
”Hemligheten bakom våra resultat”



Skriven av: Jacob Hellberg, THE LIFE COACH

Varför gör vi som vi gör?.....	3
Men vad är det då som gör vissa människor verksamma medan andra blir överksamma?	4
Men varför känner vi som vi känner?	6
”Det blir ALLTID som man har tänkt sig”	7
”Om det inte blev som du trodde så har du tänkt fel!”	10
Börja praktisera vad du lärt dig	10
Anlita en coach	11
Gratis mini-session i problemlösning.....	11

Varför gör vi som vi gör?

Tänk om vi kunde kontrollera allt i våra liv, vad som händer, hur folk är, hur vi mår, våra känslor och våra resultat! Tänk om vi helt enkelt kunde skapa vårt eget drömliv, utan att vara beroende av varken tid, rum eller omständigheter! Hur fantastiskt skulle inte det vara?!

I följande text tänkte jag ge dig verktygen, medvetenheten och förmågan att göra just det!! Så gör dig redo för att skapa dig medvetenheten som kommer förändra ditt liv.

Allt vi gör, eller för den delen INTE gör, gör vi av en anledning. Men vi är nödvändigtvis inte helt klara över vad det är som driver oss och får oss att tänka, känna och agera som vi gör. Vi sitter ofta fast i känslomässiga mönster, fysiska vanor och mentala tankemönster. För att förstå vad det är som skapar våra resultat i livet så ska jag bryta ner hela processen i olika steg. Detta kommer förhoppningsvis väcka en medvetenhet om ditt egna slutliga ansvar för var du befinner dig i livet och för vad du åstadkommit och inte.

Vi börjar från slutet och jobbar oss bakåt, alltså, vi börjar bryta ner vad som skapar våra resultat. Alla våra resultat föranleds av en HANDLING. Denna handling kan även vara en handling av överksamhet. Så vad vi än gör och, för den delen, inte gör, kommer att, vare sig vi vill eller inte, skapa ett resultat i livet. Så långt tror jag att ni håller med mig.

Låt oss inleda med ett exempel på en händelse som beroende på val av handling skapar två helt olika resultat.



Sparken från jobbet

Låt oss leka med tanken att du fått sparken från ditt jobb. Som den handlingskraftige och drivna person du är så väljer du, som en reaktion på detta, att aktivt analysera och ta tag i din situation, sätta upp ett mål för vad du vill och vad du behöver åstadkomma för att uppnå önskat resultat och lägger därefter upp en väl utarbetad handlingsplan som du genast börjar agera efter! Att reagera på detta sätt leder helt klart till ett annat resultat än om du istället skulle agera på följande sätt:

Du väljer istället att uppgivet acceptera din situation, du går till a-kassan, du ansöker om arbetslöshetsersättning, du lutar dig tillbaka och väntar på att dina månatliga inbetalningar ska dimpa ner i brevlådan, söker möjligtvis ett och annat nytt jobb då och då, klagar och ältar över din situation, skyller den gärna på yttre omständigheter och väntar på att något förhoppningsvis ska förändras och förbättras utan några större insatser och ansträngningar från din sida.

Ni kan säkert se hur dessa två val av beteenden utifrån samma omständighet kommer att leda till två helt skilda resultat.

Men vad är det då som gör vissa människor verksamma medan andra blir överksamma?



Nu börjar det bli spännande. Vad är det som gör att två personer, med samma fysiska och mentala förmåga, kan uppnå så olika resultat? Det finns en rad med exempel genom historien på folk som lyckats trots väldigt, vad vi generellt anser som, ”dåliga förhållanden”, så som; fattig uppväxt, svåra familjeförhållanden, brist på utbildning, fysiska eller mentala handikapp etc. Lika många exempel finns det på folk som misslyckats trots ”optimala” uppväxtförhållanden såsom god ekonomi, utbildning, goda kontakter etc. Vad beror då detta på? För att förstå detta så fortsätter jag att bryta ner Hemligheten Bakom Våra Resultat.

Vi har hittills kommit fram till att resultat skapas av våra handlingar. Men vad är det då som avgör våra handlingar..?

För att få klarhet i det så fortsätter jag med exemplet där du just fick sparken från jobbet.

I första exemplet så agerade som du som gjorde på grund av dina KÄNSLOR inför situationen. Du kände dig troligtvis hoppfull, engagerad, driven, oslagbar, motiverad och hängiven etc.

Medan i andra exemplet så kände du nog snarare känslor som; uppgivenhet, oro, hopplöshet, låg självkänsla, besvikelse och maktlöshet etc.

Kan ni se hur dessa känsloregister skulle kunna leda till helt olika handlingar? Oavsett situation så reagerar/handlar vi på olika sätt beroende på hur vi känner.

Det är helt enkelt uteslutande våra känslor som avgör våra handlingar!!



Vi fortsätter med ett till exempel:

Svartsjuka och misstänksamhet eller oro och kärlek

Föreställ dig att din respektive kommer hem alldeles för sent efter en kväll på stan. Hen har inte ringt, sms:at eller på något sätt meddelat att hen skulle komma hem senare än utlovat.

Sättet du skulle handlat på, sekunden du hör nyckeln i låset, skiljer sig stort beroende på känslotillståndet du just befann dig i just då. Hade du känt dig svartsjuk, misstänksam, arg och uppriven, så hade din respektive nog fått ett relativt kyligt bemötande med frågor som:

-”Var *** har du varit” ”Vem är hon/han??” ”Varför har du inte ringt!?” ”Vilka har du varit med?” etc etc.

Medan hade du känt känslor som oro, kärlek, rädsla och saknad så hade bemötandet blivit betydligt mer kärleksfullt:

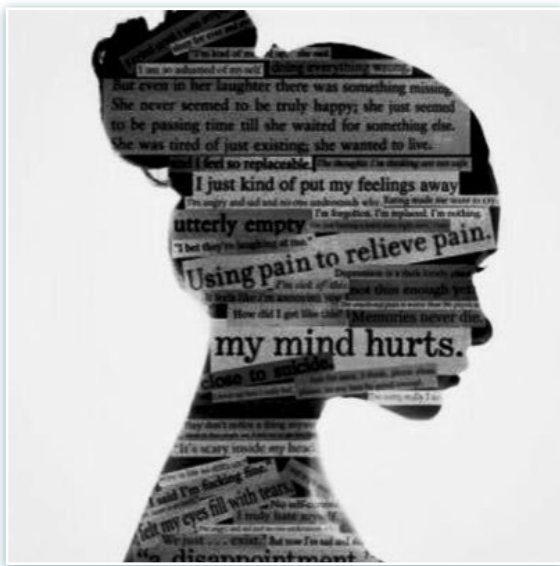
”Åh älskling, jag var så orolig!” ”Är du okej, hur mår du??” ”Vad har hänt??” ”Jag är så glad att du är hemma och mår bra!”

Men varför känner vi som vi känner?

Jag hoppas att ni vid det här laget håller med om faktumet att våra resultat skapas av våra handlingar som uteslutande avgörs av vårt känslomässiga tillstånd! ”Jaha” kanske ni tänker nu, ”Det låter väl logiskt, men hur i H-vete ska jag kunna hjälpa hur jag känner??” ”Är jag arg så är jag arg, är jag glad så är jag glad och är jag svartsjuk så har jag säkert ett bra skäl för att vara det!” Bra fråga. Men jag har ett ännu bättre svar.

Känslor skapas inte utifrån tomma intet. Lika lite skapas dom från vår omgivning, människor i vår närhet eller händelser i vårt liv.

Det finns nämligen INGEN eller INGENTING i din yttre omgivning som kan skapa en känsla i din kropp! Nu vet jag att inte alla är med mig längre, men vänta lite, låt mig utveckla.



”Det blir ALLTID som man har tänkt sig”

Om vi återgår till exemplet där du fick sparken, så var du utsatt för exakt samma omständighet, du fick sparken. Men hur kommer det sig då att du hade förmågan att uppleva så olika känslor?

Om vi förutsätter att det var två ”olika du” som fick sparken. Två olika du som har upplevt helt

olika uppväxtförhållanden och barndom, fått olika värderingar inpräntade, utvecklat skilda trosystem, omgivet ”er” med människor från spridda samhällsgrupper och skapat egna känslomässiga vanemönster. Skulle DET då kunna ha vara svaret på varför du upplevde så olika känslor inför situationen..? Det skulle man kunna tro, men samma sak gäller tyvärr under dessa omständigheter, två personer, syskon eller tvillingar, kan ha exakt samma uppväxt, varit omgivna med samma människor, samma påtryckningar, samma upplevelser etc och ändå bli HELT olika. Hemligheten ligger nämligen i hur man väljer att representera en händelse eller en upplevelse för sig själv, vilken verklighet man skapar, alltså hur man väljer att TÄNKA på det man utsätts för.

Så du representerade alltså exakt samma händelse på två helt olika sätt.

Först lär du tänkt något i stil med: ”Det här kanske inte var så illa ändå” ”Jag har ju aldrig riktigt tyckt om det här jobbet ändå” ”Nu har jag ju äntligen chansen att starta den där verksamheten som jag alltid drömt om” ”Nu ska jag verkligen skapa något fantastiskt av den här möjligheten!” etc.

Ni kan ju ser hur tankar som dessa skapar känslor som Hoppfullhet, entusiasm, driv, övertygelse etc.

Medan du i det andra exemplet istället lär ha tänkt tankar som ”Jag är värdelös” ”Varför lyckas jag aldrig” ”Hur ska jag klara mig nu” ”Jag kommer inte ha råd att sätta mat på bordet” ”Det är kört..!” etc.

Dessa tankar skapar inga resursfulla känslor direkt..

Det jag vill komma fram till är att VARJE känsla i vår kropp skapas av en TANKE i vårt huvud!!! **Vi kan ALDRIG känna en känsla utan att först tänka en tanke!**

Vi fortsätter med ytterligare några påståenden och exempel för att bevisa denna tes.

Jag tänker sticka ut hakan lite nu med ett påstående:

”Ingen blir lycklig, eller för den delen olycklig, av pengar!”

Jag vet att detta inte får medhåll av alla, men snart kommer ni förstå att det är sant..! Låt mig få förklara med ett exempel:

Lottovinsten



Låt oss nu leka med tanken att du beslutar dig för att pröva din lycka med att spela på lotto. Lördagen kommer, det är dragning, du missar själva dragningen på grund av att du är upptagen med annat. Men senare på kvällen så får du ett samtal från svenska spel och det går nåt i stil med:

-”Grattis, du är ensam vinnare av vår jackpot och har vunnit hela 63.000.000kr!! Du har pengarna på ditt konto inom 5 arbetsdagar! GRATTIS!!”

I denna stund kan vi nog båda vara överens om att du upplever att hav av känslor, så som extrem glädje, extas, frihet, lättnad,

chock etc etc.

Här kanske ni tycker att jag har motbevisat min egen tes, MEN det är nu den börjar..!

Förutsatt att ni hade spelat i hopp om att vinna så känner ni garanterat extrem glädje och lycka i denna stund, men det är inte på grund av de 63 miljonerna. Varför? Jo, för dom har ni inte fått än.. Ni är inte en enda krona rikare i denna stund än vad ni var innan, möjligt till och med några kronor fattigare med tanke på att ni köpt en lott. Ni har inte pengarna framför er i knät. Ni har dom inte på kontot. Ni ser dom inte. Ni känner dom inte. Ni har dom inte helt enkelt. Ändå känner ni alla dessa känslor!! Varför..? Jo, **För ni tänker på dom!!!** Ni tänker på allt vad dessa pengar skulle kunna göra för er, vad ni skulle kunna köpa, hur ni skulle kunna bidra, hur det skulle förändra era liv etc. Det är DET som får er att känna alla dessa känslor! Pengarna är NEUTRALA tills ni väljer hur ni

vill tänka på dom! Pengarna i sig skapar ingen känsla, er TANKE om pengarna skapar en känsla!

Nu kanske ni tycker att jag pratar semantik och hävdar att: "Ok, Men för att känna en känsla så måste tanken vara SANN. Man kan inte bara lura sig till en känsla." Inte heller helt sant, man måste bara TRO på tanken!

Vi återgår till exemplet om lotto-vinsten.

Det har gått två dagar sedan samtalet från svenska spel och du svävar fortfarande på moln. Inga bekymmer i världen och fortfarande överlycklig. Telefonen ringer på nytt och det är svenska spel igen som beklagar sig innerligt och förklarar att det blivit ett tekniskt fel, och att du i själva verket inte alls var vinnaren till denna vinst. Det var helt enkelt ett misstag. Detta förändrar garanterat ditt känslotillstånd direkt, återigen, på grund av dina tankar kring det hela, vad du inte längre kan köpa och vilken frihet du inte längre kommer kunna få etc. MEN det förändrar inte hur du känt under dessa dagar. Du har helt enkelt upplevt känslor på grund av tankar du haft om något som i själva verket inte var sant. Men du trodde på dina tankar! Och det är det som krävs för att det skall resultera i en eller flera känslor!

Detta gäller allt i vår värld. Det finns ingenting som har en känsloladdning i sig. Alla ting, personer och händelser är NEUTRALA tills vi har en tanke om dom!

Lottovinsten var ett extremt exempel i känslan Lycka. Låt mig kortfattat ta den extrema motpolen i sorg, dödsfall.

Vilken känsla är förknippat med döden?

Alla håller vi nog med att dödsfall av en nära anhörig skapar fruktansvärd sorg. Och ja, det gör det vanligtvis, men det är återigen inte själva händelsen i sig, dödsfallet, som skapar sorg, utan våra tankar om personen och händelsen som skapar sorgen. Hade ett dödsfall i sig skapat sorg så hade vi gått runt och varit konstant ledsna, det dör folk varje sekund, hela tiden. Vi läser om det, vi ser det på nyheterna vi hör om det. Men alla dödsfall berör oss inte på samma sätt, för vi har inte samma tankar om dom helt enkelt. I vissa kulturer så firar man till och med döden. Man hävdar att personen äntligen har kommit till en bättre plats och att hennes tid var inne. Det är förknippat med fest och glädje. Att visa sorg vid en sådan händelse skulle bara helt enkelt tyda på okunskap och egoism. Jag säger i och med detta självklart inte att man inte ska känna sorg när någon dör, utan vill endast visa på att det är tanken som styr över våra känslor.

Nu hoppas jag att vi alla är överas om att vad som skapar våra RESULTAT är våra HANDLINGAR, och det som driver våra handlingar är våra KÄNSLOR, och det som i sin tur genererar våra känslor är uteslutande våra TANKAR!

Så voilà, där har ni det:

Det är våra egna tankar som skapar våra resultat!! Ingen annan. Inget annat.

”Om det inte blev som du trodde så har du tänkt fel!”

Så, våra tankar genererar våra känslor som avgör våra handlingar som skapar våra resultat. Med andra ord, upplever du ett resultat i dagsläget som du inte är helt nöjd med så backa bandet, tillbaka till början och TÄNK annorlunda!! Ibland träffar jag klienter som inte nått sina önskade resultat och säger med uppgivenhet i rösten; ”Jag har verkligen testat allt, inget funkar...” Det de i själva verket säger är att ”de testat allt FÖRUTOM det som verkligen fungerar”. Definitionen av galenskap är att göra samma sak om och om igen och förvänta sig ett nytt resultat... Så om vad du gör inte skapar det resultat du vill ha, gör nåt nytt, gör om och gör rätt!

Hoppas att allt detta har fått dig att inse det är DU och ingen annan som är ansvarig för det liv du lever idag. Detta kan kanske uppfattas som ”hårt”, men jag ser denna insikt som en av de största gåvorna jag mottagit i mitt liv och jag hoppas att du kan förmå dig att se det på samma sätt. Detta innebär ju att vi har friheten och förmågan, att i detalj, skapa precis det liv vi alltid drömt om!!!

En annan sak som är viktigt att komma ihåg i allt detta är att det är evolution, inte revolution, som skapar våra resultat! Det är de små sakerna du gör varje dag som betyder nåt, inte den där ”stora saken” som du endast gör nån gång då och då! De handlingar du utför i längden skapar till slut våra vanor och det är långsiktigt det som ger oss ihållande resultat!

Börja praktisera vad du lärt dig

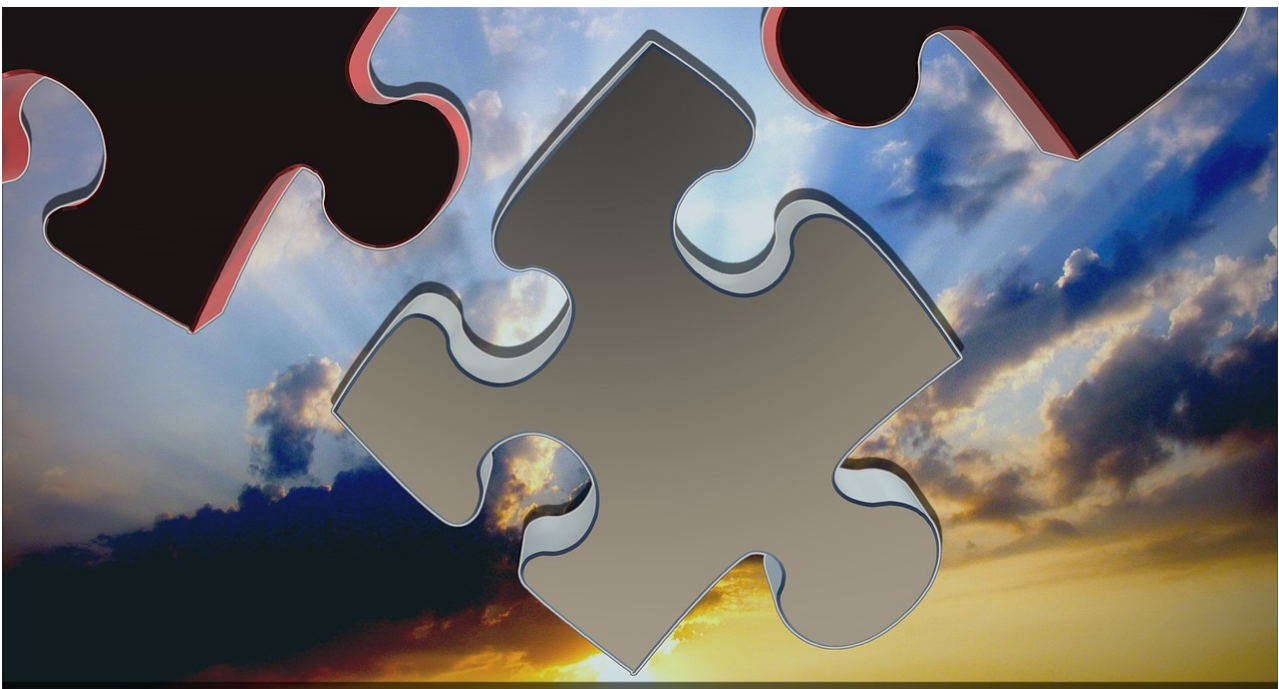
Det viktigaste i den här processen är att skapa sig en medvetenhet om sina egna känslor och tankar. Det är en kraftfull process som ibland kan behöva lite vägledning, men som sagt första steget är medvetenhet! I förlängningen så måste man bryta ner och analysera vad som driver ens tankar. Så börja med att identifiera ett ”problem” i ditt liv, ställ dig själv frågan ”Vad i mitt liv fungerar inte som jag önskar att det skulle just nu?” eller ”Vad är jag inte 100% nöjd med just nu?” Det kan gälla vad som helst, jobb, ekonomi, privatliv, relationer, hälsa, beteende etc etc. När du har identifierat ”problemet” så börja bryt ner det i dom olika stegen!

Vilket är resultatet jag är missnöjd med? Vilka av mina handlingar har lett till detta resultat? Vilka är känslorna jag har haft som har fått mig att agera som jag gjort? Och slutligen, hur har jag tänkt för att generera de känslor som jag känt, som har drivit mina handlingar som har skapat mina resultat!

Anlita en coach

Att lyckas bli medveten om sina känslor och tankar är inte alltid helt lätt. Men något som kan vara till och med svårare är att förstå VARFÖR man tänker som man gör och vad man måste förändra för att tänka på ett mer gynnsamt sätt. I detta steg gäller det skapa sig en medvetenhet om sina värderingar, trosystem, känlostillståndshirarkier, regler etc. Detta är en mycket spännande och lärorik process, men jag rekommenderar att ni anlitar en coach som kan hjälpa er med detta. En coach hjälper dig bland annat att klargöra dina visioner och målsättningar, konfrontera dina gamla beteenden och mönster, hjälper dig att klargöra och leva efter dina gamla och/eller nya värderingar, trosystem och regler!

Gratis mini-session i problemlösning



Som tack för att du tog dig tiden att läsa detta så bjuder jag här med in dig till en minisession med mig i ämnet problemlösning! Under ca 15 min så coachar jag dig till en lösning på ett "problem" eller en situation du befinner dig i som du kanske känner viss

förvirring inför. Det kan, precis som ovan, vara inom vilket område av livet som helst, relation, jobb, hälsa, ekonomi, personlig utveckling eller självkänsla etc.

Registrera dig för detta på min hemsida eller maila mig, info@thelifecoach.se !

Jag hoppas att detta har skapat ett medvetande om hur stor roll vi har i vårt eget liv och att allt startar med en enkel tanke! Så se till att va medveten om vad som försegår där inne, för att lämna ditt tänkande obevakat kan vara lika riskabelt som att lämna en 2 åring ensam hemma... Vad som helst kan hända! Tack för att ni tog er tid till detta och hoppas på att se er personligen nån gång i framtiden!

Med vänlig hälsning, Jacob, The Life Coach