

# Gott Nytt År eller ...God Ny Månad!

Nu är det gamla året slut och ett nytt är här. Nu är det många som bestämmer sig för att i samband med det nya året också börja ett nytt liv. Vi sätter upp mål, ger varandra och oss själva löften att nu .... Skall gå ner x antal kilo, sluta röka, träna inför Wasa loppet, ja listan kan göras lång och enligt en brittisk studie är det bara 10% som håller sina löften. Desto äldre vi blir desto färre löften. Vi har blivit visare eller tror inte på oss själva i lika stor utsträckning eller är nöjda med vad vi har. Det finns studier som visar att ca 40% ger nyårslöften.

Detta brev kommer att handla om hur du sätter mål och genomför dem.

När det gäller att sätta mål måste vi vara konkreta och specifika och fråga oss själva: Vad är det jag vill, vill ...egentligen. För vems skull vill jag nå detta, vad händer när jag nått målet och vad ger det mig, hur kommer jag att ha utvecklats som person? Varför skall jag inte nå det jag vill, vad finns det som håller mig tillbaka, vad vinner jag på att vara kvar i nuläget?

Det handlar om att "knåda" riktigt ordentligt för att målet och meningen med målet skall bli kristallklart för att du skall nå det. De flesta är inte särskilt tydliga när de funderar kring sina mål och då är det väldigt troligt att de gamla inkörda vanorna, spåren håller oss kvar eller får oss att ramla in i dem igen. De tidigare vanorna, de inlärda mönstren är tydliga, inövade och för att du skall skapa nya spår, mönster, lära in nytt och leva som du vill och inte som du lärt dig så behöver du "knåda" riktigt ordentligt med vad du vill ...verkligen vill.

Att vara konkret, tydlig innebär att skriva ner målet och finna orden, se sammanhang, känna meningen. Skriv ner dina mål i minsta detalj, precis hur du skall göra, din målbild skall vara supertydlig. Slappna av och visualisera, se den för ditt inre hela vägen, alla stegen. Genom handlingen, att skriva ner, talar vi om för oss själva att nu är det på allvar, på riktigt och att du verkligen lägger ner arbete för att du vill. Förarbetet kan inte nog understrykas. Förarbetet är en process, ett engagemang, en inläring i att skapa det nya, som programmeras in i ditt undermedvetna som bilder, bilder som sedan styr dig på ett omedvetet och medvetet plan. Så fort du tänker på dina målbilder skall det komma en väldigt stark känsla av glädje, energi och handling.

Skriv ner alla mål du kan komma på och kategorisera dem sedan inom olika grupper och fundera på hur de hänger ihop och påverkar varandra. Destillera och filtrera sedan fram de viktigaste målen för dig. Gradera dem utifrån hur viktiga de är för dig och sedan prioriterar du.

Det kan tyckas enkelt att skriva ner målen och sedan genomför man dem. En del människor är otroligt målfokuserade och handlingskraftiga samt disciplinerade och bara kör. Många andra har utifrån sina tidigare erfarenheter, självbild och misslyckanden, vad det nu är – allt är erfarenheter, sin inställning massor av ursäkter och bortförklaringar.

Vi har gott om ursäkter som om jag vore yngre, hade mera talang, mera pengar mm bättre karaktär. Det är viktigt att du uppmärksammar vad du säger till dig själv och med vilka du jämför dig själv och hur mycket du tror på den fria viljan och hur vi kan skapa, förbättra oss själva genom ökad medvetenhet och fokus. Vill du uppnå resultat så måste du ändra på bilden av dig själv som otillräcklig. Vi, du och jag måste intala, affirmera de tankar vi vill ha genom att göra det ofta – varje hel timme stanna upp och intala oss själva vad vi vill uppnå och förbättra.

Varför överraskas vi av de uteblivna resultaten när vi intalar oss själva om vår otillräcklighet och tillkorta kommande. När vi gör det så blir det precis som vi tänkt och i och för sig så får vi då i alla fall rätt. "Det blir alltid som man tänker sig" är en bok som Olof Röhlander skrivit som jag gärna rekommenderar och handlar om tankens kraft och mental styrketräning.

Kan det vara så att du befinner dig där du är därför att du vill vara där (lagom provocerande). Det finns sidor både medvetet och omedvetet som hindrar dig från att göra det du vill och som känner sig trygga i det som är och vill inte förändras.

Innan vårt medvetande blir varse så har hjärnan flera sekunder innan fattat beslutet och vi blir mer av det vi redan är. Vikten av att livet handlar mycket om inlärning, veta vem man är och blir, vad som ger oss mening och vad vi vill bli mer av och åt vilket håll vi är på väg kan inte nog understrykas.

### ***Det behövs en medveten ansträngning från din sida***

Om du verkligen vill vara, bli mera av din inneboende sanning så skall du förvänta dig de resultat du vill ha och tro på de .....ofta. Om du fortsätter att tro på det du alltid trott dvs. alla ursäkter och tidigare tillkorta kommanden så kommer du med största sannolikhet fortsätta åstadkomma det du alltid åstadkommit.

Anledningen till att vi inte lyckas bli mera av vår inneboende resurs är att vi övertygat, övertalat oss själva att vi inte kan och hur skall vi då kunna skapa något annat. Vi människor fokuserar vanligtvis mera på det vi inte vill skall ske än det vi vill skall ske och resultaten blir därefter.

De verkliga hindren för att vi skall förbättras och utvecklas är inte de skäl vi säger utan den dolda rädslan för att misslyckas. Det finns inte något från din omgivning som hindrar dig från att utvecklas om än det allra minsta. Du kan stanna upp och andas djupt, påminna dig om det du vill, säga bra saker till dig själv, visa tacksamhet sprida glädje. Vi skapar ofta förnuftiga förklaringar till varför vi inte lyckats som egentligen förklarar våra undermedvetna rädslor.

För att nå våra mål och övervinna rädslan måste vi inse att vi skapar den själva. Först när vi ser klart att det är våra negativa känslor och tankar och inte yttre omständigheter, kan vi förändra, förbättra och utveckla oss själva, andra och våra liv. Annars fortsätter vi att

framställa oss som offer för omständigheterna istället för att skapa de omständigheter vi vill ha.

När vi inte tar ansvar uppfattar vi att alla problem orsakas av yttre ting. Just offerrollen är ett av de effektivaste sätten att skjuta ansvaret från sig. Om du tar till dig förhållningssättet, tänket att vi skapar oss själva hela tiden, du blir hela tiden, du är ej utan blir och då till det bättre och inte en upprepning som endast kopierar sig själv hela tiden i blivandet då lovar jag dig att det händer saker.

Verkligheten är inte så skrämmande alla gånger som våra tankar om verkligheten. Det är våra tankar om verkligheten som är problemet, det som skymmer ljuset, hindrar klarheten och förståelsen. Vi betraktar verkligheten och skapar den hela tiden, allting skapas, förändras hela tiden, eftersom livet är i rörelse och tiden går – ett nytt år kommer till dig. Hope indianerna säger tiden kommer till oss medans vi jagar den vanligtvis och skall hinna med, hinna med vadå, hinna med för att göra vad med den "vunna" tiden – det du vill, eller det andra vill, det du tror att andra vill eller det som förväntas av dig?

***Väl rätt använt så är livet långt nog och livet är inte kort utan det är människan som gör det kort*** är två citat från Seneca, filosof som levde för ca 2000 år sedan. Hur använder vi livet "rätt"?

I vilken utsträckning vi väljer våra liv i skapandet kan diskuteras. Du väljer utifrån den du är och utifrån den du vill bli, du väljer utifrån dina inre bilder, självbilder och självkänslan du har skapat och fått. Jag vill mena att du inte haft så mycket att säga till om under de två första åren då din hjärna endast var utvecklad till 25% att jämföras med chimpansens 60% då du föddes. Du förstår säkert hur viktiga de första åren har varit i formandet av oss själva. Tack och lov är hjärnan plastisk och vi kan, du och jag kan lära in nytt.

Du har formats mycket av miljön du växt upp i och lärt dig en hel del och skapat och fått en viss självkänsla och självbild. Utifrån den självbilden ser du dig själv, andra och världen och livet tenderar att upprepa sig och tränga sig på till den dag då vi tar ännu större ansvar för våra val och se att hindren inte alla är yttre barriärer, utan någonting som finns inuti oss själva. Den svåraste kampen är den vi utkämpar mot oss själva och mot alla föreställningar, många gånger inte så fördelaktiga för vår utveckling, om oss själva och livet.

***Du kan vinna många och stora segrar men den största segern är när du vinner över dig själv.***

Att ta ansvar innebär inte nödvändigtvis att man behöver se sig själv som orsak till negativa händelser. Om man i barndomen blivit felaktigt behandlad, måste man inse att man den gången verkligen var ett offer eftersom barn faktiskt är utelämnade åt sina föräldrar. Som barn är man ett offer, men barndomen och den utsatta situationen är inte bestående. Det kan vara svårt att acceptera och för att inte säga förlåta, men det gäller inte längre i varandet, inte mer än som ett minne, som hela tiden blir svagare eftersom det inte får någon näring och du släpper det mer och mer eller rättare sagt ger näring åt det du vill bli.

Första steget är att inse att händelsen tillhör en avslutad period och att de bilderna inte behöver vara sanningar och är giltiga. Vi klamrar oss fast vid föråldrande uppfattningar om verkligheten, skjuter ansvaret ifrån oss och ser oss själva som utelämnade på ett sätt som i vår vuxna tillvaro är väldigt begränsande. Den verklighets beskrivning och berättelse, som vi får från andra vad vi är, kan och inte kan, kommer att automatiskt följa oss livet igenom till dess att vi själva aktivt väljer att göra upp med dem – förstå dem, acceptera och förbättra dem.

När och inte om vi kan frigöra oss från det vi lärt oss kan vi också rätta till vår tillvaro och förverkliga oss själva i livet ännu mer.

Fundera över följande frågor och skriv ner dina tankar:

- Vad vill jag egentligen göra och bli mera av?
- Hur skall jag göra, gå tillväga?
- Vilka själ har jag till att inte göra det?

Kom ihåg att du aldrig kan överlåta ansvaret för ditt liv på någon annan. Du är alltid fri att välja vilken väg du vill. Låt inte det valet grunda sig på felaktiga uppfattningar om dig själv och andra.

Jag och min bror önskar varandra en ny god månad. Sätt upp veckomål som du utvärderar och sedan väljer du om du vill fortsätta nästa vecka osv. Blir det något litet återfall så tar vi ny sats i vår utvärdering av veckan och inför den nya och firar sedan vår utveckling vid månadsskiftet.

Önskar dig verkligen ett intressant, medvetet och lärorikt 2012.

Med vetna hälsningar

Gunnar