

Bryd med vanetænkningen og skab dig selv

Vi er faret vild i idealfælder af, hvad der er det rigtige at gøre, og hvem vi tror, vi er og bør være. Vores udsyn er sløret af andres forventninger, frygt for ikke at slå til og for en usikker fremtid. Vi knokler hovedløst afsted i håb om at finde mening og ro bag det næste hjørne.

Liiige om lidt bliver det hele meget bedre... prøver vi at overbevise os selv og hinanden om, mens vi sætter farten op, i håbet om at vores hastighed overdøver det tilsyneladende afgrundsdybe spørgsmål, der lurker under overfladen:

Er dette virkelig meningen med livet?

Vi lever i et limbo mellem det, vi mærker, og det, vi tror, er 'rigtigt'. Et limbo mellem det, vores intuition fortæller os og de mentale krav og ydre succeskriterier, vi tror vi skal leve op til. Og når de to ting ikke passer sammen, så bøvler vi i livet. 85 procent af arbejdsstyrken bøvler, og rigtig mange andre, herunder alt for mange unge, bøvler også. —



På mange måder vil jeg hævde, at det rent faktisk er et sundhedstegn. Det betyder nemlig, at vi registrerer og mærker, at noget er off. Det kritiske er dog, at vi oftest ikke helt ved, hvad der er off – hvem vi egentlig er, og hvordan vi kan handle anderledes?

Men nu er du havnet her, midt i denne artikel, og hvis du fortsætter med at læse, håber jeg, at jeg kan inspirere dig med nogle perspektiver, som kan hjælpe dig med at pudse dine briller fri af tillærte kulturelle diskurser, så du med et klart udsyn kan tage stilling til, om grundstenene i din identitet og selvforståelse rent faktisk også baserer sig på noget, som er i tråd med dine værdier, og den du i virkeligheden er.

Jeg vil give dig et kort rids af nogle af de paradigmer, som du højst sandsynligt er rundet af, hvorefter du nysgerrigt selv kan gå på opdagelse i, hvad der vil ske, hvis du rent faktisk frisætter dig selv fra alle de tillærte og begrænsende tanker og forestillinger, som du i bedste mening har formet dig selv efter.

Men lad mig starte med at slå fast, at hvis du nogensinde har haft på fornemmelsen, at du har potentiale til mere, så har du ret. Dit potentiale er uendeligt og ekspanderende ligesom al energi i universet. Selvom du når langt i din udvikling, kan du være ganske rolig: Det bliver aldrig kedeligt og forudsigeligt, for du bliver aldrig færdig. Der er en god del af dit potentiale, som du slet ikke har aktiveret og opdaget – endnu.

Denne artikel hører under temaet identitetsdannelse i denne udgave af TID & tendenser, og i stedet for at diskutere arv og miljø vil jeg gerne bringe diskussionen et andet sted hen. Jeg vil nemlig gerne bede dig om at reflektere over, om det er din virkelighed, som skaber dine tanker – eller om det er dine tanker, som skaber din virkelighed?

Skaber din virkelighed dine tanker?

Lad os tage hul på første del af spørgsmålet. Skaber din virkelighed dine tanker? Ja, det gør den. De tanker og overbevisninger, som vi adapterer fra vores miljø, bestemmer vores opfattelse af selvsamme. Det er dét, der sker de første syv år af vores levetid. Ligesom en svamp suger vi kritiskløst de kulturelle koder til os. Helt instinktivt lærer vi, hvad der er acceptabelt, og hvad der er det modsatte, så vi, som flokdyr, kan sikre os en plads i fællesskabet og overleve.

Vi indsnævrer dermed livsbanen i forhold til det, som 'flokken' mener, er det 'rigtige'. Herhjemme og mange andre steder i verden betyder det, at vi frakobler lyst, længsel og lethed fra vores arbejde – og lever efter den protestantiske arbejdsmoral. Det skal være hårdt for at være godt, menneskelig værdi er noget, vi skal gøre os fortjent til. Men det er en idealfælde, der som oftest holder os fast i glædesløst knokleri.

Vi udvikler en oplevet identitet, et selvbillede, som vi tror er retvisende, men i virkeligheden er det selvbillede et produkt af idealfælder, der har sit ophav i janteloven, samtidens menneskesyn, den nævnte protestantiske arbejdsmoral samt tidligere erfaringer. Derfor er din identitet og det selvbillede, du har, højst sandsynligt slet ikke retvisende i forhold til, hvad du rent faktisk indeholder og derfor kan udvikle dig til at være. I læsende stund, i morgenbadet eller på alle andre givne tidspunkter, har du således mulighed for at træffe mere bevidste valg om, hvad du giver opmærksomhed, hvad du lader være sandt for dig, hvad du vil nære, og hvem du vil være.

Du kan slå en voksenstreg i sandet og beslutte dig for, hvad du vil tage med videre, hvad du vil lade ligge, hvilket liv du vil leve og allervæsentligst, hvem du skal være for at kunne netop det. Det er her, du starter den opbyggelige og ressourceorienterede spiral, som kan ændre din opfattelse af dit liv og dig.

Idealfælderne og normalbegrebet

I korte træk handler idealfælderne om, at vi stræber efter at leve op til de kulturelt skabte idealer af, hvad der er det 'rigtige' at gøre. Idealer er gode som hensigtserklæringer og inspirationer, men aldeles umulige at leve op til som menneske. Fælden består i, at når vi bøvl med at leve op til idealet, så opstiller vi bare et nyt ideal for at undgå at lave det mere krævende indre arbejde, som det er at finde ud af, hvad der er rigtigt for os. Liiige om lidt, så bliver det hele meget bedre, og idealfælden kan holde os i et evigt limbo.

Idealfældernes autoværn er det, vi tror er normalt og rigtigt – husk, vi er flokdyr, som gerne vil have en plads i fællesskabet. I 25 år har jeg arbejdet med læring. De første 15 år var mit mål at udvide

vores normalbegreb, da jeg kunne se, at følelsen af at være forkert, for lidt, for meget, for dum, for dygtig, for... udsprang af vores tolkning af normalbegrebet. Jo mere usikre vi bliver, des smallere bliver normalbegrebet, og des vigtigere bliver det at være 'rigtig'. Det er skruen uden ende, hvor livet mister både farve og nerve.

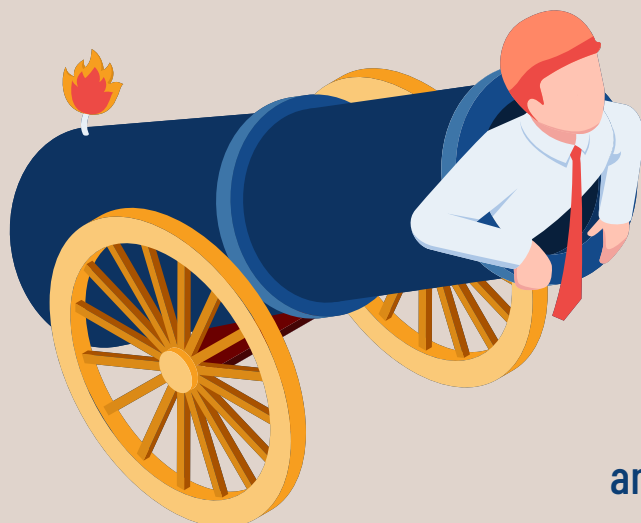
Min vision har derfor ændret sig til, at jeg ikke længere vil udvide det, men derimod opløse det. For hvem vil du være uden et normalbegreb at sammenligne dig selv ud fra. Hvad ville du gøre, hvis ikke du var så optaget af at være rigtig og ramme inden for skiven? Hvilke succeskriterier ville du så vælge at pejle efter i dit liv?

Alle andres begrænsede overbevisninger

Ud over de generelle kulturelle fortællinger om, hvad der er rigtigt og normalt, så møder vi i livet også bekymrede mønstre Odas beskrivelser af, hvad der er farligt, Onkel Prebens bedrevidende historier om, hvordan en rigtig mand/kvinde er, og måske bliver vi tilmed også påduttet en tidligere lærers tankeløse udtalelse om, hvad vi nok ikke liiige skal regne med at kunne leve af og blive til. Summen af alle disse myriader af fortællinger og koder udgør din selvopfattelse af, hvad der er muligt, og hvis du vover at træde over grænsen for det, kan du være helt og aldeles sikker på, at det vil blive bemærket. Først og fremmest af alle dem, der aldrig nogensinde kunne drømme om at gøre det selv. _____



**Er det din virkelighed,
som skaber dine tanker
– eller er det dine tanker,
som skaber din virkelighed?**



Vil vi skabe noget andet og bedre, skal vi ændre vores tænkning og opgradere vores selvbillede først.

Du og jeg er og kan så meget mere, end vi tror, og det skal vi bruge til at gøre vores eget og andres liv bedre. Dermed ikke sagt at vi skal være bedre eller mere værd end andre. Det handler nemlig om det ligeværd, vi har som mennesker i livet, hvor det er vores opgave at supplere hinanden og skabe kærlige og meningsfulde resonansrum, vi kan vokse og lære i sammen. Vi har alle værdi, og din opgave er at eje dit eget værd og bruge den power, du har. Du har værdi, fordi du er nogen – ikke noget.

Skaber dine tanker din virkelighed?

Selvom din hjerne er meget kompleks, er den også helt utrolig primitiv. Helt grundlæggende reagerer den nemlig kun på to ting. De ord du fortæller dig selv, og de billeder du skaber i dit hoved. Det betyder, at hvis du hele tiden har en kritisk indre dialog, så reagerer din hjerne derefter. Den tror, du er truet, og derfor kommer dit system i undtagelsestilstand. Omvendt kan du, når du udvikler en høj hygiejne med, hvilke tanker, dialoger og billeder der flyder gennem din hjerne, hacke dine programmeringer og skabe et helt nyt selvbillede. 'Uanset om du tror, du kan eller ej – så får du ret'. Dette betyder i al sin enkelthed, at det vi tænker, bliver vores virkelighed, som vi selv, mere eller mindre bevidst, har skabt. Vil vi skabe noget andet og bedre, skal vi ændre vores tænkning og opgradere vores selvbillede først. Lyder det godt, så hæng på.

Bryd dine vaner og sæt dit potentiale fri

Efterhånden som du bliver bevidst om dine idealfælder, gamle nisser og selvsabotagemønstre, så vil jeg anbefale dig at indrette en mental hyggeklub så langt ude i periferien af din opmærksomhed, som du overhovedet kan komme. Giv indretningen gas med hjemmebiograf, en ordentlig flydesofa og disk op med alskens lækkerier på sofabordet.

Hver gang dine gamle nisser, moster Oda og frygten kommer forbi på din indre lystavle og prøver at overbevise dig om at gøre det 'rigtige', så siger du venligt og bestemt:

"Tak, fordi du prøver at passe på mig, men ser du, jeg har indrettet dette hyggehjørne til dig og alle de andre, som gerne vil fortælle mig, hvad jeg skal gøre. Tag endelig plads i arrangementet og hyg dig her. Du kan se hele 'House of Cards', 'Game of Thrones' og alle de andre meget laaange serier, mens jeg lige prøver selv."

I hyggehjørnet pacificerer du alle dem, der tidligere styrede dit liv, så du kan træffe bevidste beslutninger selv.

Jeg må forberede dig på, at de indimellem vil komme snigende og forsøge at hive dig ned under dynen og barren for normal igen. Så er det bare om at finde endnu en lang serie til dem eller give dem nogle flere snacks. Andre gange vil du få lyst til at joine dem, så du slipper for at tage stilling, være modig og sårbar. Det er ok, bare du ved, at det er det, du gør, og at du bevidst rejser dig igen og fortsætter med at være dig, mens de andre bliver siddende pacificeret i hyggehjørnet.

At konkretisere dem, der skal have plads i hyggehjørnet, hjælper dig med at kunne mindske deres magt over dig. Det er ikke dig, der er noget galt med, du er bare faldet i idealfælden eller kom til at lytte til Jante eller din tante. Et sjovt og powerfuldt hack kan være, når du møder en 'sandhed', at stille spørgsmålet: "Hvem er det, der taler?"

På den måde kan du lokalisere, hvor overbevisningen kommer fra, og når du så har lagt afstand til den, kan du tage stilling til, om den er sand og skal med videre, eller om den skal have plads i sofahjørnet?

Det er meningen, at analogien med hyggehjørnet skal være sjov, for når du bruger din humor, løfter du din energi og aktiverer de kreative sider af dig selv. Det giver dig mulighed for at hive din kraft hjem og opbygge nye neurale forbindelser og tankemønstre, som over tid giver dig helt andre følelser, handlinger og resultater. Det skaber en ny virkelighedsopfattelse og en hel ny måde at være dig på. Baseret på det du tror på og gerne vil være.

Så er vi tilbage ved refleksionsspørgsmålet: Er det er din virkelighed, som skaber dine tanker, eller er det dine tanker, som skaber din virkelighed?

Mit ærinde har været at vise, at det er begge dele. Når vi kører i ring og reproducerer alle de begrænsende overbevisninger, så forstærker det den slags tanker, som igen skaber mere af den virkelighed, som så accelererer... Av, det bliver en meget begrænset virkelighed – uden plads til at folde dine vinger ud. Kan du mærke, hvad det gør ved dig? Omvendt, i takt med at vi højner vores selvindsigt og bliver mere bevidste, kan vi bruge det som

momentum til at arbejde os ud af vores vante mønstre, ændre vores tanker til at blive mere positive. Det ændrer vores virkelighed og åbner for nye perspektiver.

Ændret identitet og selvbillede

Jo mere du lærer om dig selv, som rykker ved din opfattelse af dig selv, des mere er du i det, som kaldes transformativ læring, hvilket – som navnet antyder – er læring, som transformerer din identitet. Det er altså muligt at ændre din identitet og danne et langt mere retvisende og ressourceorienteret selvbillede.

At forandre dig er at tænke større og anderledes om dig selv end tidligere – eller det modsatte. Tænker du større end dine omgivelser, vil de reagere, og så er det, at du har et valg. Vil du holde dig selv tilbage, krympe og leve under barren for normal, eller vil du strække dig og lyse over barren for normal og dermed også blive en af dem, som inspirerer andre til at være mere modige? —



Hold på hat og briller, for én ting er sikker, når vi vokser. Hver eneste gang vi er ved at træde ind i vores genizone, tættere på vores livsformål, så møder vi vores gamle nisser og selvsabotagemønstre, hvis eneste formål er at holde dig sikkert inde i fællesskabet, så du kan forblive i live.

Men nu har du mulighed for at give dine mentale skyggekrigere et livslangt abonnement på snacks og streamingservice ad libitum. Og når det kommer til de levende fællesskaber, så husk, at du ikke længere er en del af jægere og samlere. Der er ikke længere kun ét fællesskab at høre til. Du kan vælge at skabe dit eget, som er i tråd med dine værdier og visioner og fuld af mennesker, der bakker dig op og løfter dig. Eller det modsatte.

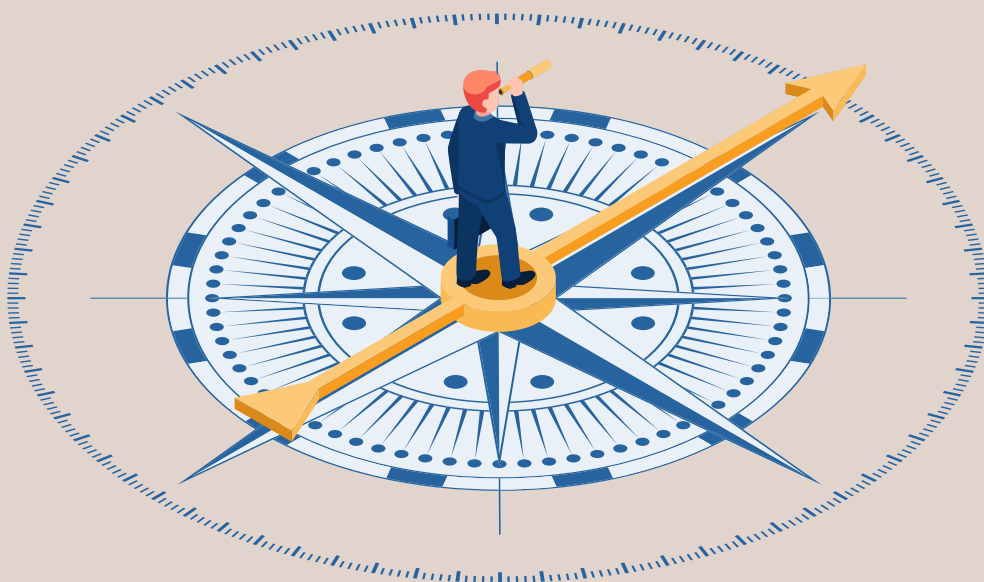
**Et valg og en breddegrad
ad gangen, og over tid
er du pludselig på et
andet kontinent med
en anden og langt mere
retvisende og positiv
identitetsopfattelse.**

Kunsten at fremkalde dig selv

Det er altså ikke et spørgsmål om, hvorvidt der er mere til dig i livet. Det er kun et spørgsmål om, hvornår du er klar til at træde ud af idealfælden og ind i din power, som den unikke person du er. Start småt ved bare at identificere én idealfælde om dagen, hvorefter du træffer én bevidst handling, som vil give dig et andet resultat, end du plejer. Forestil dig, at du er en supertanker på åbent hav. Når du bare justerer din kurs med én enkelt breddegrad, vil du over tid og distance kunne havne på et helt nyt kontinent.

Daglig bevidstgørelse vil over tid kunne skabe et helt nyt selv billede og en virkelighedsopfattelse, som føles freaking fri og fantastisk, fordi du mærker, at du i den grad er i live, bruger dig selv meningsfyldt og er grundglad.

Det er i den grad muligt. Dels har jeg selv lavet transformationen fra at være en glædesløs, stresset knokler til i dag at leve med et helt andet nærvær, frihed og bevidsthed, og dels har jeg den ære og fornøjelse at facilitere menneskelige gennembrud for livsambitiøse mennesker til daglig. Det er ikke raketvidenskab. Det sværeste er at tro på, at det kan være så enkelt, når nu vores overaktive neocortex har fået for vane at overtænke og tro, at den skal regne alt ud.



Som jeg har forsøgt at skrive i denne artikel, kan en opgraderet identitetsopfattelse ikke skabes fra sofaen – slet ikke i selskab med dine begrænsende tanker og overbevisninger. Den skal fremkaldes, afprøves og fortættes, indtil den igen skal opgraderes – og det er en løbende og livslang proces. Hvordan ved du så, om din nye identitet er sand, og dit selvbillede er retvisende? Det kan du mærke ved, at energien, roen, taknemmeligheden og kærligheden højnes hele vejen rundt i dit liv. Konsekvensen af ægte forbindelse indad mellem krop, sjæl og hoved er netop de følelser – og et tydeligt tegn på, at vi faktisk er der, er, at vi kan skabe ægte, kærlige og dybere forbindelser til andre.

Vi kan nemlig ikke møde andre et dybere sted, end vi har mødt os selv. Derfor må vi hylde dybet i stedet for at være bange for det. Det er først, når vi har været der selv og fundet ud af, at vi overlevede, at vi kan opbygge det dybe kvalitative nærvær og samvær med andre, som giver os helt andre højder i livet.

Så... hvis du nu gerne vil være sådan en, der har netop den type relationer i dit liv, hvilke handlinger vil så matche til det? Svarer du på det og efterlever det, du svarer, så er du i fuld gang med at opgradere dit selvbillede og skabe din identitet på ny.

Find ud af, hvad der er væsentligst for dig at rykke dig på og stil dig selv spørgsmålet:

”Når nu jeg er sådan en, der... xxx ”, føles det godt, så tag din power hjem. Identificer dig med det, mærk styrken ved det og gør det. Så bliver det til din virkelighed, og så har du brudt vanetænkningen og skabt dig selv. Et valg og en breddegrad ad gangen, og over tid er du pludselig på et andet kontinent med en anden og langt mere retvisende og positiv identitetsopfattelse.

At være et 'karismagisk' og grundglad menneske er noget, vi alle ønsker os. Det er også muligt for os alle, men der er ingen andre end os selv, som kan få det til at gå i opfyldelse. Vi skal skabe det selv, indefra og ud, men vi må gerne få hjælp til processen, så den både bliver sjovere, lettere og mindre ensom. Derfor spørger jeg dig: Når nu du er sådan en, som lever et liv, fuld af nerve, saft og kraft, og hvor du er grundglad, hvad er så det bedste, du kan gøre for dig selv lige nu? ×



Det er kun et spørgsmål om, hvornår du er klar til at træde ud af idealfælden og ind i din power, som den unikke person du er.