

**BLI EN STJÄRNA
PÅ ATT TÄNKA**

**SÅ SKAPAR DU TANKAR
SOM GYNNAR DIG**

Cecilia Rockbabe Kärvegård



**BLI EN STJÄRNA PÅ ATT TÄNKA!
SÅ SKAPAR DU TANKAR SOM GYNNAR
DIG.**

Författare: Cecilia Kärvegård

Upplaga: Första upplagan e-bok, 20131101

ISBN: 978-91-979789-1-0

© Cecilia Kärvegård, 2013

www.klokegard.se

Innehåll

Inledning!	5
1. Hjärnan och tankarna!	8
4 vanliga myter om Positivt Tänkande:	8
Greppa mina begrepp!	10
Fantasi/verklighet!.....	12
2. Tankar föder tankar!	15
Tankefokus!	17
Frågor kring fokus!.....	19
Vad matar du din hjärna med?	20
Tankeställare.....	23
Tankar och attityder!.....	23
Varför är det så här då?	25
Andra val.....	26
Tankar om dig själv	29
Tid för fokus.....	30
Konstruktivt ältande.....	31
Utmaningen att ältä konstruktivt!	32
3. Medvetna och omedvetna tankar!	33
Upptäck dina omedvetna tankar!	33
Nyttig övning!.....	38
Bryt en vana!	38
Att vara i nuet?	39
Frågor i nuet!	39
Övning i nuet!	39
Exempel på en situation du omöjligt kan påverka:	40
Hjärnan söker bekräftelse!	41
Frågor att fundera över.....	42
Att fundera över.....	43
4. Från icke konstruktiv till konstruktiv!	44
Så hur bryter du icke konstruktiva tankebanor?	46
Exempel på distraktioner.....	48
Så byter du ut oönskade tankar och skapar nya känslor!	51
Exempel på hur du kan byta tankar:.....	52

Självkänsla – Självförtroende - Tankar.....	54
Exempel på listor att skriva för konstruktiva tankar om dig själv.....	55
Exempel på hur en lista kan se ut:.....	55
Saker du kan göra när du känner dig nere.....	56
Målsättning.....	57
Gör en skattkarta.....	57
Irriterad?.....	57
Hantera irritation.....	58
Viktigt att komma ihåg!.....	59
En daglig utmaning.....	60
5. Från tanke till bemötande!	61
Tanke – känsla – beteende - bemötande.....	61
Exemplet med skorna.....	61
3 vanliga misstag vi gör.....	65
Samma situation – olika reaktion.....	66
Att ha härliga känslor.....	68
Tips för hur du skapar en känsla som du gillar.....	69
Avslutande frågor.....	71
6. Tack	72

Inledning!

Den största utmaningen i skrivandet av den här boken bestod i att den skulle skrivas helt utan ett speciellt ord. Ett ord som är mycket vanligt i det Svenska språket. Jag har valt att utelämna just det här ordet då det är ett ord som är väldigt svårt för hjärnan att uppfatta. Hjärnan "tänker" i bilder och saknar förmågan att omsätta negationer till en bild. Så när du använder negationer så skapar hjärnan en bild där den utesluter negationen vilket innebär att du får ett budskap med det oönskade.

Din utmaning som läsare blir att upptäcka i vilka meningar jag utesluter ordet den här boken.

Du har ansvar för ditt liv!

Du styr ditt liv!

Du skapar din framgång!

Du styr dina tankar och dina tankar styr ditt liv!

Du har säkert stött på dessa meningar i olika sammanhang många gånger.

Sanna? Ja.

Svårt? Kan vara.

Stressande? Troligt.

Förvirrande? För många.

Självklart? Nej.

Det kan kännas lite luddigt och förvirrande att läsa de där orden för vad betyder de egentligen? Och hur gör man? Vad behövs? I den här boken kommer dessa ord att framstå klarare och du kommer

inspireras till att ta ansvar för dina tankar för att skapa mer Rockstjärnestatus i ditt liv.

Ditt liv kommer aldrig att bli bättre eller mer annorlunda än så här förrän du gör en förändring.

Innebörden i den meningen är att du med dina tankars hjälp avgör hur ditt liv ser ut idag. Det är väldigt vanligt att begränsade, icke konstruktiva tankar sätter krokben för oss i livets olika situationer. Det kan handla om jobb, ekonomi, utbildning, karriär, relationer, kärlek och allt annat som omfattar just din unika livssituation. Om man i de situationer där man begränsar sig själv genom sina tankar skulle göra en förändring i tanken skulle man också se en förändring i sitt liv. En förändring i tankemönstren skulle leda till att du får ett liv som känns mer tillfredsställande.

Det enda som krävs för att göra en förändring i ditt liv är att du verkligen bestämmer dig för att du vill göra en förändring. Du har förmågan att göra den förändring som krävs för att skapa ett liv som känns mer meningsfullt.

Du har säkert varit med om morgnar då du vaknat med känslan att du bara vill kura in dig i täcket och fortsätta sova. Du har säkert vaknat med känslan att allt känns ganska tomt och meningslöst. Visst vore det härligare att vakna med glitter i ögonen och känslan av att vilja hoppa upp ur sängen för att möta dagen med ett stort leende? Visst vore det härligt att vakna med känslan att nu startar dagens underbara äventyr?

Du har förmågan att göra den här förändringen i ditt liv. Det enda som krävs är en skiftning i dina tankemönster.

Min förhoppning är att du som läsare av den här boken ska inspireras till en ökad medvetenhet om vilka tankemönster du har. Och är det så att du skulle nå den insikten att det finns vissa tankemönster som sätter krokben för dig så kommer den här boken hjälpa dig att byta ut dem mot tankemönster som gynnar dig och ditt liv i positiv bemärkelse. Den enda som kan se till att den förändringen sker är du själv. Det är du som måste hitta viljan och modet att göra den förändringen. Viljan och modet hittar du inom dig. Tillsammans med nyfikenheten, lekfullheten och livsviljan. Du har allt inom dig och det enda du behöver göra är att locka fram det för att skapa Rockstjärnestatus i ditt liv.

Att ha Rockstjärnestatus i ditt liv innebär att du finner väldigt mycket glädje i ditt liv. Att känna att du har modet och passionen att leva livet fullt ut! Att kunna njuta av vardagen och hitta guldkornen även en vanlig vardagskväll. Att känna att livet är spännande och att det väcker nyfikenheten och glädjen inom dig.

En förutsättning för att uppnå Rockstjärnestatus i ditt liv är att skapa tankemönster bestående av tankar som verkligen Rockar! När du får dina tankar att Rocka så hittar du Rockstjärnan inom dig vilket leder till en högre livskvalitet. Du får Rockstjärnestatus i ditt liv och kan njuta mer och lida mindre.

Tänk om! Tänk rätt, för dig! Tänk bäst, för dig!

You Rock!!!

1. Hjärnan och tankarna!

Man kan lätt lockas att tro att den här boken handlar om att man bara behöver sitta i soffan och tänka positivt så löser sig allt. Därför tänkte jag inleda med att förklara hur jag ser på Positiva tankar och även resonera kring några av de, som jag ser det, största myterna kring Positivt tänkande.

Positivt tänkande är idag ett ganska laddat och uttjat uttryck som väcker en del reaktioner och jag bemöter här de 4 största myterna som jag uppfattat i diskussioner i detta ämne.

4 vanliga myter om Positivt Tänkande:

1. Förnekelse! Många tror att positivt tänkande handlar om att förneka något som man uppfattar som jobbigt, tråkigt, obehagligt, helt enkelt att blunda för det man önskar undvika. En väldigt vanlig uppfattning är att om man accepterar något negativt så är det detsamma som att man måste bryta ihop och måla fan på väggen. Men att acceptera verkligheten säger ingenting om att du måste tänka fram vartenda skräckscenario som du kan komma på.

2. Ansvarslös! En annan villfarelse är att du måste oroa dig och verkligen tänka alla negativa tankar som finns kring en jobbig situation för annars anses du som likgiltig inför situationen och att du är en väldigt ansvarslös person. För att visa att du verkligen bryr dig och vill lösa situationen så måste du oroa dig till max, stressa runt och tänka riktigt negativt.

3. Omöjligt! En vanlig invändning mot Positiva tankar är att: Det är löjligt att tro att tankar skulle kunna påverka verkligheten på något sätt!

Sjelva tanken i sig är bara en tanke och kan varken göra till eller från men tanken styr väldigt mycket av det som händer inom oss. Tanken sätter igång en händelsekedja som många tycks glömma bort eller vara totalt omedvetna om. Tanken styr dina känslor, dina känslor styr ditt beteende och ditt beteende styr hur omvärlden bemöter dig. Förutom det så påverkas även kroppen rent fysiskt i form av olika typer av kroppsliga reaktioner och uttryck. Om du är ledsen eller arg så inträffar olika kemiska reaktioner i kroppen varav vissa som exempel leder till att vissa muskler spänns. Om du provar att vara totalt avslappnad någon gång när du är riktigt irriterad så kommer du upptäcka att det är omöjligt. I tanken så skapas även våra värderingar och attityder vilket leder till att den händelsekedja som sätts igång av en tanke kan påverka hur ditt liv blir eftersom din tanke styr din uppfattning om verkligheten.

4. Besviknen! Vi varnas ofta för att ta ut något i förskott med motiveringen att vi då riskerar att bli besvikna. Om något blir annorlunda än vad jag ville eller tänkt mig så blir jag besviknen men vad är det som säger att besvikelsen blir ännu större bara för att jag hoppas eller tror att allt ska gå bra? Om vi tar som exempel att du väntar på provsvar från en läkarundersökning som kommer visa om du är helt frisk eller att du har någon livshotande sjukdom och allt där emellan. Då kan du nu ägna tiden åt att tänka riktigt negativt (realistiskt i de flestas ögon) och måla upp bilder av alla tänkbara sätt som du skulle kunna dö på. Men det skulle varken göra någon skillnad för provsvaret eller ens göra dig mer rustad för att kunna ta emot ett jobbigt besked. Om du istället ägnat dig åt att tänka positivt (fantiserat i de flestas ögon) så skulle knappast besvikelsen ha blivit större vid ett jobbigt besked. Vinsten hade däremot varit att du i

några timmar hade mått bra istället för att må dåligt. Och får du ett positivt besked efter läkarundersökningen så har du oroat dig i onödan om du ägnat väntetiden åt det. Får du ett negativt besked så har du ändå oroat dig en gång för mycket till ingen nytta.

En slutsats!

Villfarelsen är att negativa tankar är realistiska och att positiva tankar är lögn. Om vi hänvisar till exemplet ovan så var situationen sådan att ingen hade någon aning om vad provsvaren skulle visa vilket innebär att både de negativa och de positiva tankarna var lögn/fantasi fram till det att provresultatet kommit. Och om du nu ska ägna dig åt att ljuga för dig själv så är det väl att föredra en lögn/fantasi som får dig att må bra i några timmar än en lögn/fantasi som får dig att må uselt.

Av någon anledning så verkar det mer rumsrent att ägna sig åt negativt tänkande än att tänka positivt. Det är mer okej att mata sig med negativa lögner/tankar än med positiva lögner/tankar. Synen verkar vara att negativa tankar är realistiska medan positiva tankar kommer från en desorienterad person som är verklighetsfrånvärd, vägrar se sanningen som den är, lever i en illusion, saknar fast mark under fötterna och har huvudet bland molnen.

Greppa mina begrepp!

Det här med våra tankar är något som har inverkan på alla områden i livet. Det är av naturliga skäl omöjligt att förändra alla situationer och områden i ditt liv till det du önskar. Vi råkar dagligen ut för situationer som ligger utanför vår kontroll vilket gör det omöjligt för oss att påverka dessa då det kan handla om andra människors val

och handlingar, naturen, fysiska lagar vilket är sådant som ligger utanför vår förmåga att påverka dessa saker. Det du däremot alltid kan förändra är hur du väljer att påverkas av en situation och detta gör du genom att förändra dina tankar och därmed din attityd. Jag har märkt att orden positiva och negativa tankar är ganska laddade uttryck och jag anser dem också vara ganska vilseledande. Så istället har jag valt att kalla det för konstruktiva och icke konstruktiva tankar. En anledning till detta val är att jag vill undvika att lägga in en värdering i begreppen. För det som kan tolkas som negativa tankar/känslor fyller sin funktion och är även nödvändiga i vissa situationer. Detta gäller självklart även för våra känslor. En annan anledning är att begreppet positiva tankar kan uppfattas som att bara vara i ett positivt tillstånd men jag anser att det är så mycket mer än det. Jag ser positiva tankar mer som skapande tankar och då gör ordet konstruktiv mer rättvisa.

Det kan i vissa situationer vara till vår fördel att ha det som klassas som negativa tankar/känslor. Men det ligger ingen vinning i att fastna i dessa tankar/känslor efter det att de fyllt sin funktion. Om vi tar känslan rädsla som exempel så är vår rädsla för ormar något som hänger ihop med vår överlevnadsinstinkt. Vore vi helt befriade från den rädslan så är risken stor att vi skulle utsätta oss för livsfara. Rädslan för ormar styr beteendet så att vi sätter oss i säkerhet istället för att gå fram och lyfta upp en giftig orm med risk för att få ett dödligt bett. Men när ormen har försvunnit och vi är utom fara så är det överflödigt att gå omkring med den rädslan.

Om du till exempel ska gå över en hårt trafikerad väg så hjälper dig rädslan för att bli överkörd genom att den skärper dina sinnen och ger dig ökat fokus så att du ser dig för ordentligt innan du går över

vägen. När du tre timmar senare motionssimmar i stadens simhall så är rädslan för att bli överkörd helt överflödigt och onödigt att släpa på.

Det är en vanlig företeelse att vi människor går och släpar runt på tankar och känslor som egentligen är utan funktion för oss. Ofta är det tyvärr så att vi fastnar i de tankar och känslor som klassas som negativa och således är av icke konstruktiv art. Så ett syfte med den här boken är att öka uppmärksamheten kring detta och att erbjuda olika verktyg och strategier för att ta sig ur dessa negativa tankespiraler för att byta ut de mot positiva spiraler. I resten av boken så kommer jag benämna negativa tankar som icke konstruktiva tankar och positiva tankar kommer benämnas som konstruktiva tankar.

Fantasi/verklighet!

Hjärnans förmåga att skilja på fantasi och verklighet är begränsad då den använder andra kriterier när den sällar all information som vi tar in genom våra sinnen. Hjärnan sorterar och bearbetar all information som kommer och hanterar den bland annat utifrån hur viktig den är. Eftersom hjärnan underlåter att skilja på fantasi och verklighet så behandlar den all information den får som om den är sann. Vi kan ta leendet som exempel. När vi blir glada och ler så utsöndras till exempel endorfiner i hjärnan, dessa brukar även kallas för lyckohormoner. Dessa gör att vi känner välbehag och tillfredsställelse. Om du ler på låtsas så kommer dessa hormoner att utsöndras. Hur kan det komma sig när leendet är oäkta? Jag brukar låta åhörarna på mina föreläsningar göra vad som kallas för det Magiska Pennticket vilket går ut på att de får ta en penna och sätta på tvären i munnen och sätta mellan tänderna långt bak i munnen. Så pennans ändar är enda bak i mungiporna långt bak så

mungiporna dras bakåt mot öronen. Det som händer då är att du använder exakt samma ansiktsmuskler som aktiveras när du ler ett spontant leende. När hjärnan känner av att de musklerna spänns så får den signalen att du är glad och sätter genast igång att utsöndra endorfiner. Så här har vi alltså lurat hjärnan att tro att vi är glada. Så om du är på lite sämre humör så kan du göra det magiska pennticket och efter ett tag så kommer du bli på bättre humör. Vill du å andra sidan bli på sämre humör så kan du sätta in pennan på tvären och hålla fast den mellan läpparna så du får en sur snipmun, då använder du de ansiktsmuskler som aktiveras när du är sur och hjärnan får signaler om att du är sur och agerar därefter.

Under mina föreläsningar brukar jag även låta åhörarna göra ett annat experiment som bevis på att hjärnan saknar förmåga att skilja på fantasi och verklighet. I det här experimentet får åhörarna sluta sina ögon och föreställa sig att de håller en citron i handen som de efter en stund får skära ut en klyfta från. De allra flesta som utför det här experimentet märker att de får en utökad salivutsöndring vilket är kroppens naturliga reaktion när vi äter eller dricker något som är surt. Syftet med salivutsöndringen är att snabbare skölja bort det sura ur munnen. Men i det här fallet så sätter kroppen igång denna funktion utan att det finns någon citron. Citronen finns endast i fantasin vilket utgör ett tydligt bevis på att hjärnan saknar förmågan att skilja på fantasi och verklighet. Med den insikten inser du snart vad det kan betyda för dig när du skapar dina tankar. Lek med tanken en stund att allt som du säger till din hjärna, oavsett om det är fantasi eller verklighet, så ser hjärnan det som en verklighet.

Då inser du snart vikten av att se till att det du ger din hjärna är sådant som du verkligen vill ha i ditt liv. Så om du vill ha något som du saknar i ditt liv och fokuserar väldigt mycket på det så kommer

din hjärna uppmärksamma sådant som hjälper dig att komma närmare det du önskar. Du kommer se möjligheter som du tidigare skulle ha förbisett för att du hade fokus på något annat. Du kommer hitta just den informationen du behöver, möta just den personen, hamna i just de situationerna, råka läsa just den annonsen, hitta just den boken, ramlar över just den hemsidan eller vara på just den platsen som hjälper dig att komma närmare det som du önskar.

Men för att det här ska ske så är det viktigt att ditt tankefokus är starkt och det finns olika metoder för att förstärka det. Viktigt är att minimera eller helt eliminera tankar som strider mot det du önskar. Börjar du istället fokusera på hur du ska nå det du önskar så finns risken att du börjar tvivla för du kan endast se de lösningar som du känner till. Många gånger är det så att lösningen står att finna utanför sfären kring det du känner till. Så när du hamnar i tankar kring att det är omöjligt så styr du ditt fokus från det du önskar till tanken att det är omöjligt. Och då fokuserar din hjärna på det omöjliga.

2. Tankar föder tankar!

Att tankar föder tankar kanske låter väldigt enkelt och självklart, ändå agerar väldigt många som om de är helt omedvetna om att det fungerar på det viset. Tänk dig att du sitter och pratar gamla minnen med en klasskamrat från förr. Ni sitter och skrattar åt roliga saker som ni minns från er skoltid och för varje minne som ni skrattar åt så minns ni något nytt som ni kan skratta åt. Ni har då skapat en konstruktiv tankespiral där de nya minnena som följer kommer vara av samma natur, glada, roliga minnen.

Så de här minnena som du och din kompis gräver fram kommer från en tankeverksamhet som krävs för att rota runt i minnesbanken där det självklart finns både roliga och mindre roliga minnen. Och eftersom fokus tillsammans med din vän i just det här exemplet ligger just på trevliga minnen som ni kan skratta åt så kommer tankarna att leta efter just sådana minnen som ni kan skratta åt. Så glada roliga minnen lockar fram fler roliga glada minnen. Ni har visserligen skapat den här tankespiralen omedvetet men det är så det oftast fungerar. Du börjar tänka en tanke och snart följer en annan tanke som följer i samma spår som den första. Börjar du tänka en tanke som gör dig irriterad så kommer nästa tanke vara en tanke som spär på din irritation.

Och på samma sätt fungerar det med din inre dialog, alltså det som du i dina tankar säger till dig själv. Därför är det väldigt viktigt att vara medveten om vilken typ av dialog du för med dig själv och vilken typ av tankar du har som skapar din inre dialog. Så man kan enkelt säga att lika föder lika och när du blir medveten om det här så har du ett väldigt kraftfullt verktyg i dina händer.

En helt normal invändning här torde vara att det är omöjligt att veta vilka tankar som figurerar i vårt undermedvetna. Men det finns ett smart sätt att ta reda på det och det kommer jag ta upp i ett senare kapitel.

Tankefokus!

När du ändrar ditt tankefokus når du andra resultat i ditt liv!

Om du har svårt att upptäcka vilket fokus dina tankar tenderar att hemfalla åt så kan du istället fundera över hur ditt liv ser ut. Är du helt nöjd på alla plan i ditt liv så har du ett sunt tankefokus. Men ser du att det finns områden i ditt liv som du är mindre nöjd med så är sannolikheten stor att du inom de områdena har en typ av tankefel. Att dina tankar kring de områdena i ditt liv till stor del består av icke konstruktiva tankar. För det du fokuserar dina tankar på blir mer vanligt förekommande i ditt liv. Dina tankar påverkar det du ser omkring dig och det som du bjuder in i ditt liv.

Ett exempel är om du t ex väntar barn, planerar barn eller precis har fått barn. Dina tankar är oftast fyllda med sådant som hör bebisar till och plötsligt så ser du gravida kvinnor, folk med barnvagnar och massor med barnsaker överallt. Världen verkar plötsligt full av sådant som hör bebisar till. Så det som ockuperar dina tankar ser du även runt omkring dig. I det här läget kan det verka som att det plötsligt har blivit en riktig babyboom eftersom du ser så många gravida kvinnor. Men självklart så är antalet gravida kvinnor oförändrat, det som ändrats är ditt tankefokus och det är det som gör att du ser babyrelaterade saker oftare och tydligare.

Anledningen till det är att din hjärna tenderar att i större utsträckning lägga märke till just sådant som du har ditt tankefokus inställt på. Så om du funderar på att köpa ny bil, cykel, hus, åka på semester eller annat kommer du mötas av sådant som relaterar till just det.

Jag kan ge skapandet av den här bokens omslag som ett väldigt bra exempel. Eftersom jag ger ut den här boken själv utan förlag så är det jag som gör allt, text, korrläsning, omslag och all layout. Det första omslagsutkastet som jag gjorde lade jag ut på Facebook för att få feedback kring det. Och det fick jag gott om, både ris och ros. En vän tyckte att jag skulle anlita någon som var duktig på att göra omslag som var lite rockigare vilket jag tyckte var en bra idé. Men när jag funderade så insåg jag att jag saknar kännedom om någon sådan person. Så min första tanke var att strunta i det och att jag fick göra omslaget själv. Sen tänkte jag ett tag till och bestämde mig för att låta omslaget vila med förvissningen att det skulle ordna sig. Jag fokuserade på att min bok till slut skulle ha ett riktigt schysst, rockigt, professionellt omslag och i mina tankar såg jag väldigt bra förslag, förslag som jag själv saknar kunskapen att skapa.

Några timmar senare ringde en bekant till mig och i början av samtalet så slog det mig att den här killen är väldigt duktig på just sådana grejor. Och efter en stunds pratande så erbjöd han sig att göra mitt omslag vilket var en suverän lösning som jag aldrig hade kommit att tänka på själv. Den lösningen låg utanför min medvetna kännedom den här dagen. Så att säga att något är omöjligt är väldigt lockande när lösningen så att säga är dold för en.

Om vi funderar på det här ett tag så inser vi att det vi fokuserar våra tankar på, det är det vi kommer uppmärksamma mer i vår omgivning vilket är väldigt intressant. Man kan säga att man tar på sig ett par fokus-glasögon. Ett par glasögon som ser mer av det som dina tankar fokuserar på.

Om du tar på dig dina icke konstruktiva glasögon så kommer du se och uppleva mer sådana saker som påverkar dina tankar och ditt humör i den riktningen, det blir som en nedåtgående spiral och dina

tankar kommer fortsätta i den riktningen. Om du däremot tar på dig dina konstruktiva glasögon så skapar du en uppåtgående spiral då du möter mer av sådant som fyller dig med glädje och optimism och på så sätt så ökar dina konstruktiva tankar till antal och styrka.

Så när du väljer fokusglasögon ska du välja de där du fokuserar på det resultat du vill uppnå och hålla kvar en tydlig bild utav det. Vill du till exempel ha en väldigt kärleksfull och bra relation med din partner så ska du ställa in fokus på den relation du önskar. Se bilder i ditt inre på dig och din partner i en kärleksfull relation, se olika situationer med dig och din partner där allt är som du önskar. Med det i fokus så kommer du även lägga märke till de ögonblick i er relation där allt är så som du önskar dig. Om du i den här situationen istället fokuserar på allt som är dåligt i er relation kommer din hjärna automatiskt att till större del uppfatta just de situationer i er relation som är riktigt dåliga vilket gör att du kommer uppfatta att er relation kanske är sämre än den egentligen är eftersom din hjärna med det fokuset kommer ha svårare att se de situationer i er relation som är bra då de strider mot ditt tankefokus. För att få snabbare resultat av den här övningen så är det bra om även din partner ändrar sitt tankefokus på liknande sätt.

Frågor kring fokus!

Så vilka glasögon väljer du att sätta på dig idag?

Vilken situation skulle du vilja förbättra?

Vad vill du bjuda in mer av i ditt liv?

Vad matar du din hjärna med?

Hjärnan äter det som du matar den med och det du matar den med påverkar ditt liv i stor utsträckning. Hjärnan är ju en väldigt fascinerande makapär med en enorm kapacitet som är betydligt större än vad forskningen idag känner till. Men med rätt föda för hjärnan så kan du ha väldigt stor draghjälp av den i ditt dagliga liv.

Vad menar jag då med frågan: "Vad matar du din hjärna med?" Vi kan ta några exempel:

- Du tittar på en riktigt sorglig film och blir ledsen och kanske även gråter en skvätt.
- Du ser en riktigt rolig film, blir glad och skrattar.
- Du läser en artikel om en pedofilhärva och blir riktigt arg.
- Du lyssnar på en riktigt upplyftande låt som gör dig glad och danssugen.
- Du lyssnar på musik som gör dig ledsen och deprimerad.

Det jag vill visa med de här exemplen är två saker, dels att dina tankar skapar känslor, dels att det du matar din hjärna med det skapar tankar som i sin tur skapar dina känslor.

Det som är så fascinerande med det här är att du kan alltså själv styra över din sinnesstämning och dina känslor. Du kan styra över om du kommer lyckas eller misslyckas. Om du skapar tankar av att du kommer misslyckas så kommer du troligast att göra det. Om du däremot skapar tankar av att du lyckas så kommer du troligast att göra det. Med den här insikten så inser du att hjärnan är ett väldigt kraftfullt verktyg som kan hjälpa eller stjälpa dig på väg mot dina mål. Dina tankar är de verktyg du kan använda på ett konstruktivt sätt så

att de gynnar dig och din livssituation. Och tvärtom så kan du använda dina tankar på ett icke konstruktivt vis och på så sätt skapa en situation med det som du finner icke önskvärt. Valet är helt och hållet ditt!

Här följer några exempel på olika sorters mat för din hjärna:

Konstruktiv hjärn-mat:

- Konstruktiva tankar
- Musik som gör dig glad
- Komedier
- Roliga historier
- Snälla tankar om dig själv
- Bra böcker med lyckliga slut
- Vackra bilder
- Glada minnen
- Tankar med fokus på önskat resultat

Icke konstruktiv hjärn-mat:

- Icke konstruktiva tankar
- Musik som gör dig ledsen, sorgsen, arg och irriterad
- Sorgliga filmer, filmer med mycket dödande, våldtäkter, lemlästning, tortyr, krig osv
- Tråkiga, hemska, skrämmande nyheter på TV, i tidningar och på nätet
- Nedtryckande och fördömande tankar om dig själv
- Böcker med sorgliga slut, sorglig handling eller med mycket död, blod, tortyr, krig och liknande
- Skrämmande, hemska, bilder med vidriga motiv
- Tankar med fokus på att det är omöjligt

Så vad matar du din hjärna med?

En annan fascinerande sak med tankar är det här med ork och energi. Icke konstruktiva tankar tar väldigt mycket energi, både mentalt och fysiskt. Anledningen till det är bland annat att icke konstruktiva tankar har en förmåga att sätta sig i kroppen i form av muskelspänningar och det tar på krafterna att spänna musklerna en längre tid. Det har sin förklaring i att många av våra icke konstruktiva tankar härstammar från vår överlevnadsinstinkt och för att överleva så rustar sig kroppen fysiskt på många olika sätt för att öka våra chanser till överlevnad. Ett sätt är att bereda musklerna så vi blir starkare genom att öka bland annat blodtillförseln dit. När faran sen var över så har man lagt sig ner för att slappna av och kroppens system har återgått till det normala. Går vi däremot omkring och ältar olika icke konstruktiva tankar så stannar även kroppen kvar i det överlevnadstillståndet vilket kan leda till spänningar i musklerna. Så är du till exempel en person som gärna hemfaller åt ilska tankar kommer du gå omkring med spänningar i dina muskler vilket tar väldigt mycket energi i längden. Det är omöjligt att vara riktigt förbannad och totalt avslappnad samtidigt, prova gärna det nästa gång som du känner dig arg och irriterad.

Som en motvikt mot det så får vi energi från konstruktiva tankar och du känner dig stärkt, fri och lätt. Lätt till kropp och sinne och anledningen är att dessa konstruktiva känslor försätter oss i ett mer avslappnat läge.

När du blir medveten om hur dina tankar och attityder påverkar hur du ser på din vardag så kan du också öka din medvetenhet om vilka tankar och attityder du har som begränsar din möjlighet till Rockstjärnestatus i ditt Liv. När du börjar bli medveten om vilka tankar och attityder du har som begränsar dig och ditt liv så kan du

också välja att byta ut dem mot mer konstruktiva tankar och attityder som ger dig mer Rockstjärnestatus och sätter ett stort leende på dina läppar betydligt oftare.

Med det här i tankarna börjar kanske insikten om att vi till stor del styr våra liv med våra tankar och att det är vi själva som bestämmer hur våra liv ska se ut. Och en annan ljuvlig insikt är att det är mitt och ditt ansvar att styra över våra egna liv vilket är en fantastisk gåva. Det är jag som väljer att vara Rockstjärnan i mitt liv, det är jag som kan välja konstruktiva tankar som föder livsglädje för mig! Längre fram i boken så kommer vi diskutera närmare kring vilken påverkan våra tankar har på våra känslor.

Tankeställare.

Vilka tankar väljer du idag?

Vem styr dina känslor?

Tankar och attityder!

William Shakespeare sade:

*“Ej finns gott ej finns ont
blott våra tankar gör det så.”*

Och tänk så rätt han hade! Våra tankar formar vår attityd till det vi har omkring oss och jag tänkte ta ett väldigt tydligt exempel som handlar om vädret eftersom det är något som vi alla kan relatera till.

Tänk dig ett barn som vaknar på morgonen och tittar ut genom fönstret och ser hur det snöar stora, härliga snöflingor som skapar en vit matta på marken. Du kan tänka dig glädjen hos detta barn och se framför dig hur det glittrar i barnets ögon när det tänker på allt

man kan göra i snön. Åka pulka, bygga snögubbar, göra snöänglar, ljuslyktor och kasta snöboll.

Tänk sedan på sextiofemåriga änkan Stina som bor själv i en villa. Hon tittar ut ser snöfallet och stönar i vända. Nu måste hon skotta hela garageuppfarten om hon överhuvudtaget kan ta sig ut eftersom vinden alltid blåser in snön precis i hörnet vid hennes ytterdörr så den knappt går att öppna. Dessutom är det helt omöjligt för henne att ta sig ut och köra bil nu eftersom hon fortfarande har sommardäck på bilen. Och tänk så halt det blir nu när hon ska ut och gå med hunden och så måste hon förresten också skotta bort den stora och tunga vallen som kommunen plogar upp framför hennes uppfart. De sköter aldrig sitt arbete ordentligt, tänker Stina irriterat.

Tänk så olika vi kan reagera på en och samma situation, en situation som är omöjlig för oss att påverka. Snö i sig är varken ont eller gott. Snö bara är. Men för barnet är det gott och för Stina är det ont. Vi väljer själva våra tankar i de situationer som uppstår och när det är situationer som ligger utom räckhåll för vår förmåga att påverka så kan man ju lika gärna välja tankar som man blir glad av.

Att tänka icke konstruktivt om omgivningen, livet och oss själva är väldigt enkelt och tycks ofta gå per automatik. Likaså att prata icke konstruktivt om oss själva och det vi finner runt oss. Det är nästan som om det faller sig naturligt för många människor att ha ett icke konstruktivt förhållningssätt till sin omgivning.

Det är mer accepterat och förväntat i vårt samhälle att en person säger: "Åh, vad tjock jag är!" än att en person säger "Åh, vad snygg jag är!" . Det ses som något ofint att skryta om sig själv, åtminstone så att andra hör. Man säger ju att ett leende smittar och det gör det verkligen men vi förefaller nästan vara än mer mottagliga att smittas av en annan människas dåliga humör. Det verkar få en annan effekt

som blir mer djupgående. När vi möter en människa som ler så tänker vi att anledningen till den glädjen ligger hos den människan men om vi möter en sur människa så är vi mer benägna att tolka det som att det är vårt fel att människan är sur. Så tanken: Oj, vad har jag gjort för fel? infaller ganska naturligt i sådana lägen. Som om det på något sätt vore lättare att relatera till det som är mindre konstruktivt alltså.

Varför är det så här då?

Det finns olika anledningar som ibland samspelar och som ibland agerar enskilt och här kommer några av dem:

- **Instinkt:** Människan har som alla levande varelser utrustats med överlevnadsinstinkter och en av de är att kunna förutse en fara så att man är beredd på att försvara sitt och familjens liv. För att kunna förutse risken för att en ilsken björnhona finns på andra sidan kullen och vara förberedd på att fly eller försvara så är det bra att ha förmågan att "måla fan" på väggen så man kan reagera snabbare. Så förmågan att förutse det värsta kan ses som en rest av den instinkten.
- **Jante:** Tyvärr är vi fortfarande väldigt präglade av Jante vilket gör att vi tenderar att tänka mer icke konstruktivt om oss själva för att "passa in i normen". Vi förminskar oss själva och framställer oss som mindre dugliga än vad vi är för att förhindra att sticka ut eller vara förmer än någon annan.
- **Uppmärksamhet:** Många gånger uttrycker vi oss negativt om oss själva för att få uppmärksamhet och komplimanger från omgivningen. Orden: "Jag är så tjock" sägs med förväntan om att få repliken: "Va? Du är ju så smal och fin, du är jättesnygg!"

Vi människor råkar hela tiden ut för saker som är omöjliga för oss att påverka. De saker vi råkar ut för som gör oss glada och för oss framåt tar vi tacksamt emot och går sedan vidare men de mindre positiva sakerna låter vi ibland påverka oss mer negativt och längre tid än nödvändigt.

Det är ett väldigt slöseri med både tiden och livet att gå omkring och vara bitter, ledsen och deppig för saker som vi omöjligt kan påverka eller styra över. Så då är det bättre att man påverkar det man kan göra något åt och det är hur man väljer att reagera.

Felaktigt kan detta uppfattas som att jag menar att man ska le sig igenom allt som händer en. Men jag anser det fullt normalt att i vissa situationer bli arg, ledsen, orolig, sörja osv. Däremot är det viktigt att ta sig igenom den typen av känslor utan att fastna där.

Som ett exempel på hur du kan hantera en situation som du är oförmögen att påverka tar vi en arbetsrelaterad situation. Du jobbar på ett ställe där du har vissa arbetsuppgifter som du verkligen avskyr att göra. Det här är uppgifter som verkligen måste göras och det finns inget sätt för dig slippa dem. Då har du ändå några valmöjligheter.

Andra val.

- **Klaga och må dåligt.**

Det här alternativet påverkar alla delar i ditt liv. Det får dig att må dåligt och vantrivas på jobbet och gör dig till en bitter och sur person som har svårt att se glädjen i livet. Kan även leda till magsår och andra fysiska besvär. Detta påverkar även dina kollegor som är tvungna att umgås med dig. Det kan även få som konsekvens att du fortfarande är sur när du kommer hem från jobbet och då påverkas

även din familj av ditt humör. Att klaga förpestar alltså både din och andras tillvaro.

- **Gilla läget.**

Acceptera att det måste göras, du vet att hur mycket du än klagar så kommer du ändå bli tvungen att göra dessa uppgifter. Dessutom känns det faktiskt mindre hemskt om du accepterar att du måste göra dessa uppgifter.

- **Välj ett annat fokus.**

Istället för att fokusera på hur tråkigt och hemskt det är att göra dessa uppgifter kan du till exempel fokusera på hur skönt det känns när du är klar. Du kan även belöna dig själv när du gjort uppgifterna. Bestäm gärna i förväg vad din belöning blir nästa gång du ska göra det här så kommer det bli roligare och gå snabbare när du utför dessa uppgifter. Fokusera på hur bra det blir både för dig och dina kollegor när du har gjort uppgiften. Med andra ord: fokusera på resultatet istället för uppgiften.

- **Säga upp dig.**

Om det ändå bara är pest och pina och du misslyckas totalt med att sluta klaga och/eller må dåligt över det som ligger utanför din förmåga att påverka så kan du alltid säga upp dig och söka nytt jobb. Det finns ingen som tjänar på att du mår dåligt på jobbet och det är knappast meningen att vi ska må dåligt av att jobba. Kom ihåg att du presterar bättre när du mår bra. I förlängningen kan vantrivsel på arbetet leda till bland annat stressrelaterade sjukdomar med sjukskrivning som följd. Mår vi dåligt på vår arbetsplats ökar även risken för att råka ut för arbetsplatsolyckor.

Som du ser har du alltid flera valmöjligheter även om själva situationen ligger utanför din förmåga att förändra den.

Tankar om dig själv

Visst är det konstigt att det är ok att vara elak mot sig själv!? Få skulle drömma om att säga så elaka saker till sina älskade som de säger till sig själva!

Människan är alltså så korkad att hon fyller sin hjärna med lögn om sig själv trots att det skapar känslor som ledsamhet, underlägsenhet, värdelöshet, mindervärdeskomplex, irritation och andra begränsande känslor. Och så har man med sina tankars hjälp skapat en helt värdelös dag som helt tagit musten ur en.

Det är ju anmärkningsvärt hur vi kan tillåta oss att behandla oss själva så illa i tankarna. Dessutom så överensstämmer tankarna väldigt sällan med verkligheten och om de skulle spegla en verklig händelse så brukar tankarna vara kraftigt överdrivna.

Så jag brukar istället säga: behandla dig själv så som du behandlar andra! Det skulle få människor att må så mycket bättre och ge mer Rockstjärnestatus i livet.

Har du tänkt på hur viktig du är för dig själv, RockBabe?

Eftersom du nu vet att hjärnan saknar förmågan att skilja fantasi från verklighet kan du lika gärna fylla hjärnan med positiva bilder om dig själv. Vi begår alla små misstag mer eller mindre dagligen och det är helt okej. Vi glömmer att lägga frukt i barnets väska, håller i för mycket salt i maten, gör något i fel ordning, missar ett telefonsamtal, tappar bort en nyckelknippa, skär oss på ett kuvert mm mm. Utan tankefel låter man det bara passera och gör bättre ifrån sig nästa dag. Men många begår tankefelet att klandra sig själv, skälla, gräma sig, oroa sig och mata sin hjärna med icke konstruktiva tankar.

Om du till exempel är en person som ofta glömmer saker vilket gör dig irriterad så domineras säkert din inre dialog av tankar kring hur glömsk du är. Du talar ofta om för dig själv att du är glömsk och berättar det säkert för din omgivning också, typiskt mig, jag är ju så glömsk. Så du talar om för din hjärna att du är glömsk vilket kommer leda till att hjärnan ser till att du lättare glömmer saker och nästa gång du glömmer något så bekräftar du för hjärnan att du är glömsk och så fortsätter den spiralen.

Så nästa gång du glömmer något, skratta åt dig själv och säg att du har ett väldigt bra minne. Sätt på dig dina fokusglasögon som fokuserar på ditt suveräna minne. Berätta ofta för dig själv att du har ett riktigt hästminne och beröm dig själv varje gång du kommer ihåg något, även om det var något som var enkelt att komma ihåg. Så, glöm ditt dåliga minne och fokusera på att du har ett suveränt minne.

Tid för fokus.

När du befinner dig i situationer när du bara väntar, i en bilkö, på ett tåg eller liknande så kan du utnyttja den tiden till att ta på dig ett par fokusglasögon för att styra om en inre dialog till att bli mer konstruktiv och gynnsam för dig.

Vilket fokus låter du dina tankar ha när du befinner dig i situationer där du bara väntar?

Konstruktivt ältande

Allvarligt talat! När ältade du en positiv tanke senast?

Du är säkert bekant med fenomenet att ältta saker. Ältandet består oftast av icke konstruktiva tankar med fokus på det vi ser som misslyckande, misstag, brister, fel, störande avvikelser och allt annat än det vi önskar ha i vårt liv. Och så kan vi hålla på dag ut och dag in utan en tanke på vad det gör med oss. Utan en tanke på hur det påverkar oss på olika plan. Detta ältande bidrar starkt till att skapa icke konstruktiva tankespiraler som till slut bildar riktigt djupa spår i vår hjärna så de till slut kan snurra på helt automatiskt. Men eftersom de flesta vet hur det fungerar att ältta saker så är det enkelt att byta ut de icke konstruktiva ältande tankarna mot konstruktivt ältande.

Har du någonsin fått rådet att ältta positivt för att ta dig ur en positiv uppåtspiral? Aldrig? Och ändå är det så många som tror att de kan ältta negativt för att ta sig ur en negativ tankespiral.

Och för att förtydliga vad jag menar så följer här några exempel på konstruktiva tankar som du kan ältta. Du kan även se dessa exempel som inspiration ifall du har lite svårt att komma på egna konstruktiva tankar.

- Vad jag njuter av det fina vädret!
- Åh, vad jag är lycklig!
- Vad bra det gick idag!
- Jag är så smidig!
- Jag har så snygga ben!
- Åh, vad jag är smart!

- Vilken god mat jag lagade i dag!
- Gud, så smart jag är!
- Wow, vilken snygging jag är!
- Gud, vad snabbt jag löser problemen!
- Jag har ett fantastiskt minne!
- Jag är charmig!
- Jag är väldigt trevlig!

Det var en lista över konstruktiva tankar som du kan äлта, bygg gärna på listan med konstruktiva tankar som passar just dig. Den listan kan du ha med dig i fickan för att påminna dig själv om vilka tankar du kan äлта.

Behöver jag ge exempel på icke konstruktiva tankar?

~~Jag är så klumpig! Usch, vad jag är tjock! Åh, vad trött jag är. Jag har så ont överallt! Jag är så misslyckad!~~

Jag tycker vi stoppar där och går direkt på en utmaning istället!

Utmaningen att äлта konstruktivt!

1. Hitta positiva saker för dagen. Börja redan på morgonen med att leta efter saker som är positiva. Är du glad? Fin i håret? Lycklig? Nöjd? Har du snygga byxor på dig? En snygg tröja? Hitta 2-3 saker som är aktuella just idag och som passar för att äлта konstruktivt.

2. Skapa sedan meningar som fungerar bra för dig genom att formulera dem på ett sätt som känns naturligt för dig. Jag är så fin i håret! Jag är så glad! osv.

3. Sätt sedan igång och äлта! I tid och otid! Så fort du har en ledig stund så ska du äлта. Det här är en väldigt effektiv metod för att trampa upp nya stigar i din hjärna som leder till mer konstruktiva och gynnsamma tankemönster.

3. Medvetna och omedvetna tankar!

Att ändra sina icke konstruktiva tankar kan ses som den största utmaningen, men det finns en större utmaning och det är att upptäcka att du faktiskt har icke konstruktiva tankar.

Tankar kan vara medvetna eller omedvetna. De medvetna tankarna är dock lättare att upptäcka då de omedvetna tankarna dels är omedvetna dels för att de verkar komma automatiskt.

Upptäck dina omedvetna tankar!

Hur vet jag att de omedvetna tankarna är där och hur vet jag om de är icke konstruktiva eller konstruktiva?

Det är en väldigt bra fråga och tack och lov så finns det ett smidigt sätt att upptäcka de omedvetna tankarna och det är genom våra känslor. Om du känner dig glad, lugn och harmonisk, ja, helt enkelt lycklig och nöjd då kan du vara säker på att dina omedvetna tankar kretsar kring positiva saker och händelser. Men om du känner dig ledsen, arg, värdelös och livet helt enkelt suger då kretsar dina tankar kring negativa saker och händelser. Det som är så bra med det här är att du kan styra om dina omedvetna tankar till att bli mer konstruktiva. Detta gör du genom att jobba med dina medvetna tankar

Det låter visserligen enkelt men kan kännas svårt och om tankarna är riktigt tunga och kraftiga så kan det vara lite svårare att bryta dem endast genom att tänka medvetna, positiva tankar. Eftersom hjärnan har sina begränsningar så går det att bryta oönskade tankemönster.

Det effektivaste sättet att bryta oönskade tankemönster är att distrahera hjärnan.

Jag får ofta frågan hur man ska göra för att vända en icke konstruktiv tankespiral till en konstruktiv. Är de icke konstruktiva tankarna medvetna tankar så är det enklare för då märker du att de är där, men när tankarna är omedvetna och sker per automatik så är det svårare att bryta tankespiralen.

Så när du har icke konstruktiva eller oönskade känslor på grund av omedvetna tankar så vet du att det är läge att skapa medvetna konstruktiva tankar. Då kommer känslorna att följa med och du kommer känna dig gladare och mer välmående.

Forskningen har kommit fram till att en människa tänker mellan 40 000-60 000 tusen tankar/dag och att ca 95 % av de tankarna är omedvetna och kommer automatiskt. De flesta av dessa tankar är dessutom samma tankar som vi tänkte igår, i förra veckan osv. Många av de här tankarna är sådana som så att säga tar oss genom dagen. När vi vaknar till exempel så handlar de omedvetna tankarna om toaletten, kläder, frukost osv. Det som gör det lätt för de omedvetna tankarna att rulla på automatiskt är att våra tankar bildar stigar i vår hjärna och ju oftare du tänker en tanke desto tydligare blir dess stig och när stigen är tydlig nog så kan den tanken rulla på automatiskt och helt utan ansträngning. En tanke är en elektrisk impuls som skickas mellan neuroner i vår hjärna. Och de här kopplingarna mellan neuronerna blir starkare ju oftare de uppstår och man kan beskriva dessa kopplingar som att det bildas spår eller stigar i vår hjärna.

Om du ältar en icke konstruktiv tanke tillräckligt ofta så att det skapas en tydlig stig så kan den tanken till slut ske automatiskt.

Så du kan styra vilka tankar som ska trampa omkring på djupa stigar genom att skapa ett tankemönster med medvetna tankar som är konstruktiva. När du har tänkt tankarna tillräckligt många gånger så har du till slut skapat nya stigar för tankar som kan bli omedvetna automatiska tankemönster.

Exempel på några icke konstruktiva automatiska tankemönster:

- Jag är misslyckad
- Jag är ful
- Jag är tjock
- Jag är klumpig
- Jag är blyg
- Jag vågar aldrig prata inför folk
- Jag gör alltid bort mig
- Jag förstår ingenting
- Jag är en dålig förälder
- Jag kommer aldrig få ett jobb
- Jag är oduglig
- Jag går aldrig ner i vikt
- Jag är ensam
- Ingen tycker om mig
- Ingen lyssnar på mig
- Jag har inget intressant att säga
- Jag är en tråkig person

Hjärnan tänker ofta i bilder vilket gör det svårt för den att applicera negationer till bilder. Om du skapar en mening innehållande en negation så skapar hjärnan en bild av den meningen utan negationen.

Exempel på bilder som hjärnan skapar när du använder negationer:

- Att du röker
- Att du snubblar
- Att du tappar glaset
- Att du misslyckas på intervjun
- Att du är arbetslös
- Att du är tjock
- Att du är olycklig
- Att du äter ohälsosamt
- Att du stammar

Det betyder alltså att hjärnan skapar en bild av motsatsen till det du önskar. Det här är väldigt viktigt att tänka på när du har bestämt dig för att göra förändringar i ditt liv. Eller när du ska göra något speciellt och allting bara måste klaffa.

Så om du till exempel vill gå ner i vikt, sluta röka, skapa bättre relationer, börja motionera eller göra någon förändring i ditt liv så är det väldigt viktigt att du fokuserar på det du vill uppnå. Vi intalar oss själva saker nästan dagligen där vi använder formuleringar som innefattar negationer där vi försöker undvika det oönskade och de oönskade kan handla om att snubbla, bli nervös, tappa tallriken, stamma, glömma osv.

Samma sak gäller när vi vill bryta en vana som till exempel att sluta röka, sluta svära, sluta äta godis osv.

För att bryta en vana upprepar vi det oönskade som en negation vilket då signalerar det motsatta till hjärnan och då stannar vi kvar i den vanan som vi önskar bryta.

En lista på negativa formuleringar där negationen har utelämnats och exempel på en bättre formulering:

- Jag äter _ _ _ _ godis - Jag äter nyttigt
- Jag röker _ _ _ _ - Jag är rökfri
- Jag svär _ _ _ _ - Jag har ett vårdat språk
- Jag ljuger _ _ _ _ - Jag är ärlig
- Jag är _ _ _ _ tjock - Jag är smal
- Jag är _ _ _ _ lat - Jag gör det jag ska
- Jag kommer _ _ _ _ sent - Jag kommer i tid
- Jag är _ _ _ _ klumpig - Jag är smidig
- Jag är _ _ _ _ orolig - Jag känner mig trygg och lugn

Jag antar att du känner igen det här fenomenet. Ordet som det handlar om är så integrerat i vår vokabulär och kommer helt automatiskt när vi pratar. Och just eftersom hjärnan saknar förmåga att skapa bilder utifrån en negation så har jag valt att utesluta det ordet helt i den här boken.

Nyttig och rolig övning!

Försök att prata i tjugo minuter utan att nämna den här negationen. Det blir både krångligt och väldigt roligt eftersom man då måste hitta andra formuleringar vilket kan låta lite kul ibland. Det här är en väldigt bra övning att göra på jobbet på fikarasten eller personalmötet. Det ger arbetsgruppen en möjlighet att få skratta ihop vilket ger en starkare sammanhållning i gruppen.

Bryt en vana!

Om vi tar en ovana som rökning till exempel: det vanligaste är att vi skapar ett mantra som innefattar en negation. men eftersom hjärnan saknar förmågan att skapa en bild för det så skapar hjärnan en bild utan negationen vilket alltså blir en bild av att du röker, den tar bara bort negationen och skapar en bild utan den. Så vad ska vi tänka istället? Om du vill sluta röka så ska du använda uttryck som jag är rökfri, jag är frisk, jag är hälsosam.

Här är några andra exempel på bra formuleringar:

- jag äter mat som jag mår bra av
- jag är trygg i mig själv
- jag går lätt och ledigt
- jag håller i min tallrik
- jag njuter av att äta frukt
- jag tränar med glädje
- jag har god fysik
- jag har bra kondition
- min kropp är stark

Skapa gärna bilder i ditt huvud som harmonierar med dina tankar. Det är lättare att uppnå det du vill om du använder tankarna på ett sätt som hjärnan kan hantera.

Man kan se hjärnan som kroppens ledningscentral, allt som sker i kroppen har startat i hjärnan i form av en elektrisk impuls.

Att vara i nuet?

Många av oss grubblar omedvetet över det förflutna eller oroar oss för framtiden. Genom att grubbla över det förgångna eller att oroa dig för det som kommer att ske minskar du möjligheten att ägna tid åt det som sker just nu. Genom att öka medvetenheten om nuet så ökar du också möjligheten att styra mer över dina tankar. Att vara medveten i nuet kräver större fokus för din hjärna vilket gör att de automatiska och omedvetna tankarna minskar i antal.

Frågor i nuet!

Var är du just nu i dina tankar?

Hur mår du?

Övning i nuet!

Här är en bra övning för att bli mer medveten om här och nu. Flytta fokus till det du ser omkring dig genom att bli mer medveten om din omgivning:

- Vem sitter bredvid dig på bussen?
- Hur smakar lunchen?
- Hur känns det i magen när du öppnar dörren till din arbetsplats?
- Vilka dofter känner du?
- Vilka ljud hör du omkring dig?
- Ser du något som gör dig glad?

Försök att uppmärksamma sådana saker som är vackra att se på. Hitta saker omkring dig som ger dig glädje, ro, harmoni och fyller dig med en skön känsla.

Det som har hänt har hänt och går aldrig att göra o gjort. Det som kommer att hända kommer att hända vilket vi är ovetande om. Låt istället vardagens händelser ge dig energi att påverka det som går att påverka och hitta ett förhållningssätt som gör det möjligt för dig att acceptera det som du omöjligt kan påverka eller förändra.

Exempel på en situation du omöjligt kan påverka:

Du sitter på tåget på väg till jobbet när tåget blir stående. Efter en stund säger tågvärden i högtalaren att tåget står still på grund av ett signalfel. Tiden går och du inser att du kommer bli försenad till jobbet. I det här läget kan det ligga nära till hands att bli irriterad. Irritationen fyller dock ingen funktion när du sitter där på tåget. Din irritation kan omöjligt förändra situationen till det bättre. Så det sundaste du kan göra här är att gilla läget. Det är bara att acceptera att tåget står still och inget du gör kommer skynda på tåget.

Som jag skrev i ett tidigare kapitel saknar hjärnan förmågan att skilja på fantasi och verklighet vilket är viktigt att komma ihåg. Det här öppnar stora möjligheter för oss när det gäller att skapa våra liv. Hjärnan söker hela tiden bekräftelse på att det vi matar den med är verkligt. Hjärnan arbetar för att skapa bekräftelse på att det du matar den med är verkligheten.

Hjärnan söker bekräftelse!

Här följer ett par exempel på hur hjärnan skapar en verklighet av det som du matar den med.

1. Du ska träffa Anna som du aldrig träffat förut men din väninna, Stina, har träffat henne flera gånger och har berättat för dig att Anna är en fantastisk person med en otrolig humor. Stina säger att man aldrig har tråkigt i Annas sällskap. När du nu träffar Anna så förväntar du dig att hon kommer få dig att skratta och du går till detta möte med en positiv förväntan. Ditt undermedvetna kommer vid detta möte hela tiden söka efter bekräftelse på att Anna är rolig.

2. Du ska träffa Birgitta som du aldrig träffat förut och din väninna, Eva, har varnat dig och berättat att Birgitta är en väldigt negativ person som vet allt bäst. Hon är en riktig Besserwisser. Inför det här mötet kommer du känna ett visst obehag. Vid mötet kommer ditt undermedvetna hela tiden leta efter bevis på att Birgitta är en negativ besserwisser.

Samma sökande efter bekräftelse gör din hjärna och ditt undermedvetna även när det gäller dig själv och här är hjärnans möjlighet till påverkan ännu större. Ett barn som av sina föräldrar får höra att det är blygt tar det som en sanning och börjar i allt större utsträckning att bete sig som en väldigt blyg person. Men varför? Jo, hjärnan tar det här som en sanning och söker bekräftelse på att det är så, men finner hjärnan ingen direkt bekräftelse på detta så börjar den skapa en sanning vilket till slut leder till en beteendeförändring hos barnet som börja bete sig blygt.

När vi nu vet att hjärnan saknar förmågan att skilja på fantasi och verklighet så kan vi använda den kunskapen på rätt sätt för att ge oss oändliga möjligheter att forma våra liv till det vi vill att det ska vara.

Fundera över vilka sanningar du fick som barn av föräldrar, syskon, lärare och andra i din omgivning.

Frågor att fundera över.

Det är vanligare än vi tror att vi går omkring med gamla sanningar som saknar överensstämmelse med verkligheten.

Vilka sanningar har matats in i ditt undermedvetna genom åren?

Vilka sanningar matar du dig själv med?

Hur ser din inre dialog ut?

Det är viktiga frågor att ställa till dig själv för svaren du får ger dig en fingervisning om varför ditt liv ser ut som det gör.

Det är så många människor som är blyga, klumpiga, nervösa, olyckliga och dåliga på många olika saker utan att de vet varför det är så. De har accepterat en sanning om sig själva som de tilldelats av auktoritära personer som står dem nära. När du själv är vuxen är det viktigt att granska dessa sanningar och se om det finns någon verklighet i dem.

Om du hela tiden säger till dig själv att du är klumpig så måste hjärnan se till att det är så och omedvetet så blir du en klumpig människa. Hjärnan vet hur den ska styra musklerna så att du rör dig klumpigt och kommer då också att styra musklerna på det sättet.

Det är alltså precis som i det exemplet ovan med Det Magiska pennticket där vi lurade hjärnan att tro att du var lycklig. Med det förstår vi att tankarna är ett av de kraftigaste verktygen vi har och använder du dem på rätt sätt så kan fantastiska saker ske i ditt liv.

Att fundera över.

När du blir medveten om vilka sanningar du matats med av omgivningen så kan du också förändra dessa till sanningar som du tycker stämmer bättre överens med ditt jag.

På vilket sätt skulle ditt liv bli annorlunda om du förändrade dessa sanningar om dig själv?

På vilket sätt begränsar dessa sanningar dig och ditt liv?

Vad skulle du göra annorlunda idag om dessa sanningar förändrades?

Så när du har kommit fram till vad du matar dig själv med och hur din inre dialog ser ut så är det dags att börja byta ut den gamla inputen mot tankar som istället är en bild av det du vill ha och den du vill vara.

En negativ bild av dig själv kan aldrig leda till framgång, kan aldrig göra dig nöjd med livet. Så när du har utforskat din inre dialog och de bilder av dig själv som du matar din hjärna/ditt undermedvetna med så börjar det roliga! Att mata din hjärna/ditt undermedvetna med nya bilder, tankar och dialoger som stämmer överens med det som verkligen är du och med det som du vill ha i ditt liv.

4. Från icke konstruktiv till konstruktiv!

Alla vill stanna kvar i en positiv uppåt-spiral och ta sig ur en negativ nedåt-spiral. Men väldigt få vet hur de ska göra vilket resulterar i att de oftast blir kvar i den negativa nedåt-spiralen.

Vanligt är att de flesta agerar som om de kan älta sig ur en negativ nedåt-spiral, vilket är ganska intressant med tanke på att ingen skulle komma på tanken att älta positiva saker för att ta sig ur en positiv uppåt-spiral. Alla vet att för att stanna i en positiv uppåt-spiral så ska man fokusera på allt som är positivt och vill man bryta en positiv uppåt-spiral så ska man fokusera på det som är negativt. Trots att man vet det här så fortsätter man ändå älta negativt för att ta sig ur en negativ nedåt-spiral.

Många klienter som jag har i relationscoaching har kommit till mig efter det att de gått i parterapi eller familjeterapi i någon form men upplever att de har saknat den hjälp och de verktyg som de behövt för att ta sig ur den negativa nedåt-spiral som relationen hamnat i. Vanligt är att de fått i uppgift att backa bandet för att reda ut alla misstag som parterna gjort. Vidare har man också jobbat med att försöka reda ut alla gamla upprörda känslor. Detta i syfte att relationen ska bli bra igen när man rätt ut och ältat allt det gamla som lett till att relationen utarmats.

De klienter jag mött har istället uppfattat det som att de mått sämre och att relationen blivit ännu sämre sedan de börjat gå i parterapi/familjeterapi. De har därför valt att avbryta terapin eftersom den fått dem att må sämre.

Jag tycker det är viktigt att reda ut gamla saker men det kan vara bra att göra det vid ett tillfälle i livet när man mår bra och har energin till att ta itu med sådant.

Mår man dåligt och ska sätta igång att reda ut gammalt groll riskerar man istället att må ännu sämre vilket kan ge onödiga bakslag. När man mår dåligt så tenderar man att tolka saker utifrån icke konstruktiva tankar vilket leder till att man ofta ser saker mer negativa än vad de egentligen är. Ofta så minskar förmågan att tänka klart och logiskt om man är i en icke konstruktiv tanke spiral. Det resultat jag sett hos mina klienter är att mycket av det gamla bagaget har bleknat när de fokuserat på det som är positivt. Det har visat sig att mycket av det som upplevdes som väldigt stora problem var småsaker som förstörats upp av upprörda och sårade känslor, tankar och egon. Så efter en tids fokuserande på det som är positivt har paren kommit fram till att alla dessa problem som de upplevde att de hade egentligen var färre än det verkade från början.

Så precis som du tar dig ur en positiv uppåt-spiral genom att börja älta negativt så tar du dig ur en negativ nedåt-spiral genom att älta positivt. Så den metod jag ofta använder när jag möter par som sitter fast i en negativ nedåt-spiral är att hjälpa dem bryta den genom att fokusera på det som är positivt. Detta för att få parterna att må bättre och få mer energi. Då är de sedan bättre rustade att ta itu med jobbigare saker, om sådana finns och behöver redas ut.

Så hur bryter du icke konstruktiva tankebanor?

När du märker att du har fastnat i icke konstruktiva tankebanor så är det dags att bryta dessa. Är tankarna medvetna så kan du bryta dem genom att helt enkelt ifrågasätta tankarna. Ställ frågor till dig själv för att komma underfund med om tankarna egentligen är relevanta och om de tillför situationen så pass mycket så att det gynnar dig på något sätt. Om du istället är omedveten om vilka dina tankar är men märker att du har icke konstruktiva känslor så är det dags att bryta de tankebanorna och ersätta de med konstruktiva tankar som ger dig skönare känslor. Allt du gör som kräver hjärnans uppmärksamhet distraherar den från ovälkomna tankar. Så det som är nytt, oväntat, ovant, engagerande, inspirerande, utmanande och spännande fungerar som väldigt bra distraktioner.

Du kommer säkert ihåg när du tog körkort, det tog hela din uppmärksamhet och det enda du tänkte på var hur du skulle få bilen att köra framåt utan att få motorstopp eller krocka med något. Jag kommer ihåg när jag själv tog körkort. I början så klarade jag varken av att lyssna på radio eller prata om något annat än det jag höll på med. Idag kör jag bil mer på autopilot och kan både prata och lyssna på radio. Så när du gör saker som sitter i ryggmärgen så är din hjärna fri att ägna sig åt annat som t ex oönskade tankar.

Det absolut mest effektiva sättet för att avbryta hjärnans automatiska tankar är att göra något som kräver mer uppmärksamhet för hjärnan än vad den behöver för att tänka i vana negativa banor. Att göra nya saker, ovana saker, annorlunda saker och utsätta sig för nya situationer är exempel på sådant som får hjärnan att avbryta automatiska tankar. Det som krävs är helt enkelt att hjärnan blir distraherad.

Du har många gånger varit med om att hjärnan har distraherats vilket har lett till att den automatiska tankeverksamheten helt har upphört. Det är dock fullt möjligt att du missat satt lägga märke till det då ditt fokus säkert legat på själva distraktionen. Jag tänkte ge några exempel på distraktioner och börjar med ett exempel som är en ytterlighet bara för att göra det tydligt.

När du går in i fikarummet på jobbet så är det inget ovanligt att det står kollegor och håller upp kaffe. Du ser i ögonvrån att de står där men det är inget som får dig att reagera. Men en dag när du kommer in i fikarummet så står din kollega Eugenia och håller upp kaffe, helt naken och med blåmålade bröst. Du kommer stanna tvärt och upphöra med allt du eventuellt håller på med. Allt ditt fokus kommer ligga på Eugenia och de automatiska tankarna kommer garanterat att upphöra då Eugenias nakenhet och blå bröst har distraherat din hjärna till det yttersta. Det som händer här är att din hjärna får motta intryck som är helt nya och främmande vilket gör att hjärnan jobbar stenhårt med att försöka hantera bilden av Eugenia och hennes blå bröst. Man kan säga att hjärnan sorterar intrycken i olika fack och det som vi ser ofta stoppas in i sina fack utan ansträngning.

Nu var exemplet med din kollegas nakenhet och blå bröst en ytterlighet som jag misstänker att de flesta av er har föga eller ingen erfarenhet av. Jag valde en ytterlighet för att tydliggöra hur det fungerar med distraktioner.

Vi tar ett exempel till för att visa hur det fungerar. Tänk att du är ute och kör bil. Att föra fram fordonet kräver ingen större uppmärksamhet från dig. Att växla, gasa, kolla backspeglar mm sitter i ryggraden på dig så det finns utrymme för automatiska tankar att spinna runt i ditt huvud. Plötsligt springer ett rådjur ut på vägen och drar allt ditt fokus till situationen. Dina automatiska tankar försvinner omedelbart och all din uppmärksamhet ligger på att hantera bilen för att undvika kollision med rådjuret och andra trafikanter.

Så en distraktion består av situationer som är oväntade, plötsliga, nya, ovana och främmande. Det som är så bra är att du enkelt kan skapa distraktioner själv. Nu krävs det tack och lov inget så drastiskt som Eugénias blå bröst eller ett rådjur utan du kan skapa egna distraktioner.

Exempel på distraktioner.

Här följer några exempel på nya, ovana och annorlunda saker som du kan göra för att bryta automatiska tankar:

- **Fel hand.** Om du är högerhänt så använder du vänster hand när du klipper, skruvar eller skriver. När du har saxen, skruvmejseln eller pennan i fel hand så måste hjärnan anstränga sig för att hantera den ovana situationen. Fokus hamnar på att styra musklerna i handen så att greppet blir rätt och att handen och fingrarna rör sig som de ska för att lyckas med utförandet av uppgiften
- **Ny ordning.** Att göra en så enkel sak som att göra saker i en annan ordning än vad du är van vid blir en distraktion för hjärnan.

När du duschar till exempel så kan du tvätta fötterna först om du alltid gör det sist och efter duschen så torkar du kroppen i fel ordning du börjar alltså torka den kroppsdel som du normalt torkar sist.

- **Mörker.** När du ändå är i duschen så kan du testa att duscha i mörker. Det blir en riktig utmaning om du har duschtvål eller schampo med skruvkork.
- **Poproratota anonononrorlolunondoda.** Prata eller tänk på sjörövarspråket; alltså du fördubblar varje konsonant och sätter ett o emellan så ordet "paket" blir popakoketot. Det kräver mycket fokus av hjärnan.
- **Backa.** Den här övningen bör du endast utföra på platser där du hittar väldigt bra. Din bostad är en perfekt plats för den här distraktionen. När du går från ett rum till ett annat i ditt hem så gör det baklänges. Kräver koncentration från hjärnan för att utföra.
- **Ny väg.** Variera ditt vägval när du är ute och kör bil och ta en väg du aldrig eller sällan åker. Förutom att själva vägen tar mer uppmärksamhet så passerar du miljöer som ger dig nya intryck eftersom du sällan ser dessa miljöer.
- **Ny affär.** Att handla i samma affär som vanligt är en vana som många av oss har. Att ibland handla i en affär du aldrig eller sällan handlar i är en bra distraktion som börjar redan på parkeringen. I affären så får du leta dig fram då varorna står på andra ställen i affären än i den affär där du brukar handla.
- **Ny parkeringsplats.** Som de vanemänniskor vi är så parkerar de flesta av oss på samma ställe på en parkeringsplats. Nästa gång du ska parkera bilen vid affären eller på jobbet välj en helt annan plats än din vanliga. Hjärnan kommer att släppa alla tankar för att koncentrera sig på den nya situationen, svänga höger istället för att åka rakt fram, ta ut en rejäl sväng för att komma in rätt i parkeringsficka.

Du blir närvarande i nuet och de automatiska tankarna försvinner för att hjärnan fokuserar på den nya uppgiften. Och så får du dessutom se affären och parkeringen från en annan vinkel.

- **Sjung högt.** När du lyssnar på musik nästa gång kan du testa att sjunga med i texten. Bäst effekt får du om du sjunger högt vilket kräver fokus och uppmärksamhet. Vill du ha dubbel effekt av den här metoden så rekommenderar jag dig att lyssna på musik som fyller dig med glädje, inspiration och en riktigt härlig känsla av Wow. Den dubbla effekten du får ut är dels att hjärnans automatiska tankar bryts dels så skapas känslor av glädje och lycka av musiken.
- **Byt sittplats.** När du sätter dig för att äta eller fika hemma, på jobbet, ditt favoritfik, hos mamma eller på din favoritrestaurang så sätter du dig troligtvis på samma plats varje gång. Välj en annan plats nästa gång. Du kommer uppmärksamma saker du tidigare haft utanför ditt synfält vilket sysselsätter hjärnan.
- **Ny musik.** Att lyssna på en artist eller att lyssna på en musikgenre som är ny för dig är en skön distraktion. Sök på YouTube genom att skriva in några trevliga ord och se vad du hittar. Har du Spotify och Facebook så kan du se vad dina vänner lyssnar på och på så vis hitta nya artister.
- **Diska.** Om du normalt använder diskmaskin ska du prova att ibland diska för hand. Ovanan gör att hjärnan fokuserar sig på dina händer så du undviker att tappa tallrikar och krossa glas.
- **Gummisnodden.** Sätt en vanlig gummisnodd runt din ena handled. När du kommer på dig själv med att ha en negativ tanke så snärtar du till med gummisnodden så att det svider lite grand. Den lilla smärtan gör att hjärnan släpper den automatiska tankeverksamheten och istället lägger fokus på din handled. Smärtan signalerar till hjärnan att något är fel och måste åtgärdas.

- **Fysisk aktivitet.** Att sticka ut och springa eller lyfta tunga saker skingrar tankarna då hjärnan fokuserar på aktiviteten.
- **Hitta nuet.** Fokusera med alla dina sinnen på det som du för tillfället håller på med. Använd dina sinnen för att uppleva nuet genom att känna dofter, höra ljud, se skönhet, känna smaker och röra vid saker.

Genom att distrahera hjärnan bryter du oönskade tankemönster. När distraktionen är över har du köpt dig en liten tidsfrist eftersom det tar en stund innan hjärnan återupptar de automatiska tankarna. Det ger dig möjligheten att skapa nya tankemönster som du önskar istället. Du byter alltså ut de oönskade tankemönstren mot de du önskar vilket vi går igenom i nästa avsnitt.

Så byter du ut oönskade tankar och skapar nya känslor!

När du har lärt dig att distrahera hjärnan för att bryta oönskade tankemönster så är nästa steg att skapa nya önskade tankemönster. Genom att medvetet tänka tankar som gynnar dig så skapar du nya stigar i hjärnan. När dessa stigar blir tillräckligt ingångna kommer de till slut att kunna ske med automatik. Finner du det svårt att hitta tankar som är positiva kan du istället skapa en känsla som du gillar. När du har skapat en positiv känsla kommer du automatiskt att tänka tankar som hör ihop med känslan.

Det som händer när du börjar leta efter positiva saker är att du kommer upptäcka fler och fler vilket till slut leder till att du börjar vända den negativa tankepiralen och byter ut vissa negativa tankar mot positiva. Det ger dig mer energi som gör att du orkar påbörja din resa uppåt igen. Det kan gå fort och det kan ta tid. Det är helt individuellt så kom ihåg att ha tålamod och belöna dig själv för små framsteg.

Det händer säkert att du tar snedsteg eller halkar ibland men det är så processen brukar se ut så ha tålamod med dig själv för du är på rätt väg.

Exempel på hur du kan byta tankar:

- **Fokus:** Hur negativt och tröstlöst livet än kan verka så finns det alltid positiva saker, det gäller bara att hitta dem. Se dig omkring och fokusera på det som fungerar bra och gör dig glad och låt dina tankar kretsa kring det. Har du bra ekonomi fokusera på det, trivs du med ditt jobb fokusera på det, har du en snygg tavla på väggen fokusera på det osv.
- **Logik:** När du kommer på dig själv med att tänka negativa tankar så sätt igång en diskussion med dig själv och använd logiken. Säg: det här är bara en tanke, den har ingenting med verkligheten att göra och om jag låter den här tanken spinna vidare kommer det att påverka mitt humör och jag kommer snart att känna mig helt värdelös. Sedan börjar du successivt byta ut dessa tankar mot mer konstruktiva tankar.
- **Skriv:** När du bryter en icke konstruktiv tanke så är det bra att ha färdiga konstruktiva tankar att byta med. Sätt dig ner och skriv en lång lista med konstruktiva tankar som du kan välja från när du behöver byta tankar. Ett tips här är att fråga en person som står dig nära och som du litar på och be personen säga några positiva saker om dig. Av det som personen säger väljer du ut de saker som du kan hålla med om för meningen är ju att du ska vara ärlig mot dig själv. Det går lättare om du tror på dina tankar. Det gäller förstås de konstruktiva tankarna, de negativa tankarna köper vi rakt av även om det är ren och skär lögn.

- **Överraska.** Gör något för att glädja en annan människa. Planera in en överraskning eller något annat du kan göra för att göra en medmänniska glad. Den här sortens kreativitet sätter dels hjärnan i arbete och leder dessutom till ett högre välbefinnande för dig.
- **Musik.** Att lyssna på glad och medryckande musik skapar glada tankar och positiva känslor. Ännu bättre är det att lyssna på musik som du bara måste dansa till för då får du även med fysisk aktivitet.
- **Fysisk närhet!** Att kramas eller bli berörd gör att du slappnar av vilket ökar ditt välbefinnande och hjärnan har svårt att fokusera på negativitet när kroppen mår bra i ett avslappnat tillstånd.
- **Tacksamhet.** Tacksamhet är en underbar känsla som för så mycket gott med sig. Du har så mycket du kan vara tacksam över. Att du är frisk, att de du älskar är friska, att du har tak över huvudet, att du har mat på bordet, att du har vänner som får dig att skratta. Sätt dig ner en stund och fundera över allt du har som du är tacksam över så kommer du komma på många saker.
- **Krukväxt.** Har du en krukväxt hemma som blommar vackert eller är frodigt grön ägna lite tid åt att betrakta den och njut av dess skönhet.

- **Relation.** Har du en härlig kärleksrelation kommer fokus på den att fylla dig med härliga känslor och tankar. Tänk på den du älskar och njut av de härliga känslor som väcks inom dig.
- **Ben.** Är dina ben starka och friska - gläds åt att du kan ta en promenad och att dina ben tar dig dit du vill gå. Eller fokusera på andra kroppsfunktioner och var tacksam och glad över att de fungerar.
- **Lista.** Gör en lista på bra saker som du gjort här i livet. Leta i minnet efter dom tillfällen då du känt dig riktigt framgångsrik och lycklig. När du födde barn, klarade uppkörningen, fick ditt jobb, klarade en tenta eller vad det nu kan vara.

När det gäller att ta sig igenom en negativ situation så är det bra om man kan fokusera på något som är mer behagligt. Antingen om man kan hitta någon ljuspunkt i själva situationen eller om man istället fokuserar på hur det blir efteråt när allt är över. Att fokusera på hur man önskar att det ska bli eller ta en paus för att drömma sig bort en stund är ett bra trick för att få mer energi. Energi som behövs för att ta sig igenom en jobbig situation.

Självkänsla – Självförtroende - Tankar

Förutom fysisk aktivitet, struktur och dagliga rutiner så är det också viktigt att vårda sin självkänsla och sitt självförtroende. Ett dåligt självförtroende och en låg självkänsla bär man ofta på utsidan och det kan smitta av sig på omgivningen, på samma sätt kan ett bra självförtroende och en bra självkänsla vara svårt att värja sig emot.

Ett effektivt sätt att bryta de icke konstruktiva tankebanorna som handlar om dig själv är göra listor med dina bra sidor och egenskaper. Att skriva ner saker är väldigt effektivt för det ger automatisk repetition av budskapet, först tänker du, sen skriver du ner och sen läser du. Effekten blir ännu större om du läser högt vad du skrivit ner. Du kan också göra en lista på saker som du är stolt över, en lista över saker som du presterat, en lista över roliga saker som du tycker om att göra.

Exempel på listor att skriva för konstruktiva tankar om dig själv

- Saker du är stolt över
- Saker du gjort bra
- Roliga saker du gjort
- Saker du tycker om att göra
- Saker du skulle vilja göra
- Dina bra egenskaper och sidor
- Dina styrkor
- Det du trivs med hos dig själv
- Det som är positivt i mitt liv

Exempel på hur en lista kan se ut:

- Jag är älskad av min familj
- Min familj är stolt över mig
- Jag är kreativ
- Jag har många fina vänner
- Jag är omtänksam
- Jag tar hand om mig själv
- Jag är full av iver inför en ny dag
- Jag duger.
- Jag förtjänar allt gott.

- Jag förlåter alla som sårat mig.
- Jag förlåter mig själv.
- Jag accepterar mig som jag är.
- Jag är full av glädje
- Jag kan bli vad jag vill
- Jag vill lära mig nya saker - söker utmaning
- Jag är en självständig person
- Jag ser och hör med kärlek och omsorg
- Jag mediterar, njuter av naturen
- Jag hjälper de som har det svårt
- Jag använder mina erfarenheter
- Jag tar mig tid att leka med barnet inom mig

Saker du kan göra när du känner dig nere.

- Tala med familjen
- Ring en riktigt god vän
- Ge dig ut och motionera - de bildade endorfinerna ger dig en lyckokänsla
- Vet att varje dag är en ny dag i ditt liv
- Gå och se en rolig film
- Lyssna på musik
- Lyssna på avslappningsövningar
- Meditera
- Se framåt
- Kom ihåg dina fritidsintressen
- Lyssna på talböcker
- Gläd dig över de små tingen - ett vackert väder, fåglars sång, den första snödroppen, ett varmt leende
- Anmäl dig till en kurs

Målsättning.

Att ha något att se fram emot är ett väldigt bra sätt att skapa konstruktiva tankemönster och känslor. Och då fungerar målsättning alldeles utmärkt. När du bestämt dig för ett mål som du vill uppnå har du hittat något positivt som du kan fokusera på. Vitsen med ett mål är att det är åtråvärt för dig och något som du verkligen vill uppnå. När man jobbar med att nå sina mål är en viktig del att man kan se sitt mål som en tydlig bild inombords och även att man kan känna känslan som man kommer ha när målet är uppnått. Att göra en skattkarta är ett bra sätt att visualisera målet och hålla det vid liv.

Gör en skattkarta.

Du behöver ett stort papper, tidningar, bilder, klister/tejp och en sax. Klipp ur bilder som representerar det du har som mål ur tidningarna, klipp även ut ord eller bokstäver så du får med text. Du kan också skriva ut bilder som du hittar på nätet. Klistra/tejpa sedan bilderna och orden på papperet som nu är en skattkarta över dina mål. Sätt upp detta papper någonstans där du ser det varenda dag. Titta på papperet ofta och notera vilka känslor det väcker inom dig. Den här skattkartan är ett perfekt verktyg för att skapa konstruktiva tankar och känslor eftersom den visar något som du verkligen längtar efter och vill uppnå.

Det viktiga är att vi aldrig slutar drömma, aldrig slutar fantisera.

Irriterad?

Jag har valt att ägna irritation ett eget litet avsnitt då irritation är en väldigt vanlig känsla idag och många väljer att hantera vardagssituationer genom att bli irriterade. Irritation tar en hel del energi och påverkar både dig själv och omgivningen negativt

Här kommer ett exempel på hur du kan hantera dina tankar kring en situation som gör dig enormt irriterad för att sedan byta ut dem mot önskade tankar.

Många blir väldigt irriterade i trafiken och det har visat sig att om man upptäcker att den föraren som kör som en idiot är någon som man känner så försvinner irritationen nästan omgående. Under förutsättning att den personen är en person som du är välvilligt inställd till.

Om vi tar bilens blinkers som exempel så vet alla att man ska använda den när man ska svänga men ibland så händer det att bilen framför svänger utan att använda sin blinkers. Det här är ett stort irritationsmoment för många som leder till många ilska svordomar och även fula gester. Det är som om man tar för givet att den föraren låter bli att använda sin blinkers bara för att jävlas.

Hantera irritation.

Nedan följer några exempel på alternativa tankar kring den här situationen. Tankar som leder till mindre irritation.

- Lampan är trasig vilket föraren är omedveten om
- Lampan har precis gått sönder
- Något annat fel som föraren är omedveten om har uppstått
- Föraren är så distraherad av en utskällning från en hysterisk medpassagerare så han/hon missar att använda blinkers.
- Barnen bråkar i baksätet och föraren har ena handen upptagen med att försöka sära på barnen
- I passagerarsätet åker en liten baby som gallskriker för att den tappat nappen vilken föraren försöker få tag i för att tysta babyn
- Tänk att föraren i den andra bilen är din stora förebild

- Var tacksam över att allt gick bra

Ett annat trick är att gå till dig själv, vad skulle kunna få dig att missa att använda bilens blinkers? Samma anledning som kan få dig att låta bli att använda din blinkers kan hända andra förare.

Blir du ofta irriterad i trafiken?

Blir dina medtrafikanter bättre bilförare av din irritation?

I de situationer där du brukar bli irriterad är det viktigt att fundera över om din irritation på något sätt förbättrar situationen. Genom att resonera logiskt med dig själv så kan du undvika att välja irritation som reaktion.

Hjälper irritationen dig att fungera bättre i de situationerna?

Mår du bra av att vara irriterad?

Får din irritation andra människor att bli bättre?

I situationer där du blir irriterad kan du ställa ovanstående frågor till dig själv. Till en början kanske du kommer på dig själv efteråt med att ha varit irriterad men det spelar ingen roll. Du kan ställa dessa frågor till dig efteråt vilket kan hjälpa dig att minska din irritation nästa gång du hamnar i samma situation.

Viktigt att komma ihåg!

Känslan föregås alltid av en tanke och vi väljer våra tankar själva.

Så är du där långt nere på botten vänd tankarna genom att fokusera på det som är bra. Kom ihåg att Du är värdefull, för dig själv och andra.

Så, i vilken vardaglig situation har du Rockat fett idag?

En daglig utmaning

Människan har en tendens att fokusera på det som är ovälkommet i sitt liv. Vi vet precis vad som är icke önskvärt i våra liv men är ofta oklara över det vi vill ha. Så, utmana dig själv idag genom att bara tänka på det du vill ha i ditt liv. Så fort en tanke på det oönskade dyker upp så vänder du den till en ny tanke med fokus på vad du vill.

Så fort du släpper tanken på vad omvärlden ska tycka så blir du Rockstjärnan i ditt liv och når den framgång som du förtjänar.

5. Från tanke till bemötande!

Vi skapar våra tankar, tankarna skapar våra känslor, våra känslor styr vårt beteende och vårt beteende avgör resultatet och hur vi blir bemötta av vår omgivning. Kedjan från Tanke till Bemötande blir självklar när man ser den men sker ofta helt utan medvetenhet. När du är medveten om den här kedjereaktionen så kan du också styra mer över hur ditt liv blir. Så här följer några exempel på hur den här kedjan fungerar.

Tanke – känsla – beteende - bemötande

Om du tänker negativt om en annan människa så speglar det sig i hur du bemöter den människan.

Om du tänker negativa tankar om en annan person så skapas dina känslor utifrån de tankarna. Du blir avogt inställd till den här personen och din välvillighet minskar. När du sedan möter den här personen så kommer det spegla sig i hur du bemöter den här personen vilket i sin tur kommer styra hur den personen bemöter dig tillbaka. Jag ska här ge ett exempel som jag stötte på i en arbetsgrupp under en föreläsning.

Exemplet med skorna

Anna och Birgitta är kollegor och deras arbetsplats ligger i en gammal lägenhet som har en stor hall innanför den dörr som personalen använder. När Anna kommer till jobbet så kliver hon ur sina skor lite var som på hallgolvet utan att ställa dem i skostället. När sedan Birgitta kommer till jobbet så ser hon direkt dessa skor.

Till en början så sade hon till Anna att hon skulle ställa skorna i skostället vilket Anna valde att ignorera då hon tyckte att Birgitta överdrev. Varje morgon såg Birgitta dessa skor stå mitt på golvet. Skorna började mer och mer figurera i Birgittas tankar och ju mer hon tänkte på dem desto mer irriterad blev hon på dessa förbannade skor. En dag så tog hon till och med skorna och stoppade ner dem i en byrålåda bara för att visa Anna att skorna ska stå i skostället istället för på golvet. Birgittas irritation över Annas skor gick till slut så långt att hon redan var irriterad när hon kom till jobbet på morgnarna för hon visste vad hon hade att vänta. Redan på söndag kväll började Birgitta elda upp sig och bli irriterad över skorna som hon skulle möta på måndag morgon. Den här irritationen drabbade förutom Birgitta och Anna även kollegorna, vännerna och Birgittas familj.

Birgittas tankar på Annas skor skapade känslor av irritation, upprördhet och ilska hos henne. Dessa känslor skapade ett beteende hos Birgitta som speglade känslorna. Hon var lättirriterad, log sällan, svarade grinigt och var på allmänt dåligt humör. Och bemötandet/resultatet från omgivningen blev därefter. Det blev en spänd stämning på jobbet och det var få kollegor som spontant gick fram till Birgitta för att småprata lite. Så kollegorna drog sig lite undan för att undvika att reta upp Birgitta ännu mer. När hon gick för att äta lunch så fick hon ett sämre bemötande och sämre service på restaurangen på grund av hennes griniga attityd. Och hemma så blev det fler gräl med maken och barnen eftersom hon var så lättretlig.

Är det verkligen värt att slösa bort sitt liv på att vara irriterad över ett par skor?

Just i det här fallet så var det ett par skor men vad har du i ditt liv som du irriterar dig på?

När jag gör saker som jag mår bra av – så blir jag också trevligare för omgivningen att umgås med.

Så i fallet med skorna i hallen så fick Birgitta ett bemötande/resultat som var allt annat än hon önskade sig. Det enda hon önskade var att Anna skulle göra som hon sade. Att Anna skulle inse det som Birgitta vetat hela tiden och det var att Birgitta hade rätt och Anna hade fel. Men trots att irritationen uppenbarligen var fel metod så fortsatte Birgitta på det spåret. Hur irriterad Birgitta än blev så ställde Anna ändå skorna på golvet i hallen.

Jag brukar säga när vi får andra resultat än de vi önskar så är det dags att byta metod och prova på ett annat vis. Om du till exempel ska skruva loss en skruv och väljer en för stor skruvmejsel så faller det sig naturligt att du byter till en mindre skruvmejsel som passar den skruven. Och det är likadant med dina tankar och attityder. För Birgitta så var irritationen helt verkningslös så där borde hon alltså ändra sina tankar kring situationen och kring Anna.

Dina tankar är ditt effektivaste verktyg för att skapa en positivare attityd!

Istället för att tänka tankar som ledde till irritation hade Birgitta kunnat prata med Anna för att förklara varför det var så viktigt för Birgitta att skorna ställdes på rätt plats.

Det samtalet skulle givetvis ha genomförts utan irritation. Ett annat alternativ för Birgitta hade varit att skapa väldigt positiva tankar om Anna. Birgittas irritation ledde naturligt till att hon hela tiden fokuserade på allt som Anna gjorde fel och alla Annas irriterande sidor förstörades i Birgittas tankar vilket ledde till att hon blev mer avogt inställd till allt som hade med Anna att göra. Anna hade, precis som alla andra människor, även bra och positiva sidor. Och hade Birgitta valt att fokusera på dessa positiva sidor så hade hennes irritation till slut försvunnit och hon hade kunnat ha ett konstruktivt samtal med Anna istället för att lösa situationen med skorna. Så genom att styra sina tankar från irritationen över skorna och istället fokusera sina tankar på Annas positiva sidor så hade Birgitta löst situationen snabbt och smidigt.

Om Birgitta nu hade funnit det väldigt svårt eller helt enkelt omöjligt att hitta något positivt att fokusera på när det gäller Anna så fanns det andra möjligheter för henne. Istället för att fokusera på Anna så hade Birgitta kunnat leta efter andra positiva saker på sin arbetsplats som hon kunde fokusera på. Då hade hon automatiskt minimerat antal tankar på Anna och istället skapat positiva tankar kring andra saker vilket hade lett till en förändring i hennes tankar, känslor beteende och bemötande.

3 vanliga misstag vi gör

- **Gör på samma sätt om och om igen** och förväntar oss ett annat resultat. Vi grälar på samma sätt, diskuterar på samma sätt, tänker samma tankar, har samma attityd, skapar samma känslor, fokuserar på samma saker, argumenterar på samma sätt, ställer samma ultimatum och allt det här gör vi om och om igen trots att vi får ett annat resultat än det som vi önskar.
- **Tror/hoppas att den andra personen ändrar sig** och verkar övertygade om att allt kommer bli bra bara den andra parten ändrar sig. Det kommer aldrig att inträffa så det är bara att ge upp den tanken och istället ändra på dina egna tankar, din egen attityd och ditt eget beteende. För genom att ändra dina tankar kring personen eller situationen så ändrar du även dina känslor och ditt beteende vilket leder till ett annat resultat.
- **Otydlig kommunikation** när det gäller våra egna behov. Vi vet vad vi vill uppnå men är otydliga om **hur** vi vill att det ska gå till. Resultatet blir då att vår omgivning beter sig och agerar på ett annat sätt än det vi önskar. Det leder i sin tur till en frustration hos oss själva och andra på grund av olika typer av missförstånd som uppstår i samband med bristfällig kommunikation.

Samma situation – olika reaktion

Kollegorna Anders, Björn, Carl och David åkte på tjänsteresa till London. När de landade så gick dom till biluthyrningsfirman där dom skulle hämta ut den i förväg bokade hyrbilen.

Väl där så fick dom beskedet att det skett en dubbelbokning så det fanns tyvärr ingen bil att hyra ut vilket mannen bad så hemskt mycket om ursäkt för.

Anders blev riktigt förbannad och skällde ut mannen på biluthyrningsfirman rejält. Maken till fräckhet att begå så grova misstag.

Björn sjönk ihop på en bänk, stöttade armbågarna mot knäna, lutade huvudet i sina händer och undrade varför detta alltid händer honom. Han är förkrossad över denna otur som alltid förföljer honom.

Carl står bara och tittar på det som sker runt omkring och vet inte vad han ska göra. Han står där och velar och undrar vad som händer nu då. Oroar sig över att dom ska komma för sent och missa den viktiga konferensen som de är på väg till.

Efter en stund kommer David som varit försvunnen en stund. I ena handen har han en bilnyckel. Så fort dom fick beskedet om dubbelbokningen så gick David till en annan biluthyrningsfirma och hyrde en bil så att de kan ta sig från flygplatsen och in till staden där konferensen är.

Alla utsattes för samma situation men reagerade helt olika. När en situation uppstår så tolkar vi den utifrån tidigare erfarenheter och reagerar därefter. Vissa reagerar konstruktivt och hittar en lösning medan andra reagerar icke konstruktivt.

Davids reaktion i den här situationen ledde fram till en lösning för han hade ett annat fokus än de andra tre. Davids fokus låg på att hitta ett sätt för dem att ta sig till konferensen i tid. De andra tre fokuserade på biluthyrningsfirmans misstag och vilka konsekvenser det fick för dem. Anders, Björns och Calles fokus ledde till att icke konstruktiva känslor skapades av deras tankar vilket fick resultatet att de agerade utifrån sina känslor. Davids fokus låg på att hitta en lösning vilket väckte ledde till att det skapades fler konstruktiva tankar som kretsade kring olika typer av lösning. Davids agerande styrdes av de känslor som skapades av dessa tankar. Känslorna som skapades var beslutsamhet, övertygelse, nyfikenhet, inspiration och framgång.

Vilken av reaktionerna känner du igen dig själv i?

Du kan omöjligt styra över allt som händer i ditt liv. Men du kan styra hur du väljer att hantera det.

Med vetskapen om den här kedjan från tanke till resultat/bemötande så inser du hur du själv kan styra över väldigt mycket i ditt liv för att se till att din dag innehåller mer av det du vill ha. Genom att skapa konstruktiva tankar kring en situation eller person så förändrar du även resultatet.

Att ha härliga känslor

- Förväntan!
- Glädje!
- Lycka!
- Förälskelse!
- Passion!
- Engagemang!
- Peppad!
- Eufori!
- Belåtenhet!
- Inspirerad!
- Värdefull!
- Fnissig!
- Kreativ!

Ja, listan på härliga känslor kan göras hur lång som helst vilket är väldigt bra men listan över mindre härliga känslor kan göras minst lika lång. Men jag låter bli att göra en sådan lista för jag tror de flesta är mycket väl medvetna om hur innehållet skulle se ut. Eller hur?

Ett vanligt förekommande fenomen är att vi går omkring och har mindre härliga känslor utan att fundera över sanningshalten i de tankar som skapat känslorna. Det blir liksom en vana att gå omkring och känna sig smått irriterad, sur, misslyckad, uttråkad, överflödig, bitter, sorgsen och allmänt deppig. Och tyvärr så är det väldigt vanligt. Ännu värre är att vi skapar det helt själva.

Precis, människan går omkring och skapar ett eget litet helvete i sina tankar och skapar onödigt lidande för sig själv och sin omgivning och får resultat därefter.

Det positiva är att det fungerar precis lika bra omvänt. Du kan skapa en känsla du gillar för att förgylla din och andras dag. Alla känslor som du har upplevt tidigare kan du återuppleva relativt enkelt. Du är innehavare av precis rätt verktyg för att skapa en känsla som du gillar. Verkyget är dina tankar.

Tips för hur du skapar en känsla som du gillar

- **Minns!** Att tänka tillbaka på en situation eller händelse då du kände en känsla som du gillar är ett väldigt effektivt sätt att skapa en känsla du önskar. Vill du känna dig förälskad i din partner så tänk tillbaka till den tiden när du träffade din partner och blev kär.
- **Dröm!** Har du mål som skulle göra dig väldigt lycklig så fantisera om att du redan nått dit. Är ditt mål att åka på semester för att bara slappa så dröm om att du ligger på den där stranden vid havet, under en vajande palm med en paraplydrink i handen lyssnandes till vågornas brus. Gör en bildsökning på Google och titta på bilder på ställen dit du vill åka. Känn de känslor som du skulle ha om du låg på den stranden och njöt av solens värme och havsbrisen.
- **Musik!** Musik påverkar oss väldigt mycket och har förmågan att trigga igång olika känslor. Lyssna på musik som kickar igång just den känslan som du önskar skapa. Sjung gärna med och dansa för att förstärka känslan.

- **Tanken!** Eftersom tanken skapar dina känslor så det är där allt börjar. Med hjälp av din tanke kan du skapa den känsla du gillar och önskar för tillfället. Vill du känna glädje så tänk glada tankar, vill du känna dig framgångsrik så tänk framgångsrika tankar osv.
- **Kom ihåg!** Livet är alldeles för kort för att slösas bort på meningslös irritation och andra känslor som skapas i onödan. Är ditt liv verkligen så långt så att du kan slösa bort det på att bli irriterad på att en bilist underlåtit att använda sin blinkers? Är det värt att skälla på dig själv för att du kom 5 minuter för sent till ett möte? Är det värt att bli irriterad för att någon ställt skorna fel i hallen? Är det värt att blunda för allt positivt för att istället stirra dig ilska på allt som är negativt?

Den här listan på tips kan göras mycket längre av dig. Ta dig tiden att hitta metoder som fungerar för dig. Leta efter de metoder som hjälper dig att skapa de känslor och tankar som du eftersträvar. Se de här tipsen som inspiration till att hitta din egen väg till dina härliga känslor och tankar.

Det finns inget härligare än att vakna med ett leende en måndag morgon. Ett leende som kommer från känslan av nyfikenhet och glädje inför den nya dagen. När du har en positiv inställning till dagen så öppnar du för nya positiva situationer i ditt liv.

*Jag ifrågasatte aldrig verkligheten.
Varför skulle jag göra det?
Sedan blev den verklighet jag levde
i riktigt rörig, och jag började ifrågasätta
min verklighet – det handlade om ett
ifrågasättande av min uppfattning
om min verklighet. När jag väl insåg att
min verklighet enbart var en konstruktion
av mina begränsningar insåg jag att jag
måste bli villig att drömma bortom dem.
Vad är det jag verkligen önskar mig som
jag tror är omöjligt för mig att få, göra eller
bli? Det enda solida i min verklighet är min
uppfattning om den. Om jag är villig att
öppna mina ögon för nya möjligheter så
kan min verklighet förändras.*

Avslutande frågor

På vilket sätt begränsar dina tankar dig?

Vilka områden i ditt liv skiljer sig från det du önskar?

Är du säker på att din uppfattning alltid överensstämmer med verkligheten?

Är din tolkning av verkligheten ett resultat av tidigare erfarenheter som är inaktuella?

Det som avgör om du är lycklig eller olycklig är dina tankar om vem du är, vad du har, var du är och vad du gör.

6. Tack

Jag vill tacka mig själv som har tagit mig igenom så många tuffa trauman i mitt liv. Jag tog mig igenom alla dessa tuffa utmaningar på egen hand genom att aldrig överge mig själv. Jag har haft så många inre dialoger som har varit icke konstruktiva. Jag har tyckt så synd om mig själv när jag suttit och kurat ihop mig i min gigantiska offerkofta. Jag har tänkt så oändligt många icke konstruktiva tankar som färgat mitt sätt att bemöta och tolka min omvärld.

Så jag vill tacka mig själv för att jag har ställt mig upp och av egen fri vilja och självbevarelsedrift slitit av mig offerkoftan och valt att ta ansvar för mitt liv, mina tankar och mina känslor. Jag är tacksam över att jag vågat trotsa och utmana mina icke konstruktiva tankemönster för att tvinga min hjärna att trampa upp nya stigar. Stigar som gynnar mig själv och mitt liv. Jag bestämde mig för att alltid vara sann mot mig själv och skapa Rockstjärnestatus i mitt liv. Det har jag gjort genom att vårda mina tankar och skapa tankemönster som gynnar mig och min omgivning.

Det finns massor med människor som jag också vill tacka men inser att det skulle bli en så lång lista så den här boken skulle bli flera hundra sidor lång. Risken finns också att jag skulle glömma ett gäng viktiga människor.

Så jag begränsar mitt tack till framtagandet av den här boken och väljer att tacka de personer som direkt haft en betydelse för att boken skulle komma till.

Tack!

Ulrika Gabriel som hjälpt mig med korrekturläsning. Tack för att du uppmärksammade mig på att jag tappat kunskapen om när man använder de, dem och dom. You Rock!!!

Nina Jansdotter som lät mig kräkas i hennes inkorg. När saker känns motigt så brukar jag bryta ihop en stund för att sedan komma igen. Tack, Nina för att jag fick bryta ihop i din inkorg.

Kristian Borglund vill jag tacka för puffen i rätt riktning när det gäller omslaget. Du knuffade över mig till rätt spår igen.

Slutligen vill jag tacka Dig för att du köpt den här boken. Jag hoppas också att du tackar dig själv för att du köpt boken för det visar att du ser dig som så värdefull så att du förtjänar att tänka tankar som gynnar dig. Du vet att du förtjänar ett liv som erbjuder dig massor med dagar fyllda av livsglädje. Tack för att du har insett att ditt liv är för kort för att slösas bort på onödiga oväsentligheter!

You Rock!!!

Cecilia Kärvegård