



DIN ESSENS

Stark självkänsla och
personligt fokus i 4 steg

Anna Shubeli



Medvetenhet

Du läser antagligen det här nu för att du vet att du har något inom dig som behöver komma ut, för att du bär på något speciellt som du önskar kunna uttrycka dig med och vara en positiv kraft i den här världen. Kanske har du kommit till en punkt att allt har gått så fort att du inte längre vet vad det där speciella är eller överhuvudtaget vem du själv egentligen är och vad din plats i den här världen är.

Ta det lugnt, den här boken kommer inte gräva längst in i ditt psyke för att sen lämna en etikett i pannan på dig om vem du är. Det är inte sånt vi sysslar med. Med 'din essens' vill jag skaka om dig lite, väcka din kreativitet, hjälpa dig återupptäcka vad du blir glad av att göra och mod att ägna dig åt det.

"Jag vet inte vad jag tänker förrän jag skriver ner det." (Joan Didion)

Kan du vara snäll och skaffa en skrivbok som blir din bästis ett tag framöver? Låt den gärna bo under huvudkudden och plocka fram och skriv i den när andra sover. Vi kallar från och med nu den boken för morgonbladen, helt fräckt taget namn av Julia Cameron som själv får berätta om dess syfte:

"Vi har alla en inre kompass, i form av en stark instinkt som pekar mot välmående. Den varnar oss när vi är ute på farligt vatten och talar om för oss när något är säkert och bra för oss. Morgonbladen är ett sätt att komma i kontakt med den inre kompassen." (Julia Cameron)

Så syftet med dessa morgonblad är alltså att komma åt din inre kompass, men de har ett annat syfte också. Och det är att lära känna en annan liten rackare som nog gör livet surt för dig just nu: din inre kritiker. Jo, du har en. Alla utom narcissister och psykopater har en. Problemet med den inre kritikern är att den är onödigt stark och talför hos somliga personer och med sitt gnabbande hindrar den fantastiska människor från att göra fantastiska saker.

Den inre kritikern hör du som subtilt självprat i huvudet då och då med ord som: "Vem tror du att du är?", "Klart du inte kan ____!", "Du är inte tillräckligt ____", "ingen bryr sig om dig", "varför ska du alltid göra så", "du är för ful", "allt kommer sluta i katastrof. Hur vågade du hoppas", "varför ens försöka", "vilket skämt du är, du gör dig bara löjlig." Riktig elaking, och det hemska är att många har hört sin inre kritiker så länge att de inte längre hör den, eller störs av den. Den bara finns där i bakhuvudet och "berättar hur allt ligger till", så att du inte skulle få för dig att leva ordentligt, andas ordentligt, prova dina vingar, byta jobb, måla en tavla, skriva en bok...eller något annat som din kreativitet skulle kunna uttrycka.

Negativa självbilder är inget som bara fanns där från början. Så var kommer den där rösten ifrån, som trackar ner på dig och fäller dig mentalt varje gång du får lite luft under vingarna?

Den inre kritiken talar utifrån falska negativa självbilder du har om dig själv, och de är så djupt rotade att du bara tar för givet att det är så. Ta dig tiden att luska ut den inre kritikerns mönster, så är du ett steg närmare att lösa upp dina blockeringar och bli ostoppbar.

Din inre kritikers handlingsmönster

För att förenkla och göra fenomenet mer greppbart, kan man dela in den inre kritikerns handlingsmönster i tre kategorier; självbegränsande, antaganden och upprepningar.

Självbegränsande: Vad säger din inre kritiker som låter som en ursäkt? Vad är dess argument för att du inte kan göra vad du vill? Vad säger den när den stänger av möjligheter?

Antaganden: Vid vilka tillfällen tror din inre kritiker att den kan avläsa andra människors tankar? Vad brukar den anta att andra människor tycker och tänker om dig? Vilka vinklar på berättelser ur livet pratar din inre kritiker om, och som antagligen inte stämmer riktigt om du tänker efter?

Upprepningar: Vilka upprepade tankar har återkommit till dig om och om igen under lång tid? Vilka minnen har satts på repeat i tankarna och spelas upp där om och om igen? Vilka minnen från ditt förflutna eller berättelser om dig själv dras du åt att prata om? Vilka dömande fraser säger du återkommande till dig själv eller andra? Till exempel: "Det här händer alltid mig", "jag kan inte laga god mat", "jag är ful", "jag är så korkad" ...och så vidare

Vilken personlighet har din inre kritiker?

Va? Har den en personlighet också? Ja, det skulle man kunna säga. Det finns fyra olika personlighetsmallar kring den inre kritikern. Ännu en gång med syftet att förenkla fenomenet och göra det mer förståeligt. Många tänker direkt på någon person de känner när de läser om den inre kritikerns olika personligheter, men genom morgonbladen kan nog den där inre kritikern-personligheten överraska en hos sig själv också. Om man bara lägger ner garden, och vågar öppna sig lite – för sig själv. Kom ihåg – ingen annan ska läsa dina morgonblad. Och kom också ihåg att den inre kritikern inte är du. Det är bara invanda tankemöster som blockerar och begränsar dig. Du behöver inte dem. Men, för att bli av med dem, är första steget att få upp ögonen för dem.

Så den inre kritikerns olika personligheter är:

Perfektionisten: Den pressar dig att förbättra vad du åstadkommit och även när du gjort ditt bästa är det aldrig bra nog. Misstag måste undvikas till varje pris, och den pressar dig att söka yttre erkännande och status. Att andra ska acceptera dig är av högsta vikt. Den hindrar dig ofta att göra något alls för då finns ju en risk att du misslyckas. "Jag måste göra bättre än så här" och "jag är inte tillräcklig" tenderar den inre perfektionisten att säga.

Krigaren: Pekar ut allt som kan gå fel. Rör upp känslor av oro och rädsla genom att fantisera om katastrofscenarion och förväntar sig det värsta. Krigaren överberäknar oddsen för att något dåligt kommer att hända om du går mot ditt mål.

Offret: Den berättar ständigt för dig att du är hopplös, att du inte gör några framsteg, eller att det är för svårt. Den tycker att det är något fel med dig, att du är okapabel och värdelös. Att

du inte är tillräckligt smart. Det finns för många hinder i din väg och att det inte är ditt fel. Den tenderar att säga: "Jag kan inte."

Domaren: Dömer och utvärderar ditt beteende och pekar ut dina brister. Förstorar vartenda misstag du gör och påminner dig om tidigare misslyckanden. Jämför dig med andra och antar att de kommer döma dig illa. Den förminskar dina framsteg och tenderar att säga "du är en idiot".

Man kan känna igen flera av de här personligheterna i hur man pratar med sig själv. Den glada nyheten är att det här är inte du, utan mer som en undermedveten programmering i hjärnan.

Din inre kritiker ljugar och begränsar dig och behöver inte vara en del av dig. Ju fler människor jag träffar förundras jag av varje människas unika personlighet och egenskaper. Du har så mycket att ge. Det är blockeringar, som till exempel din inre kritiker, som stoppar dig helt i onödan. Ägna dig åt din kreativitet och vad du tycker om. Vänta inte på att någon ska ta dig i handen och ge dig tillåtelse. Du har tillåtelse att vara enastående.

Nu är det dags för en tidsresa. Fundera först över den inre kritikerns mönster och olika personligheter ur texten ovan och vilka aspekter av det som du kände igen hos dig själv. Fundera sedan vidare; var kommer det här ifrån.

Tänk tillbaka i tiden och hitta tre personer i minnet som fått dig att känna dig förminskad. Skriv ner varje händelse separat. Skriv ett brev till personen i fråga och svara på hur fel han/hon hade/betedde sig/sa och motsäg den negativa självbild personen gett dig genom sitt handlande. T.ex: *"Hur kunde du som var vuxen säga till ett barn att jag är hopplös på att sjunga och har falsk röst? Min röst är unik, stark och vacker."* Jaja, det känns lite fjantigt, men vad gör det när det fungerar? Det du skrivit skickar du inte iväg. Det är du som tagit skada av händelsen/personen och det är din blockering ska lösas upp.

Hitta nu tre minnen med tre personer som har fått dig att känna dig världsbäst, du vet sådär som bara barn kan känna – eller vuxna med storhetsvansinne. Målet är inte att du ska sätta dig över andra, målet är att du ska få luft under vingarna och bli ostopppbar av onödiga

blockeringar. Skriv ner dessa positiva minnen, kom ihåg känslan du hade. Skriv ett tackbrev till personerna i fråga. Posta om du vill.

Låt allt det här sjunka in ett tag och skriv i dina morgonblad varje dag åtminstone två veckor. Har du inget att skriva så skriv bara lajdidajdidaj. Det viktiga är att du skriver, ingen annan ska läsa.

Din essens del 2

Bemästra verktygen som får tyst på din inre kritiker

Föreställ dig dina inrotade uppfattningar om dig själv som en bordsyta, och alla bevis som stödjer dem, som bordets ben :). Vad händer med ett bord om du slår bort tillräckligt många ben? Det faller ihop. Sedan förra delen har du reflekterat över vilka gömda uppfattningar du har om dig själv och idag är det dags för förändring. Idag ska vi slå sönder lite bord och bygga upp nya. Slänga din inre kritiker i väggen med andra ord.

Ett exempel för att illustrera

Låt säga att du är övertygad om att du är dålig på att skriva, men har mycket att berätta och drömmer egentligen om att skriva en bok. Genom att ha grunduppfattningen att du är dålig på att skriva, så hindrar du dig själv att gå framåt. Dina bevis (bordsben) som håller upp den negativa uppfattningen är flera. Du har en känsla av att det ligger i din släkt. Du hörde dessutom din mamma säga någon gång att det ligger i hennes gener. Vid ett tillfälle i mellanstadiet när du stod framför klassen och skulle läsa upp ett utdrag ur en novell du skrivit, såg du flera klasskompisar sitta och fnissa. Det var pinsamt och borrarde in uppfattningen ordentligt. På gymnasiet fick du vid ett skolarbete igång en riktig gnista för det du skrev om och det berörde dig på ett personligt plan. Läraren var inte på din våglängd och förstod inte ditt engagemang för frågan, vilket ledde till att feedbacken på något du brunnit för och lagt ner din själ i bemöttes med ointresse och medelbetyg. Där har vi ett färdigsnickrat bord i furu.

Kväver din potential

Följden av att låta inre kritikern styra? Först och främst kommer du inte att anstränga dig eller lägga tid på att utvecklas eftersom du helt enkelt inte tror att du kan lyckas – på så sätt bevisar du dig gång på gång ha rätt i din uppfattning. Slutligen kommer du gå miste om saker som du hade älskat att ägna dig åt helt enkelt för att de består av att skriva och du håller dig borta från det, eftersom du tror att du är dålig på det. Varje begränsande uppfattning du har om dig själv, håller dig tillbaka från din sanna potential och begåvning.

Vi lever i samma värld och ändå har vi helt olika uppfattningar om den, om andra människor och om oss själva. Vi ser med olika glasögon och vår uppfattning är att det bara är så som vi ser genom våra egna glasögon. Många av oss har gömda och falska uppfattningar om sig själv som vi omedvetet låter styra vårt liv.

Dina uppfattningar om dig själv är svåra att komma åt och se själv, för de ligger i ditt undermedvetna och därifrån påverkar de dina tankeprocesser på ett kraftfullt sätt, och de är grunden till hur du ser på dig själv och din omvärld. Har du alltid levt i ett diskriminerande fack till exempel, så har detta påverkat dig oerhört och du märker kanske inte ens diskrimineringen längre för "det är ju du och det är så andra ska behandla dig. Så har det alltid varit." Otroligt många fina och begåvade människor begränsar sig själva, för att de tilldelats glasögonen att de inte kan mer, att de inte ska mer, att de inte får mer.

Vuxnas bemötande gentemot barn lägger grunden

Kanske du känner till den gamla dokumentärfilmen där en lärare gjorde ett experiment med sina elever. Tredjeklassare fick pedagogiskt och tydligt förklarat att människor med blå ögon är smartare än de med bruna ögon. Barnen med bruna ögon skulle ha kragar på sig så att de skulle kännas igen. De fick bara dricka ur plastmuggar, inte leka på skolgården under rasten

och så vidare. Nästa dag bytte man och läraren talade och handlade lika tydligt att nu var det de brunögda som var smartare och bättre. På bara två dagar började barnen reta varandra för vilken ögonfärg de hade. Barnen som inte hade rätt ögonfärg blev knäckta, kunde inte svara på frågor under lektioner och deras ansikten förändrades tydligt från ett barns nyfikna lyster, till att bli ledsna gråa och uppgivna. Här är en länk till filmen om du vill se den:

https://youtu.be/1mcCLm_LwpE

Hur blev du bemött som barn av vuxna omkring dig? Den glada nyheten är att eventuella gömda och falska uppfattningar du har om dig själv kan ändras. Första steget är att bli medveten om dem. Vi kan inte förändra vad som finns i det undermedvetna förrän det når vårt medvetna. Andra steget är att få upp ögonen för bevis om det motsatta till den falska trosuppfattningen. Om du kan se att det finns en annan vinkel att se saken ifrån, så kan du förändra den.

Ha följande punkter i åtanke under veckan som går och anteckna gärna i boken du skriver dina morgonblad i:

1) Hur du pratar till dig själv i huvudet

Observera detta för att identifiera din självuppfattning. Håll utkik efter "jag är...påståenden." Till exempel: jag är så slarvig, jag är tjock, jag är dålig på att skriva, jag kan inte rita, jag pratar så att ingen förstår. "Jag är..." identifierar vi med ett beteende, som att det är en del av vår identitet. Det är svårt att ändra ett beteende om man tror att det är vem vi är. Om du bekräftar att dessa beteenden bara är något du har gjort, och inte vem du är, så förändrar det hur du kan göra annorlunda. Så, vilka "jag är påståenden" använder du regelbundet. Vilka har du inte nytta av? Vilka "Jag är...påståenden" kan du byta ut dem till?

2) Överdrivna reaktioner

Om du överreagerar i en situation, så kan det vara ett tecken på att du har en gömd historia eller uppfattning (i det undermedvetna). Om du till exempel är extremt besviken på att någon som står dig nära behövde ställa in en träff, så associerar du en större mening till den lilla

besvikelsen. Det är ett tecken på att en gömd uppfattning triggas. Din gömda uppfattning kan vara "han/hon bryr sig inte om mig" eller ännu värre "ingen kan tycka om mig." Om du har sådana uppfattningar så kan minsta händelse vara en signal till ditt undermedvetna att din falska uppfattning är sann. Dina reaktioner kanske inte visar sig i ditt beteende, utan gör kaos med dina känslor och tankar. Finns det tillfällen eller uttalanden från andra som triggas att reagera överdrivet, eller bli överväldigad av jobbiga känslor, mer än vad den faktiska situationen eller uttalandet faktiskt är? Vad ligger bakom dina reaktioner - vilka gömda uppfattningar eller historier om dig själv?

3) Upprepade mönster

Vi styrs otroligt mycket av vanor. Största delen av vår tid handlar vi efter autopilot, enligt våra vanor. Ibland kan våra yttre handlingar vittna om våra gömda trosuppfattningar. Vårt yttre reflekterar våra inre uppfattningar. Om du märker att vissa situationer envisas med att poppa upp i ditt liv, så är det ett tecken på att en gömd självuppfattning får dessa situationer att upprepa sig. Tenderar du att ha samma roll i alla relationer (t.ex hjälparen, offret, den ansvariga eller dörmattan)? Tenderar du att hamna i samma situationer gång på gång med dina nära och kära, dina jobb, offentliga rum och så vidare? Blir du gång på gång sårad och övergiven? Skadad? Ekonomiska problem? Har konflikter med arbetskamrater?

- Reflektera över dessa exempel och fundera på om det finns några mönster du tenderar att upprepa i ditt liv.

- Vad säger dessa mönster dig om din självuppfattning?

- Passar de in i den nya sanna historia du vill att ditt liv ska vara?

- Vilka uppfattningar om dig själv behöver du förändra för att kunna bryta dessa mönster?

Även väldigt starka negativa uppfattningar du har om dig själv kan brytas sönder. Nyckeln är att ifrågasätta bevisen som stödjer dem, ta bort deras superlim och finna nya positiva och stärkande självuppfattningar om dig själv, att ersätta dem med.

En process i 5 steg
för att ändra begränsande självuppfattningar.

Innan du börjar. Det intressanta här är att begränsande självuppfattningar inte är användbara. Du har absolut ingen nytta av dem. Även om de baseras på saker som verkligen hänt och kan tyckas vara "sanna", så är inte det riktigt poängen här. Genom att bryta ner begränsande självuppfattningar och stärka din självuppfattning, så styr du din karaktär att krossa onödiga fyrkanter kring ditt undermedvetna och låta din potential och begåvning flöda.

Steg 1: Identifiera en begränsande tro om dig själv som du vill förändra (fokusera på en i taget)

Gör en lista av dina bevis som stödjer den begränsande självuppfattningen (minst 3 stycken).

Steg 2: Identifiera en alternativ självuppfattning som är positiv och stärkande:

Om du tycker det är svårt att komma på någon, så ta motsatsen rakt av. För att hålla oss till exemplet i början som handlade om att skriva så skulle motsatsen kunna vara: "Jag är otroligt talangfull i att skriva. Orden bara flödar."

Steg 3: Ta bort superlimmet.

Begränsande självuppfattningar är vi emotionellt bundna till. Ofta upplever vi nyttor eller känslomässiga belöningar genom att behålla våra begränsande självuppfattningar – och det gör superlimmet extraklippigt och hållbart. Så ställ dig själv frågan: vilken är den känslomässiga belöningen för att behålla den begränsande självuppfattningen? Reflektera och var ärlig mot dig själv. Ingen annan behöver läsa vad du skriver. Väger denna/dessa belöningar tyngre än den personliga kostnaden för att behålla den begränsande självuppfattningen?

Om du svarade ja: Då kommer du nog inte kunna förändra den negativa självuppfattningen för du är för fäst vid den.

Om du svarade nej: Fira! Du har just fått bort superlimmet. Du vill ha förändring, och det betyder att det är dags att krossa det gamla bordet. Då kör vi.

Steg 4: Plocka sönder dina "bevis" för de begränsande egenskaperna.

Hur vore det om bevisen inte stämmer och att de bara har varit en vinklad och felaktig del av hur det ligger till? För varje bevis som du identifierade i steg 1, så reflektera och skriv ner vad du kommer fram till för svar på följande frågor:

Kan det här vara så att det här inte är sant?

Ligger det mer bakom som inte kom fram riktigt innan?

Fundera på en annan förklaring till beviset.

Vissa bevis är svårare att krossa än andra, men det är okej sålänge du har färre än tre bevis kvar (med mindre än tre ben så rasar ett bord visst?).

Steg 5: Finn bevis för att stödja din nya stärkande självuppfattning.

Nu vänder vi på steken och bygger upp bättre bevis. Se på egenskapen du önskade i steg 2.

Gör en lista på allt du kan komma på som stödjer den nya självuppfattningen. Du behöver minst tre men du vill ha ett ordentligt starkt furubord, så skriv ner allt du kommer på.

Att bygga upp ditt nya furubord tar tid. Så nu är en bra tid att börja. Som nämndes innan så är begränsande självuppfattningar ofta emotionellt bundna till oss, och därför starkt bundna till oss. När du funderar på bevis för din nya självuppfattning, så kan det vara svårare att hitta emotionella bevis. Därför att det bra att backa upp det såhär i uppstart genom att komma på så många bevis som möjligt. Det väger upp starten.

Du har tagit viktiga steg idag. Den gamla begränsande självuppfattningen kan fortfarande poppa upp ibland. Då behöver du komma tillbaka till vad vi gjorde idag och påminna dig om det här nya igen och igen och igen. Efter en tid ska du inte behöva det.

Tänker du: "men jag ljugar ju för mig själv om jag förnekar mina dåliga egenskaper."?

Negativa självuppfattningar blir som en ond cirkel och man fortsätter att bekräfta dem med handlingar som stämmer överens med dem. Även om du byggt upp egenskaper du inte tycker om, är det fullt möjligt att bli av med dem och att "krossa furubord" kan vara första steget. Var inte rädd att påbörja det här.

Din essens del 3

Dina största drömmar vilar på små obemärkta vanor

I de förra delarna har vi jobbat med våra destruktiva självbilder. Kanske tanken har slagit dig, då du jobbat med att ändra någon av de negativa egenskaperna du tillskrivit dig själv att; ”men, jag har ju verkligen den här egenskapen. Det är inget påhitt som man bara kan trolle bort.” Jag är med dig på det argumentet och det fina och stora här är att det inte är någon fara om det faktiskt är så.

Dynamiskt tankesätt

Dagens ämne vi ska dyka in i handlar om dynamiskt tankesätt, som handlar om förståelsen av din otroliga förmåga att ändras och förbättras. Missförstå mig inte, du är säkert fantastisk som du är. Det handlar om hjärnans förmåga att bemästra exakt vad du väljer – bemästra; bli en mästare på – även om det är något du inte kan eller förmår idag. Så låt oss ta en närmare titt på hur hjärnan fungerar i den aspekten...

Du kan välja din karaktär

Alla vet att när man tränar kroppen, så växer musklerna, och när man slutar eller tar ett längre uppehåll, så blir musklerna mindre igen. Det är inte många som vet att när en person lär sig nya saker, så växer hjärnan (bokstavligt talat) och blir starkare. Inuti hjärnan finns ett virrvarr av neuroner som kopplas ihop genom massor av små förgreningar. Alla möjliga signaler skickas genom dessa neuronkopplingar (hjärtslag, känslor, andning, kunskap, tankar osv). Vissa neuroner kopplas samman genom ett nätverk från ett område i din hjärna till ett annat. När du använder ett särskilt nätverk regelbundet, så stärks kopplingen mellan dessa neuroner. Det bildas bokstavligt talat en skyddande kodning runt den, som påminner om gummitäckningen som finns runt varje elektrisk koppling. Så när du upprepar en handling,

känsla eller till och med en tanke om och om igen, så blir "vägen" som ansvarar för att sända dessa signaler allt starkare. Det är så här begåvningar och skickligheter uppnås! Det är även så känslomässiga och negativa mönster formas. Allt du gör formar och förändrar fysiskt neuronkopplingarna i din hjärna. Säkerhet och självkänsla kan också växa på detta sätt, vilket kan vara bra att ha när man vill ändra spår i livet ;)

Även äldre hjärnor kan förändras

Intelligens kan växa precis som vilken annan muskel som helst. Inom vetenskapen brukade man förr tro att vi har ett begränsat antal hjärnceller. Nu vet man att vi får nya hjärnceller varje dag, och ännu fler då vi lär oss ny information eller skickligheter.

Vad du kan vinna med dynamiskt tankesätt

Att vara medveten om vad som beskrevs ovan, brukar kallas "att ha ett dynamiskt tankesätt" (*growth mindset* på engelska). Alla har någon grad av motsatsen; statiskt tankesätt. Det innebär kort sagt att man inte har så mycket hopp om att kunna förändra, varken sig själv eller sin tillvaro. Genom att först acceptera att vi har någon form av statiskt tankesätt och vara medvetna om det, kan vi ändra vårt perspektiv och agera för att uppnå ett dynamiskt tänkesätt; vilket är grunden till all livscoaching. Först när du är medveten om det här, är du redo att våga tro på dina drömmar och leva i deras riktning. Ett steg i taget.

När en människa inte har dynamiskt tankesätt kommer man att motstå och sabotera sin egen framgång. Det här är nyckeln till att få grundat självförtroende, fokus och kontroll. Det är även grunden till att ta sig ur alla möjliga offerroller man kan ha hamnat i, på grund av vetskapen om att man fått en hjärna som kan uppnå i princip vilken förändring som helst.

Ett statiskt tankesätt är som att ständigt bli stoppad
och fälld på livets resa

Om du känner att livet är utanför din kontroll, så är det mindre troligt att du ser någon mening med att ändra riktning och sikta dit du vill. Det sägs att dynamiskt tankesätt och statiskt tankesätt är det som skiljer framgångsrika människor från de som inte är det. Personligen behöver jag tillägga att detta förstås gäller i grova drag och för det första så har vi från början olika förutsättningar och för det andra så är det väldigt individuellt vad som egentligen räknas som framgång. Men jag tog med uttalandet för det ligger en viss poäng i det. De flesta av oss är uppfostrade och upplärda enligt ett statiskt tankesätt och alla har vi hört uttryck som naturbegåvningar, IQ-test och betygen från gymnasiet kan ju hänga med hur länge som helst vid senare anställningsansökningar (som att en nivå man varit på för flera år sedan, behöver säga något alls om var man står idag).

En människa med statiskt tankesätt har uppfattningen att hur mycket man än kämpar för något så kan man inte bli bra på något som man inte redan behärskar. En person med statiskt tankesätt påbörjar inte något som nybörjare för "man vill ju se smart ut" och att behöva anstränga sig är "pinsamt" för då betyder det ju att man inte är bra på det, och sänder signalen – "inte begåvad." Misstag och misslyckanden är förödande för en människa med statiskt tankesätt, för det betyder ju att man är en förlorare. Rädslan att få identiteten som förlorare, leder till att man inte tar steget in i förbättring, inte tar sikte mot sin dröm, och i sin tur skyller man denna stagnering på omvärlden. Man har intagit en offerposition.

Nu när du känner till dynamiskt tankesätt så kan du välja om du ska se varje ny situation, utmaning och kanske till och med kritik genom ett statiskt tankesätt att du är hopplös eller med ett dynamiskt tankesätt med perspektivet att du kanske behöver lägga ner mer engagemang eller ändra din strategi för att nå dit du vill.

Dynamiskt tankesätt i handling

Varför är våra hjärnor programmerade enligt statiskt tankesätt? Jo, det är hjärnans sätt att skydda dig och hålla dig säker. Men sättet den skyddar dig grundas ofta på negativa självbilder som samlats upp under uppväxten, så det leder till att den begränsar dig och håller dig tillbaka

från möjligheter. Genom att känna till det här kan du ta tillbaka tyglarna och styra dina val mer medvetet.

Vilka situationer som triggar din inre kritiker och får dig att upprätthålla ett statiskt tankesätt, där du anklagar dig själv eller andra? Fundera på senaste tillfället något av följande inträffade. Hur tänkte du då? Vad säger du till dig själv (inombords?) när...

- Du funderar på att anta en stor utmaning eller att lära dig något nytt?
- Någon kritiserar dig?
- Du misslyckas med något?
- När något går fel? Anklagar du dig själv, eller någon annan?
- När någon annan gör ett misstag? Dömer du dem? Kritiserar dem?
- Du är under press eller har en deadline?

Var det någon speciell form av situation som brände till när du tänkte efter?

Du kanske inte alltid kan förändra vad som händer omkring dig, men du har alltid valet att välja hur du reagerar och hur du ser på varje situation.

När du kommer på dig själv att liksom höra din inre kritiker nämna en begränsande tanke, fråga dig själv: kan det vara på något annat sätt?

Vad är ett mer realistiskt och optimistiskt sätt att se på den här situationen?

Vilka goda aspekter finns i den här situationen?

Hur kan jag se på det här annorlunda?

Ordens kraft

Här är några exempel på hur du kan ändra ett statiskt tänkande till ett dynamiskt. Var vaksam på när du hör dig själv tänka som din inre kritiker.

- När du hör dig själv tänka någonting i stil med: "Tänk om jag inte är tillräckligt bra. Jag är en förlorare." Så ändra det till; "Alla börjar med att inte vara bra och alla framgångsrika människor har misslyckats under deras väg framåt."
- När du hör dig själv tänka något i stil med: "Om det här är svårt, är jag helt enkelt kass på det." Ändra till: "Om det är svårt så betyder det att jag behöver anstränga mig och lägga mer tid på det och vilken framgång när jag nått dit!"
- Ändra: "Om jag inte försöker, så kan jag inte misslyckas och då behåller jag min värdighet." till: "Om jag inte försöker, så har jag redan misslyckats och vad är det för värdighet?"
- Ändra: "Det är inte mitt fel." till: "Om jag inte accepterar att jag har en del av ansvaret här, så ger jag bort min del kraft."

Så med exemplen ovan i bakhuvudet – gå tillbaka till sidan 1, där du identifierade vad som triggar fram ett statiskt tankesätt hos dig och fundera vilka påståenden du ska byta ut dem till.

Allt det här handlar inte bara om tankesätt. I längden handlar det om ett sätt att leva. Ett dynamiskt tankesätt är bara början.

Om du gått igenom föregående steg ordentligt så har du märkt att din inre kritiker har ett statiskt tankesätt och du hör den, men du har ändrat ditt perspektiv. Nästa steg är viktigt och sättet att uppnå dynamiskt tankesätt – att handla enligt det.

Fråga dig själv (och skriv) när du upplever ett "misslyckande":

Vad har du lärt dig av erfarenheten?

Vad kan du göra annorlunda nästa gång eller inför nästa steg?

Vad kan hjälpa dig uppnå det här målet, som du inte har provat än?

Vad behöver du lära dig? Vilken information behöver du ta till dig?

Vilka steg behöver du ta dit?

Ser du skillnaden? Ser du vilken enorm skillnad följderna blir av att gå vidare från ett misstag med frågorna ovan, istället för att låta den inre kritikern bombardera dig med olika; "jag är så ____"?

Din essens in action

Har du gjort varje del fram till nu ordentligt och skrivit dina morgonblad så har du kommit till en rätt häftig insikt. Och det är att du har kapacitet att uppnå vad som helst. Du vet att den inre kritikern som klankat ner på dig genom åren ljuger och du vet att begåvningar är något som uppnås genom att man ägnar sig åt dem och lägger tid på dem.

Så vad är din begåvning? Vad gillar du att göra? Vad vill du ägna dig åt? Som sista del här har jag tagit med första delen från onlinekursen "Systrar startar eget" om du vill börja leka med tanken att starta eget företag. Kanske är det inte för dig, och kanske är det exakt det som är ditt nästa steg. **Oavsett så är övningarna i den här delen givande för dig eftersom den genom en brainstorming från olika vinklar hjälper dig se dina styrkor och kan tända gnistan till en idé om något du vill ägna dig åt.**

Då kör vi

Klarhet är en superkraft som många människor glömmer att lägga vikt vid. Oavsett om du redan har ett företag eller om du har en otydlig önskan om att du vill något annat än det du ägnar dig åt nu, men inte vet exakt vad, så är den här delen värdefull och syftet med den är just: klarhet. Använd verktygen på så sätt att de passar dig där du står idag. Vässa pennan, stäng mobilen och var kreativ – inte perfektionist. Perfektionism stänger dörrar och lekfullhet öppnar dem. När du tycker att du är klar med en uppgift – skriv lite extra, för att låta de mentala musklerna sträcka på sig. När du sträcker på dig (mentalt, kreativt, fysiskt), lite mer än där du normalt skulle sluta, så kan du upptäcka nya insikter och idéer du aldrig gjort tidigare. När du suttit med uppgifterna så kommer ditt undermedvetna fortsätta leta lösningar, så bli inte förvånad om du plötsligt får en briljant idé två dagar senare i duschen.

Leta problem

Bra affärsidéer är alltid svar på människors saknad, önskningar, frustration eller längtan. Bry dig inte om lösningar just nu i detta första skede. Brainstorma: Vad önskar du att det fanns en lösning till? Vad är du frustrerad över? Hur är det med människor omkring dig? Vad saknar

de? Vad är de frustrerade över? Låt det vara lite roligt. Bara skriv loss allt mellan himmel och jord som du kommer på. Minst fem olika.

Dina styrkor

Du är unik. Det finns faktiskt ingen som är som du. Det vore dumt att inte dra nytta av dina unika begåvningar och styrkor oavsett vad du beslutar att ta dig an. Vilka är dina styrkor då? Det är inte alltid så lätt att veta det själv. Börja med att fundera och skriva ner:

- Om du kunde få betalt för att göra något för andra. Vad skulle det vara?
- Vilka vardagssysslor tycker du om att göra?
- På ditt nuvarande jobb; när trivs du bäst?
- Vad kan du fixa naturligt, snabbt och med glädje, som andra inte kan?
- Vad gör du på din fritid (eller vad skulle du gjort om du hade någon ;)
- Om pengar inte var en fråga, vad skulle du ägna dig åt?
- Vem beundrar du (professionellt). Varför?
- Vems jobb önskar du att du hade? Varför?
- Vilka ämnen följer du på internet?

Ta emot hjälp med den här punkten, från människor som känner dig väl. Skriv till dem och fråga vilka som är dina bästa egenskaper. Om du tycker det tar emot och känns genant så kopiera enkelt den här texten, fyll i med namn och bara skicka:

Kära (namn)

Jag vill be dig om en sak. Vet att du är upptagen och ska fatta mig kort. Just nu går jag kursen 'Systrar startar eget' och som en viktig uppgift där, så behöver jag din ärliga åsikt om vilka som är mina tre bästa egenskaper? Bara tryck svara och låt mig veta.

Kram (ditt namn)

Hämta inspiration

Vilka andra företag finns där ute? Vilka tilltalar dig. Om du kunde välja fritt – vilka befintliga företag idag skulle du själv vilja driva? Begränsa inte tanken i denna övning. Tänk inte på om det är möjligt eller inte. Det är inte relevant just nu. Undersök vilka företag som finns och vilka som är i din smak – se dig omkring. Anteckna.

Dina idéer

När du kommit såhär långt har du skrivit ner en hel del värdefull information kring dig ur olika vinklar. Utifrån det material du nu samlat ihop; skriv ner tio olika företagsidéer du kan tänka dig att starta.

Rensa ogräs kring din blomma

Nu ska du ha minst tio olika affärsidéer. Dags att börja rensa kring dem. Ta en idé i taget och välj om du vill gå vidare med den efter att ha reflekterat kring:

- Har jag erfarenheten eller utbildningen/kunskapen att erbjuda denna produkt eller tjänst? Om inte; är jag villig att lägga tid på att uppnå det som krävs?
- Är jag villig att ägna det mesta av min fritid åt det här minst ett år framåt, utan att tjäna något på det? (jepp, det tar tid)
- Finns det människor som redan lägger pengar på det jag vill ägna mig åt? Var hittar jag dem? Eller vill jag erbjuda det här för en helt annan marknad? Är de intresserade av att lägga pengar på det (om inte, kanske idén är en hobby).

Vilken av dina idéer väljer du att gå vidare med nu?

Varför

Vi vill alla tjäna pengar. Mycket blir enklare med pengar absolut och det är inget vi ska tabubelägga här. Men för att ha ett levande och blomstrande företag, behöver du ha en

större mening bakom. Fundera på din anledning och formulera den i ord. Spara ditt "varför", så att du har det att plocka fram i tider då du vill ge upp. De flesta ger upp för snabbt för att de inte har formulerat sin egen personliga meningsfulla anledning bakom sin dröm. Ditt varför blir ditt bränsle som du behöver för att röra dig framåt.

Rör på dig

Ja, du läste rätt. En stillasittande kropp kommer att ha ett torrt och trött sinne, tomt på idéer. En kropp som rör på sig; motsatsen. Det mest värdefulla du har i ditt företag är du och din hälsa. Inga rikedomar eller kapital slår det. Detta behöver jag påminna mig om dagligen. Du har påbörjat något spännande, och på den här vägen är det lätt att glömma bort sig själv. Gör inte det. Det finns alltid tid för en halvtimmes promenad eller springtur. Ta den.

Vill du ha mer?

Wow! Läser du den här meningen borde det betyda att du fullgjort 'Din essens'. Jag hoppas att du njutit och dragit nytta av vår tid tillsammans. Då är det slut nu, eller om du vill kan det vara början :). Vår resa tillsammans skulle kunna fortsätta på två olika sätt:

Skräddarsydd lifecoaching med mig, där jag hjälper dig uppnå dina mål och komma förbi personliga blockeringar, genom frågor och samtalsverktyg likt dessa du har smakat på nu. Skillnaden är att vi träffas, antingen i videosamtal eller i verkligheten och har möten med ämnen skräddarsydda för just din situation. Läs mer om det här: www.essensLC.com

Levande entreprenörsformulan™ där du får kraftfulla verktyg och kunskap att kicka igång ditt drömföretag. Läs mer om det här: <https://www.essenslc.com/levande-entreprenorsformulan> eller här: <https://www.systrarstartareget.com>

Vägen till en levande relation™ Paket med 10 träffar med förberett material, sammanställt för att ge dig förutsättningarna att skapa din bästa relation. Läs mer om det här:

<https://www.essenslc.com/vagen-till-en-levande-relation>

Nya projekt får du information om i mailen eller via instagram (essens_LC)

Oavsett hur du väljer att fortsätta din värdefulla tid på denna jord önskar jag dig allt gott och är glad för denna tid vi haft tillsammans!

Anna Shubeli

PS. Om du skriver till mig och berättar om din upplevelse av den här boken blir jag förstås jätteglad. DS