

**Hvis det er svært,
gør du det forkert!**

**Vanehviskerens vej
til en bedre dig...**

“Hvis det er svært, gør du det forkert”. Jeg kiggede op på ejeren af stemmen. “Hvis hvad er svært”?

“Det du sidder og tumler med”.

Han smilede nærmest undskyldende, “Der er jo ikke nogen ved deres sanser fulde fem, der sidder ude i det her vejr hvis ikke der er noget der plager dem”.

Som han stod der, hvidskægget, mager og vejrbidt, lignede han en der havde prøvet lidt af hvert, og der var noget der sagde mig, at det ville være klogt at høre hvad han havde at sige.

Jeg var heller ikke just et sted i mit liv, hvor jeg kunne tillade mig at være kræsen.

“Det er svært” svarede jeg ærligt. Jeg sidder her midt i livet, skuffet over det hele, over mig selv. Hvad har jeg nået? Der var så mange ting jeg ville. Så mange ideer, så mange ambitioner. Men jeg kommer ikke ud af stedet. Gang på gang lover jeg mig selv, at tingene skal være anderledes, men der sker ikke en skid.

Dagene går, bliver til måneder og år. Og det går hurtigt, uhyggeligt hurtigt.

“Lige nu, da du dukkede op” sad jeg og spekulerede over hvad der mon skal til, hvor langt man egentlig skal ud, før man tager sig selv i nakken og gør det man et eller andet sted tror, eller i det mindste håber man er i stand til. Men...

“Du skal ikke gå og vente på at du kommer så langt ud”. afbrød han.

“Der skal mere til, end du har fantasi til at forestille dig”.

Vi mennesker kan vænne os til det utrolige og det gør vi. På nogle måder er det vel en fordel, at vi kan vænne os til ting. Du ved tiden læger alle sår og alt det der.

Men det er en egenskab, vi skal omgås med forsigtighed. Som du selv har opdaget betyder det, at vi kan leve med noget ikke nødvendigvis, at det er det rigtige at gøre.

Han fiskede en gammel medtaget notesbog op af baglommen og satte sig på kajkanten, ved siden af mig, “Jeg lavede den her for efterhånden mange år siden”, sagde han.

Jeg gik rundt ligesom dig, og var frustreret over den måde mit liv udfoldede sig på. "Eller måske nærmere, ikke udfoldede sig på."

Det spændende, betydningsfulde liv jeg havde lovet mig selv for år tilbage, var blevet til et trist tidsfordriv. Et trist tidsfordriv uden udsigt til andet. Og selvom det var lykkedes for mig at ignorere det i meget lang tid, blev jeg på et tidspunkt nødt til at erkende, at der ikke var ret meget der var gået, som jeg havde tænkt, og at der kun var én til at ændre det...mig.

Man kan vel sige, at jeg var kommet til en skillevej. Et eller andet skulle der i alt fald ske. Men hvad?

Når du ser på verden omkring dig, er der nogle mennesker der lever et liv, som tyder på, at de ved noget andre ikke ved, at de kender en hemmelighed.

Det er mennesker der, på en eller anden måde, kan se muligheder, andre ikke kan se, og ved hvordan de får det bedste ud af de muligheder. Mennesker der er i stand til at sætte mål for sig selv og rent faktisk nå de mål.

Jeg besluttede mig for at starte der. Jeg ville finde ud af, hvad det var de vidste, jeg ville kende deres hemmelighed.

Jeg har altid holdt meget af bøger, og mener at alt hvad der er værd at vide er blevet skrevet ned på et eller andet tidspunkt, derfor var det naturligt at starte der.

Så nu gjaldt det bare om at finde den rigtige bog. Bogen, med svaret på mine spørgsmål.

Min søgen bragte mig en dag ind i et lille støvet antikvariat ikke langt herfra, og her fandt jeg endelig den bog. Den så såmænd ikke ud af noget særligt, som den stod der på hylden. Gammel og slidt var den, og med æselører og understregninger på hver og hver anden side.

Men det er jo sådan med bøger, at jo mere slidte de er, jo mere grund er der til at læse dem. Og det viste sig da også at den bog bragte mig på sporet af det vigtigste jeg nogensinde skulle komme til at lære.

Vanehviskeren; Hvis det er svært, gør du det forkert...

Nemlig at vores liv, stort set, er resultatet af det billede vi har af os selv. Og at vi kan forme det billede i lige den retning vi gerne vil, ved at vælge hvad vi fokuserer på, og vores tanker omkring det.

Det lød næsten for godt til at være sandt, og jeg var ærlig talt lidt skeptisk.

Men på den anden side var jeg jo netop i gang med at vende mit liv, og faktisk villig til at prøve næsten hvad som helst.

Når alt kom til alt, var det jo også ret begrænset, hvad jeg havde at tabe.

Så jeg gav bogen en chance, fulgte anvisningerne der var i den. Og der skete...absolut intet.

Dagene gik og blev til uger, men stadig uden nogen mærkbar forskel, og efterhånden begyndte jeg at blive utålmodig.

Måske var det bare varm luft det hele.

Men lige som jeg var ved at opgive ånden, begyndte tingene på forunderlig vis, og ganske langsomt, at ændre sig til det bedre.

Først var det bare ganske små ting. En idé, en indskydelse, en trang til at gøre noget nyt, noget anderledes.

Efterhånden blev forandringerne mere og mere tydelige. Mit liv drejede stille og roligt i den rigtige retning. Det blev lettere og lettere at være mig.

Jeg havde endelig fundet det jeg søgte.

Jeg var vildt begejstret for min opdagelse, og besluttede mig for at det skulle være min vej videre, min mission, at fortælle andre om det jeg havde lært, så de også kunne få glæde af det.

Men på en eller anden måde virkede det for enkelt. Det var nærmest gået for let, til at det kunne være hele svaret. Jeg måtte vide mere.

Og en ting var sikkert, at det er underbevidstheden der styrer det billede vi har af os selv, og derfor var det underbevidstheden jeg skulle vide mere om.

Hvad den gør, hvorfor, hvornår, hvordan, og ikke mindst hvordan man får den til at gøre det, der er bedst for en.

Vanehviskeren; Hvis det er svært, gør du det forkert...

Jeg læste en masse og prøvede alt muligt forskelligt. Kun for langt om længe, at opdage at det ikke gjorde noget som helst bedre.

Faktisk gjorde det bare det hele mere og mere indviklet.

Så jeg endte med at gå tilbage til rødderne, og de enkle trin jeg var startet ud med.

Alle de erfaringer jeg gjorde mig undervejs, samlede jeg i den her. Han smilede og løftede hånden med den slidte notesbog. Det er egentlig min mening at udgive den en dag, men det er jeg ikke lige nået til endnu.

“Det er en slags manual til livet, eller måske nærmere en manual til sig selv”. Men i sidste ende kommer det ud på et.

Det er ikke stor kunst, men det der står i den ændrede fuldstændigt mit liv. Og det kan også ændre dit.

Det er ikke ydre omstændigheder!

“En af de første ting der blev klart for mig dengang, var at det ikke var andres skyld, at jeg havde det som jeg havde det.

At det ikke var noget udefra der gjorde, at mit liv var så anderledes end det liv jeg havde forestillet mig.

Jeg har altid set mig selv som et godt menneske. Omgængelig, rar og hjælpsom.

Et eller andet sted følte jeg nok, at det ville være rimeligt, hvis verden gjorde noget til gengæld. Og der var jeg ligesom strandet. I en form for venteposition hvor jeg gik og ventede på, at nogen eller noget skulle dukke op og droppe en appelsin i min turban.

Men det skete bare aldrig rigtigt. Og selvom det tog noget tid, gik det langt om længe op for mig, at det overhovedet ikke er andres ansvar, at gøre mit liv til det jeg drømmer om.

Og selvom det ikke lige var min første tanke dengang, var det jo i virkeligheden den gode nyhed.

For når problemet er dig, er løsningen jo også dig. Og så behøver du ikke længere at slås med at få verden omkring dig til at ændre sig, og du behøver ikke længere gå og vente på, at det sker.

Men at ændre sig er lettere sagt end gjort.

Vanehviskeren; Hvis det er svært, gør du det forkert...

“Ser du?” sagde han. “Underbevidstheden” har en utrolig magt som den hele tiden bruger til at gøre det så let som muligt for dig, at gøre de ting den tror du gerne vil.

Og tror du gerne vil, er hele problemet her.

For underbevidstheden har samlet alt det op, du har oplevet på din vej gennem livet. Meget, meget mere end du bevidst er klar over. Og alt det har den sat sammen til et billede af “dig”.

Det billede forsøger den så hele tiden at få dig til at leve op, eller ned til. Og det er den virkelig god til.

Når din underbevidsthed har dannet sig et billede af dig, af dit liv, hvem du er. Så er det sådan det bliver.

Problemet er, at det billede ikke nødvendigvis er det rigtige mere, hvis det ellers nogensinde var.

For billedet er sat sammen af en masse stumper fra din barndom, forskellige bidrag fra din familie, venner, kolleger, dine omgivelser og dine oplevelser i det hele taget.

Det er nærmest som en collage af omstændigheder, du langt hen af vejen ikke var herre over.

Selvfølgelig har du også selv spillet en rolle i det. Selv om du nok ikke har tænkt så meget over, at det var skabelonen for resten af dit liv, du var i gang med.

Men sådan behøver det heldigvis heller ikke være, altså for resten af dit liv.

For underbevidstheden kan formes, og bliver formet hele tiden uanset om vi vil det eller ej.

Og vi ved godt hvordan. Vi ved at når vi oplever noget igen og igen, formes det til en vane, til en overbevisning, til den vi er.

Og vi ved at jo mere følelse der er i en given situation, jo hurtigere sætter det sig fast. På godt og ondt.

Vi ved det, men for de fleste af os er det ikke noget vi er opmærksomme på. Det er bare sådan det er. Vi er som vi er, og vores liv er som det er.

Og jeg må indrømme, at jeg aldrig havde tænkt på, at det kunne være anderledes. Da jeg opdagede det, var jeg pludseligt ikke offer for omstændighederne mere.

Jeg havde fundet hemmeligheden.

Vanehviskeren; Hvis det er svært, gør du det forkert...

Det er det, du kan læse om i den her. Han slog op på første side i notesbogen. Altså hvordan du former din underbevidsthed, dit liv.

Hvis det er svært, gør du det forkert!

Jeg kiggede ned på bogen. "Hvis det er svært, gør du det forkert," stod der.

"Det lyder helt tosset, ikke?" sagde han. "Vi har lært fra vi var små at det skal være svært hvis vi ville opnå noget der var værd at have. Men i virkeligheden er det lige modsat, det skal være let.

Det lyder måske utroligt, men det handler bare om at få underbevidstheden med på ideen, i stedet for at kæmpe mod den. Når man gør det, bliver det let at lave forandringer. Det vil du også opdage når du kommer i gang med det. Selvfølgelig er der ting i livet, der ikke lige kan fikses. Men langt de fleste af de ting vi går og slås med, kan vi ændre og det skal ikke være svært.

Han bladrede om på den næste side og rakte mig bogen. "Her er alt hvad du behøver at vide" sagde han.

Du skal vide hvad du vil!

"Det første du skal finde ud af er, hvad du gerne vil".

"Allerede her går det galt for mange". "De fleste af os kan fortælle den første halve snes ting vi ikke vil, men det er de færreste der kan fortælle bare en ting, de rigtigt gerne vil".

"Selv hvis du havde en god gammeldags lampeånd, ville det være umuligt for den, at opfylde dine ønsker, når du kun ved hvad du ikke vil. Du vil ikke køre i en gammel bil, du vil ikke bo i et faldefærdigt hus, du vil ikke arbejde så meget. Hokus pokus, nu er du landevejsridder. Men det var jo nok ikke lige det du mente?"

"Se bare på dig selv", sagde han. Du sidder her og er nærmest desperat fordi du ønsker mere af livet, men du aner ikke hvad det er.

Han kiggede på mig. Vores ønsker og drømme findes derinde et sted. Men de ligger ikke og skulper i overfladen. Gennem tiden er de blevet ignoreret, latterliggjort, udsat til engang når.... Eller de er simpelthen blevet ofre for almindelig glemsel i livets trædemølle. Og nu kan de være lidt svære at finde. Men prøv, de er der et sted. "Og du er nødt til at finde dem, for det er en betingelse for at opnå noget som helst, at du ved hvad du vil".

Og listen over muligheder er lang. For underbevidstheden styrer noget, der ligner 95 procent af vores liv. Den styrer vores vaner og overbevisninger, reaktioner osv. osv.

Det er ikke bare, hvad du vejer, og om du ryger. Den styrer også, om du er glad eller bekymret. Optimist, pessimist. Hvordan møder du andre mennesker? Ser du dem i øjnene, kigger du ned i jorden. Siger du til, siger du fra, siger du noget overhovedet. Hvor energisk er du. Finder du glæde i naturen, eller nyder du den helst foran fjernsynet. Underbevidstheden styrer så mange ting.

Selv om det er knapt så åbenlys, er det også det billede din underbevidsthed har af dig, der bestemmer, hvilket arbejde du har, hvad du tjener, hvilken bil du kører i. Om der er penge på kontoen, når du kommer hen sidst på måneden. Om du er i et parforhold, med hvem osv.

Den styrer utrolig mange ting, og den gør det blandt andet ved at afgøre, hvilke muligheder vi overhovedet bliver præsenteret for i første omgang. Underbevidstheden oplever som sagt meget mere end vi gør. Den oplever meget mere end vi bevidst kan overskue. Derfor sorterer den hårdt i hvad vi har brug for at vide, og hvad vi ikke har brug for at vide, og gør os kun opmærksom på de ting der vedrører os, de ting der passer med det billede vi har af os selv.

Du kender det fra selskaber hvor der, midt i den almindelige summen af stemmer, er en der siger dit navn og straks er du opmærksom på det der bliver sagt.

Det er simpelthen fordi din underbevidsthed følger med i alt hvad der foregår, men først gør dig opmærksom på noget når den mener det er relevant for dig.

Vanehviskeren; Hvis det er svært, gør du det forkert...

Det gør mange ting lettere for dig. Men det gør også, at der er mange ting du går glip af, fordi du ganske enkelt ikke bliver opmærksom på dem.

Det kan for eksempel være, at det billede du har af dig selv er, at du ikke er interessant for andre mennesker. Hvis det er tilfældet, kan de stå på deres hoved uden du nogensinde opdager at de er interesserede i dig. Det kan også være annoncer for jobs du aldrig bliver opmærksom på fordi din underbevidsthed ikke mener den lønramme er relevant for dig. Der er så mange muligheder, opnåelige muligheder, der kunne gøre dit liv bedre, men som du aldrig opdager fordi de ikke svarer til det billede du har af dig selv.

Derfor er det afgørende at du ved hvad du vil og ved hvordan du får underbevidstheden med på ideen, for underbevidstheden styrer os i en grad så man godt kan sige, at vi for det meste bare er statister i vores eget liv.

Vi er nærmest som marionetdukke, der vinker, danser, og bukker, når underbevidstheden trækker i snorene.

Men det betyder også at du helt bogstaveligt kan ændre dit liv, når du får lært at forme underbevidstheden.

Og du vil ret hurtigt opdage at det føles som om verden omkring dig ændrer sig sammen med dig.

Og hvem ved? Måske gør den det.

En ting af gangen:

Når du vil ændre dine vaner og overbevisninger, er det bedst at holde det enkelt. Og det bedste er at ændre en ting af gangen eller evt. en lille gruppe af ting der naturligt hører sammen.

Underbevidstheden kan gøre det utrolige, eller hjælpe dig til at gøre det utrolige, men kun hvis den ved hvad det er du forventer. Og da den ikke er i stand til at ræsonnere, er det vigtigt at opgaven du giver den er klar og tydelig.

Hvis du blander for mange ting sammen eller springer fra det ene til det andet forstår underbevidstheden ikke budskabet.

Det er faktisk en af de store udfordringer, når du vil ændre dit liv. For mange af os er der jo nok at tage fat på, og når du finder ud af hvor

Vanehviskeren; Hvis det er svært, gør du det forkert...

enkelt det er at lave ændringer, kan du let komme til at løbe rundt som et barn i en legetøjsbutik. "Jeg vil gerne have den". Nej, den, eller hellere den... Og så ender du med ikke at få nogen af delene...

Så du skal vide hvad du ønsker dig mest og holde fast i det til det ønske er gået i opfyldelse, og så kan du fortsætte med det næste.

Hvorfor vil du det?

"Det næste du skal vide er hvorfor?"

"Når vi ønsker os noget, når der er noget vi vil opnå, spørger vi som regel os selv hvordan vi skal gøre det?". Men det er at gøre tingene baglæns, for når vi finder ud af hvor meget det indebærer, hvor svært det er, hvor mange ting vi skal have styr på osv. ser vi os let overvundne og ender totalt udmattede på sofaen, ofte før vi overhovedet får begyndt" Derfor er spørgsmålet du skal stille dig selv når der er noget du vil, ikke hvordan? Men hvorfor? Altid, hvorfor?

Det er dit hvorfor, din grund til at du vil det du vil, der er det vigtigste af det hele.

Jo bedre grund, jo mere intenst og brændende bliver dit ønske. Og når ønsket bliver stærkt nok, skal du nok finde ud af hvordan du får det til at gå i opfyldelse.

Derfor skal du finde den eller de bedst mulige grunde til at du vil det du nu vil. Du har selvfølgelig allerede en god grund til at ville ændre dit liv, ellers var der vel ingen mening i at ændre det.

Men den grund eller de grunde skal frem i lyset, de skal tydeliggøres. De skal være så tydelige, at du kan føle dem og jo mere jo bedre. For det er følelserne, der skal trække læsset, når du skal ændre dine vaner, og jo mere intense følelserne er, jo bedre.

En stærk grund, et stærkt hvorfor, består af to dele.

Den første del handler om at kende den pris du kan komme til at betale hvis du fortsætter uændret. Hvad kan det komme til at koste dig, helbredsmæssigt, økonomisk, socialt osv.

Vanehviskeren; Hvis det er svært, gør du det forkert...

Den anden del handler om at tydeliggøre alt det du kan opnå hvis dit ønske bliver opfyldt. Hvilke muligheder giver det? Livskvalitet, frihed, sundhed...

I den første del betyder det at du skal forestille dig en fremtid, der er så grå og trist som muligt. Tag de pessimistiske briller på.

Nød og elendighed er en selvfølgelig del af dit fremtidige liv, hvis du ikke laver ændringen.

Brug dine erfaringer, din fantasi, dine omgivelser. Hvis du ser på verden omkring dig, vil du kunne få øje på mange eksempler på mennesker, der fortsatte uændret, og nu betaler prisen. Brug det du ser. Brug hvad som helst, der gør den dårlige oplevelse så realistisk som muligt. Hvor elendigt ser dit liv ud om et år, fem år, tyve år hvis du ikke gør det.

Det er vigtigt, at du ved, hvad du vil væk fra.

Men når du har et klart og tydeligt billede af det, skal du ikke bruge mere tid på det. Der er ingen ide i at dvæle ved det du ikke vil. Tværtimod.

Du vil videre nu, og det er et afsluttet kapitel.

Fortsæt i stedet med den anden del af den gode grund, nemlig den del der handler om at se fremtiden så lys og venlig som muligt, hvis du laver ændringen.

Forestil dig så livagtigt, farverigt og muntert som muligt, hvordan dit liv ser ud, når du får dit ønske opfyldt. Forestil dig hvor lykkelig du er om et år, fem år, tyve år.

Opsøg mennesker, steder, oplevelser osv., der viser hvordan dit liv kan blive. Se det, rør ved det, prøv det. Jo mere detaljeret, jo mere levende din forestilling bliver, jo bedre er det. Jo oftere du vender tilbage til denne øvelse, jo bedre. Lav den gerne flere gange dagligt. Det kan ikke overdrives, og du skal bare fortsætte med det indtil det passer med det billede du ser i det virkelige liv.

Og som sagt, jo mere positiv, farverig og livagtig du forestiller dig fremtiden, jo bedre.

Hav altid i baghovedet, at det er de positive følelser du skal bruge til at påvirke din underbevidsthed i den retning du gerne vil.

Vanehviskeren; Hvis det er svært, gør du det forkert...

Negative følelser kan du ikke bruge til noget som helst, i den her sammenhæng. Du kan helt bogstaveligt ikke have det så dårligt at der er noget der bliver bedre af det.

Af samme grund har skyldfølelse, dårlig samvittighed, tvivl osv. heller ingen plads i dit liv fra nu af. Og hvorfor skulle du også have nogle af delene, nu er du jo i gang med at ændre tingene.

Frygt har af natur en meget stor indflydelse på underbevidstheden. Og er i en kategori helt for sig selv når det kommer til at forhindre at vi kommer nogen vegne med vores liv.

I den forbindelse taler jeg ikke om den store frygt for sygdom, krig, nød og elendighed. Men mere frygten for næsten alting andet, der lige så stille og ubemærket, har listet sig ind i dit liv og har bidt sig fast.

Frygten for at gøre eller sige noget dumt, for at blive til grin, for at træde nogen over tæerne, for at blive trådt over tæerne. For ikke at være dygtig nok, for at være for dygtig. For at komme galt af sted, for ikke at komme afsted osv. osv.

Den evigt lurende frygt, der stille og roligt har sneget sig ind under huden på os, og styrer vores gøren og laden, praktisk talt uden at vi er opmærksomme på det.

Selvfølgelig kan man ikke uden videre lade være med at være bange for noget.

Men du skal huske, at i de fleste tilfælde er frygten bare frygt, og der er ingen grund til at nære den ved at danse efter dens fløjte.

Når du opdager at du gør noget eller lader være med at gøre noget fordi frygten har sneget sig ind i dit hoved, skal du hurtigst muligt vende den rundt. Enten ved at fokusere på det positive modstykke, for eksempel ved at glæde dig til at du faktisk kan gøre det, du frygtede.

Eller, hvis det er muligt, ved at konfrontere frygten. Altså ved at gøre det, du frygter.

Husk på, at det eneste, der trives ved frygt, er frygt.

I de tilfælde hvor frygten er relevant, skal den jo nok dukke op uanset.

Du er nødt til at acceptere det der er!

At negative følelser ikke kan fremme en positiv udvikling, er også grunden til at du er nødt til at acceptere tingenes nuværende tilstand. Med mindre, selvfølgelig, at du står i en situation du absolut skal ud af her og nu.

Du kan og bør selvfølgelig altid ændre omstændigheder du ikke er glad for, hvis det er muligt for dig at gøre.

Det er de ting, du ikke umiddelbart kan ændre, du er nødt til at slutte fred med.

Det handler ikke om at fortrænge eller ignorere noget, men om at du accepterer at tingene her og nu er, som de er.

Underbevidstheden forsøger hele tiden at forme dit liv i retning af det, der fylder mest i dit hoved, den skelner ikke mellem om det er noget du gerne vil eller noget du ikke vil. Ved at acceptere den nuværende situation, mister den sin betydning i forhold til underbevidstheden, der får ro til at koncentrere sig om det, der er vigtigt, nemlig at komme videre med det, du gerne vil.

Det betyder ikke at du skal lade stå til. Men at du skal fortsætte med at gøre det, du er nødt til, bare uden at bruge mentale kræfter på det. Altså så vidt muligt uden at bekymre dig, ærgre dig eller stresse over det.

Du skal tro på det!

Tvivl har som nævnt overhovedet ingen plads i det her. Og det næste trin består i at finde beviser eller eksempler der understøtter, at det du vil kan lade sig gøre.

Ikke at du kan gøre det her og nu, for så havde du jo nok gjort det. Men at det er ladesiggørebart. At det er menneskeligt muligt.

Det er temmelig vigtigt at du tror på at det er muligt. Forventning og glæde er hjørnesteenene, når du skal ændre underbevidstheden.

Det kan være svært at forvente og ikke mindst glæde sig til noget hvis man ikke tror på at det kommer til at ske og ofte er man vel lidt skeptisk, hvis man har været ude for nogle tilbageslag, nogle skuffelser. Og hvem har ikke det.

Forventning om og tro på, at du kan gøre det du vil, kan opnås på flere måder. Måske har du selv gjort det eller noget lignende engang. Måske har et menneske tæt på dig gjort det, eller du kender en der kender en. Men ellers, kig dig omkring, der findes næsten helt sikkert mennesker der har gjort det samme som du vil. Og hvis der er en der har gjort det, så kan du også. Mennesker er mennesker.

I forbindelse med at tro på at du kan, er det også vigtigt at huske at du ikke kan have et oprigtigt ønske om noget der ligger ud over din evne til at opnå det. Vi er simpelthen begrænset af vores fantasi. Du kan ikke have et oprigtigt ønske uden at du også har det der skal til for at få ønsket til at gå i opfyldelse. Så alene der, er din grund til at tro på at du kan lykkes med det du vil.

Og når en ting er lykkedes for os, er det blevet vores nye erfaring, at vi kan få mere end vi har nu. Og så kan vi tro på, og ønske os mere og mere og...

Du skal glæde dig til det!

Glæde, altså det at glæde sig til at få, for eksempel, den nye vane, er den anden hjørnesteen når du skal ændre noget i dit liv. Og det at man ved hvad man gerne vil, og tror på at det kan lade sig gøre, er i sig selv en god grund til at glæde sig til det.

Samtidigt vil arbejdet med at tydeliggøre den eller de gode grunde, du har til at ville lave ændringen, jo også gøre at du bliver mere bevidst om hvor meget der er at glæde sig til.

Selv hvis du med tiden har fået lidt svært ved at glæde dig til noget, er der stadig håb. For i starten kan du nøjes med, igen og igen, at sige til dig selv, at du glæder dig til det, samtidig med at du forsøger at mene det. Så kommer det af sig selv. Det bliver ganske enkelt lettere og lettere, indtil du på et tidspunkt opdager, at du faktisk glæder dig. Og netop det, at du rent faktisk begynder at glæde dig hver gang du tænker på det, er et sikkert tegn på at du gør noget der virker.

Vanehviskeren; Hvis det er svært, gør du det forkert...

Kombinationen af de to ting, forventning og glæde påvirker underbevidstheden meget.

De er jo også nærmest opskriften på entusiasme, og de ting du gør helhjertet og entusiastisk gør stort indtryk på underbevidstheden.

Desværre er netop entusiasme en af de ting mange af os går lidt stille med. Dels fordi vi er bange for at blive skuffede, dels, og nok ikke mindst, fordi vi er bange for at andre kan se at vi er blevet skuffede. At vi forventede noget, at vi prøvede, og fejlede.

Men entusiasme kan jo også bare være en følelse du har i dig selv. Selvom det kan være lidt svært at skjule, behøver det ikke at være noget du skilter med.

Og som sagt, jo mere helhjertet og entusiastisk du kan være omkring de ting du gør og vil, jo større indtryk gør de på underbevidstheden.

Du skal forøvrigt være forsigtig med hvem du fortæller om det du er i gang med.

For når du har fået dig selv overbevist om at du kan det du vil og du måske så småt er begyndt at glæde dig til det, har du ikke brug for en flok skeptikere der siger at du ikke kan gøre det. Og skeptikere går der tretten på dusinet af.

Det er en god ting at have i baghovedet, at der ikke er nogen der holder af for store forandringer. Og selv om du er i gang med at gøre dit liv bedre, vil mange i dine omgivelser, på et eller andet niveau, hellere at du forbliver nogenlunde den samme som du altid har været.

Det kan du selvfølgelig ikke bruge til noget. Du er nødt til at gå efter det du vil.

Men lad være med at fortælle for mange om det.

Tro på at du kan, glæd dig til det, forvent det, så skal du se.

Opmærksomhed er vejen!

Nu er du kommet til den del der minder mest om arbejde ved det her projekt. Den sværeste del, opmærksomhed.

Størstedelen af livet kører vi på autopilot, og langt hen af vejen fungerer det ret godt.

Vanehviskeren; Hvis det er svært, gør du det forkert...

Men når vi vil lave ændringer, er vi nødt til hele tiden at være opmærksomme på hvad vi gør, hvornår, hvorfor osv.

Det lyder ret enkelt, men det er alt andet.

Det er så let at glemme, hvad man er i gang med i det daglige trummerum, og det er i virkeligheden den største trussel mod at opnå det vi gerne vil i livet.

Jo mere du fokuserer på det du gerne vil, jo oftere du tænker på det og jo mere du glæder dig til det, jo hurtigere kommer du i mål.

Derfor er det også en god ide, at lave et eller andet system, der flere gange dagligt minder dig om, hvad du er på vej mod.

Det er kun positiv opmærksomhed der hjælper dig med det du gerne vil, mens negativ opmærksomhed bringer dig tættere på det du ikke vil.

Derfor har negative tanker heller ingen plads i dit liv.

De kan være svære at undgå helt, for tanker er bestemt ikke lette at styre. Men du er nødt til at prøve, for negative tanker gør, af natur, større indtryk end positive, og derfor handler det om at få de negative tanker vendt rundt til deres positive modstykke, i samme øjeblik du bliver opmærksom på dem.

Hvis ikke, overtager det negative let styringen, og du kan ende i en selvforstærkende, nedadgående spiral.

Heldigvis kan den selvforstærkende spiral også være opadgående og nøglen til at få den startet er at være opmærksom.

I den her forbindelse betyder det, at du hele tiden, eller så meget som muligt, skal være opmærksom på det du gør. Hver eneste gang du tænker, siger eller gør noget "rigtigt", noget der fører dig nærmere på det du vil, skal du give dig selv et mentalt skulderklap, glæde dig over det, og rose dig selv for det.

Når du gør noget "forkert", noget der ikke hjælper dig på vej, eller måske endda skader dit formål, kan man let komme til at bebrejde sig selv. Men det må du ikke.

Jo mere følelsesmæssigt neutral du kan være i de situationer, jo bedre. Vær opmærksom, ikke andet. Det er, som det er.

Du må heller ikke bebrejde dig selv, når der er noget du har bestemt dig for at gøre, som du så alligevel ikke kan, når du står i situationen.

Vanehviskeren; Hvis det er svært, gør du det forkert...

Glæd dig i stedet fordi at du prøvede, glæd dig over at du er begyndt at flytte dig.

Husk at hver eneste tanke, følelse og handling er som et penselstrøg på underbevidsthedens billede af dit liv. Derfor er du nødt til at være over dine tanker, følelser og handlinger hele tiden.

Lad som om!

At spille rollen, altså at lade som om du allerede er, eller har det du gerne vil være eller have, er bindeleddet mellem den mentale del og den praktiske del.

Det er desværre ikke nok at sige sit ønske og læne sig tilbage. Du er nødt til at komme op af stolen og gøre noget for det. Og det "noget" er at spille rollen.

Ved at lade som om du allerede er i mål, påvirker du underbevidstheden til at forstå, hvad du vil, og sætter den til at arbejde på at få det til at ske. Men samtidig vil det at spille rollen, og hele tiden gøre det du kan, betyde at du stille og roligt flytter grænsen. Med tiden "bliver" du rollen, og dermed det du gerne vil.

At spille rollen, at lade som om, hjælper helt enkelt underbevidstheden med den praktiske del. Jo mere entusiastisk du er, jo hurtigere går det. Men du skal kun gøre det i det omfang du har det godt med. Også hvis det, i starten, betyder at du kun forestiller dig at du er i mål, og spiller rollen inde i dig selv.

Som sagt vil grænsen stille og roligt flytte sig. Og det bliver lettere og lettere for dig, at gøre mere og mere.

Du skal selvfølgelig, så vidt muligt, handle på de nye positive ideer og indskydelser der kommer til dig. Det er hele ideen.

Men som sagt kun i det omfang, det falder dig let.

Du skal ikke prøve at forcere noget, ikke forsøge at tvinge noget igennem.

Det siges at vanens modstand stiger kvadratisk i forhold til viljens kraft. Eller sagt på en anden måde, jo hårdere du prøver på at ændre dig, jo sværere bliver det. Derfor skal du udelukkende bruge din viljestyrke til at

Vanehviskeren; Hvis det er svært, gør du det forkert...

holde din opmærksomhed, dine tanker på dit mål, ikke til at forsøge at tvinge målet igennem.

Forandringen.

Vi har umiddelbart ingen mulighed for at vide, om det vi gør, når ind til underbevidstheden, og gør den forskel vi ønsker.

Det kan kun måles på den forandring, der sker efterfølgende.

Men hvis du planter ideen om det du vil, i sikker forventning om det ønskede resultat. På samme måde som du planter et frø i sikker forventning om at det vil spire, gro og blive til den plante du ønsker dig, så får du det ønskede resultat.

Forandringen sker stille og roligt. Underbevidstheden kan godt nok ændres lynhurtigt ved oplevelser med stor følelsesmæssig intensitet. Det kender vi f.eks fra en fobi der kan opstå ved en enkelt oplevelse og som ofte varer resten af livet. Vi kender det også fra mennesker, der pludselig vender livet 180 grader, fordi helbredet siger fra.

Men, du kan ikke, og vil nok helst heller ikke, "efterligne" så stor følelsesmæssig intensitet.

I stedet skal du satse på flere gentagelser, hvor du igen og igen fortæller eller viser underbevidstheden hvad du gerne vil, med så meget positiv følelse som du kan mobilisere.

På den måde sker ændringen langsommere, men den sker støt, og i den retning du gerne vil.

Hvad kan du forvente!

Det er lidt svært at beskrive nøjagtigt hvad du kan forvente. Jeg var selv meget spændt på hvad der ville ske dengang jeg først prøvede det, hvis noget overhovedet. Men jeg blev positivt overrasket.

I begyndelsen er det som om der ikke sker noget overhovedet, i det mindste sker der ikke noget mærkbart. Det kan godt få en til at tvivle på om man gør det rigtigt eller om det overhovedet virker på en.

Vanehviskeren; Hvis det er svært, gør du det forkert...

Men pludseligt en dag opdager du, at du siger, gør, eller tænker noget du ikke har gjort før. Og selvom det lyder lidt svævende, når jeg fortæller om det, vil du til den tid ikke være i tvivl om at du har fået fat i noget der kommer til at ændre dit liv.

Det er som en stille intention, der styrer dig mod dit mål. En vished om, at det du vil, kommer til at ske. Som om du begynder at tage de rigtige beslutninger, de rigtige valg, bevæge dig i den retning du gerne vil, men uden den anstrengelse, vi normalt forbinder med den slags.

Faktisk er den eneste "bagside" jeg kan komme i tanke om, i den her forbindelse, at du kan støde på perioder i forløbet, hvor du bliver lidt frustreret.

Jeg har en idé om at det er en form for indre kamp mellem det bevidste jeg og underbevidstheden. Det nye og det gamle der støder sammen, måske. Jeg ved ikke nøjagtigt hvad det skyldes. Uanset hvad, kan frustrationen være meget håndgribelig. Og for en kort overgang kan det være svært at bevare troen på at tingene er ved at blive bedre. Men tværtimod er det min erfaring, at frustrationen kommer når du er tæt på at nå i mål. Så fortsæt endelig med dit projekt, det går over igen, så prøv bare at tage det for det, det er.

Det er virkelig sandt når jeg siger, hvis det er svært, gør du det forkert. Han smilede, jeg ved at det er svært at tro, og du behøver ikke tage mit ord for det. Bare prøv det. Det skylder du dig selv.

Hvad så nu?

Når du har opnået det, du ville, er det let at glemme, at det nogensinde var anderledes. Men du skal huske på at det gik skævt engang, og hvis du ikke, i det mindste til en vis grad holder opmærksomheden på det, kan det gå skævt igen.

Så husk at glæde dig over det du har nået. Tænk over hvor dejligt det er at kunne det du nu kan, eller at være den du nu er blevet. Brug tid hver dag på at tænke over de ting du gjorde godt. Det du har at være glad for, at være taknemmelig for...

Vanehviskeren; Hvis det er svært, gør du det forkert...

Det er det hele, sagde han. Det virker næsten for enkelt, ikke? Men uanset, så er det hemmeligheden. Det er det, de aldrig fortalte dig.

Han lukkede notesbogen, men ombestemte sig tilsyneladende og slog igen op på bagerste side. Han begyndte at skrive i den og efter at have skrevet lidt tid i stilhed, rakte han bogen til mig og sagde: "Værsgo, jeg har ikke brug for den mere". Han smilede, rejste sig og forsvandt ud i mørket.

Jeg blev siddende lidt og tyggede på alt det han havde sagt. Så åbnede jeg den slidte notesbog og læste det han havde skrevet:

*Du former livet eller livet former dig
Du er kommet til en skillevej,
og nu er spørgsmålet;
Vil du forme eller formes?*

Vanehviskeren.dk

“Hvis det er svært, gør du det forkert” er mottoet og hele filosofien bag Vanehviskeren. Livsstilsændringer kommer ikke af sig selv, men det betyder ikke, at det skal være svært at gennemføre dem.

Vanehviskeren giver dig den viden du har brug for, til at lave den forandring du ønsker, ærligt og ligetil.

carsten@vanehviskeren.dk

Det med småt:

Alt hvad du har læst i denne bog er baseret på mine egne iagttagelser og erfaringer. Og selvom du selvfølgelig er meget velkommen til at bruge det, du har læst, til at gøre gode ting i dit eget liv, sker brug i enhver form på dit eget ansvar.

Vanehviskeren; Hvis det er svært, gør du det forkert...