vara det bästa du kan vara är en bra sak - det kan motivera dig att fortsätta att lära och växa. Men du måste också acceptera att du inte är perfekt. Faktum är att ingen är perfekt - det är en del av att vara mänsklig. Om du är besatt av perfektionism, eller om du inte kan bli nöjd om inte varje detalj är perfekt så låter du din perfektionism hålla dig tillbaka.

Sanningen är den att din perfektionism drivs av rädsla.

- Rädsla för kritik.
- Rädsla för att bli avvisad.
- Rädsla för att inte passa in.
- Rädsla för att inte duga.
- Rädsla för att inte bli älskad.
- Rädsla för att alla kommer att se dina brister och döma dig för dem.

Att tillåta perfektionism att styra ditt liv kommer hindra dig från att nå dit du vill. I slutändan kan besattheten av perfektionism beröva dig den härliga känslan av att kunna uppskatta och fira dina prestationer därför att ingenting någonsin kommer att vara bra nog.

# 8 mentala fällor

## **3. Bara att se saker från ett håll.**

Många gånger tenderar vi att bara se saker från ett håll för att vi söker bekräftelse på att vi har rätt. Osäkerhet och låg självkänsla ligger bakom vårt behov av att bekräfta det som vi tror är sant.

Vi försöker så ofta som möjligt exponera oss för de synpunkter som överensstämmer med våra egna. Vi försöker inte ens se andras synpunkter. Istället tolkar vi information så att det överensstämmer med vårt perspektiv. Det är inte svårt att se hur detta kan leda till bristfälligt beslutsfattande som kan få allvarliga konsekvenser för vår förmåga att lyckas.

## **4. Rädsla för förändring.**

Det gamla ordspråket "Om det inte är trasigt, fixa det inte", är en direkt återspeglning av vår rädsla för förändring. Även om det inte är uppenbart på ytan, känner många av oss att det är säkrare och lättare att låta saker och ting vara som de är. När allt kommer omkring, om det fungerar, varför förändra det? Förändring är dock oundvikligt, oavsett om vi gillar det eller inte. Framgång kommer från innovation och kreativ problemlösning, vilket är en återspeglning av vår förmåga att omfamna förändring och främja tillväxt.

## **5. Håller fast vid det som inte fungerar.**

Hur ofta hör vi om en chef eller företagsledare som slösar tid och pengar på projekt som man efter ett tag ser inte kommer fungera? Vad som kanske har börjat som en bra idé visar sig vara en mindre bra idé. Men människor som håller fast vid saker fortsätter på samma sätt och hoppas de kan få det att fungera.

De fortsätter att slösa bort sin tid och energi, antingen för att de inte vill erkänna att de gjorde ett misstag eller för att de inte har en alternativ plan att ta till. Du måste släppa taget och ta tag i rodet igen. På så sätt kan du hitta nya möjligheter och skapa sann framgång.

## **6. Svartvitt tänkande.**

Vi har alla en tendens att förenkla saker som bra eller dåliga. Vi är antingen för något eller emot det. Vi är ofta obekväma med tvetydighet, och det kan vara svårt att se mellanting. Denna typ av polariserat svartvitt tänkande kan begränsa oss från att se saker som de verkligen är. Verkligheten ligger vanligtvis någonstans i mitten. Livet är oftast inte antingen eller.

## 8 mentala fällor

När vi polariserar vårt tänkande begränsar vi vår förmåga att vara flexibla och objektiva. För det mesta finns det inte ett rätt svar utan en mängd olika svar som kan fungera. När du väl har tagit bort det svartvita tänkandet ser du att världen verkligen är en komplex regnbåge. Du behöver bara öppna ditt sinne för olika möjligheter.

### **7. Dra förhastade slutsatser.**

Har du någonsin missförstått en person, trott på skvaller om personen eller trott att personen var elak när verkligheten senare visat sig vara väldigt annorlunda? Har du någonsin missbedömt eller misstolkat en situation utifrån din egen uppfattning?

Det här händer när vi gör antaganden och drar slutsatser utan att ha all information. Det smartaste att göra är att förbli objektiv och samla in information och detaljer innan du fattar ett beslut. Du kan skapa stora hinder för dig själv som håller dig tillbaka från framgång om du drar förhastade slutsatser istället för att samla in information, granska kritiskt och höra dig för.

### **8. Skyller på andra.**

Minsta motståndets väg är att vilja skylla på andra för de problem vi möter, eller att tro att våra problem orsakas av yttre omständigheter. Men att utse syndabockar, eller orättvist skylla på andra, är en destruktiv mekanism som skapar fientlighet, skam och en negativ atmosfär.

De som blir orättvist beskyllda känner sig svikna och mobbade. De som aldrig lär sig av sina misstag tar inte ansvar för sina egna handlingar. När du ständigt skyller på andra så förlorar du också kontrollen över ditt liv för då lägger du ansvaret på andra och räknar med att någon annan ska fixa problemet. Det leder till att problemen kommer finnas kvar för ingen annan kommer att fixa det. Så ta ansvar och ta tag i det du vill förändra. Du kommer känna vilken otrolig frihetskänsla det ger att se att det är du som styr ditt liv.