

## Förändring är en medveten grej

Ibland vill vi förändra saker och ting i våra relationer eller i oss själva. När vi väl kom fram till att vi vill göra en förändring så vill vi oftast två saker; dels att förändringen ska ske så snabbt och effektivt som möjligt, dels att den ska vara varaktig. Hur kan man göra en effektiv och varaktig förändring på ett medvetet plan?

Det finns olika steg att följa, vi kan kalla det strategier som andra människor har använt med framgång när de vill åstadkomma förändringar i sina liv. Låt oss se närmare på dessa bevisat fungerande stegen nedan som kan hjälpa dig att nå dit du vill i ditt liv och i dina relationer.

### 1. Ta reda på exakt vad det är du vill

Ta reda på exakt vad det är du vill (inte vad du inte vill ha). Viktigt att det är specifikt och att du vet när du vill ha det. Det är svårt för hjärnan att styra mot "jag vill någon gång bo vid vatten". Är det vid havet, sjön eller en bäck som du ska bo vid och när då? Likaledes svårt kan det vara med "jag vill ha en bättre relation". Vad är det du vill ska vara bättre i relationen? Ska ni bli bättre på att lyssna på varandra, ska ni älska oftare och i så fall hur eller ska ni oftare uttrycka kärleken till varandra och i så fall hur? Är ni två som ska till samma mål så se till att ni är överens om att ni är överens om att ni har samma målbild.

### 2. Skapa en hävstång

Skapa en hävstång. Eftersom vi dras mot det som vi tycker är positivt och från det som vi tycker är negativt så kan vi använda denna naturliga kraft medvetet.

Klipp ut bilder på saker som är så lika som möjligt eller som är symboler för din dröm. Du kan skriva en affirmation så som "jag är redo att ta emot X kr nu för att använda att bygga mitt nya hus i vår" eller "jag är redo att ta emot mer kärlek till min partner som jag kan uttrycka genom att lyssna mer uppmärksamt på henne". Läs det högt om och om igen varje dag med känsla. Säg det gärna högt när du är ute och går och känn att du verkligen menar det du säger. Du kan också med fördel tacka för ditt nya hus eller din mer kärleksfulla relation, formulera dig som om du redan har huset och stortrivs i det eller att du redan upplever denna stärkta kärlek och njuter av det.

Vi kan bränna broar så att det bara finns en väg att gå och det är framåt. Gör klart för dig om vad konsekvenserna blir om du inte gör denna förändring, hur kommer det att påverka din självkänsla, din hälsa, dina nära och kära, vad och vem kommer du att förlora om du inte gör denna förändring?

Berätta för andra om vad du tänker uppnå, se till att ha människor som stödjer dig och som utmanar dig att fortsätta framåt. Undvik att berätta om det för människor som håller dig tillbaka och tar energi från dig.

Eftersom saker och ting dras till positiv energi så se till att ha kul, ta hand om dig själv både fysiskt och mentalt, det är det bästa sättet att göra sig redo att ta emot. Ta för vana att tacka ja

om någon erbjuder dig något som du vill ha, tacka för komplimanger utan att ge kommentarer.

**Markus:** Här är en av de verkliga nycklarna till framgång i att göra förändringar i sitt liv. Nämligen att skapa hävstång. Ibland har jag upplevt hur jag samlar på mig energi under en längre tid och sedan kommer det en dag när jag känner ”nu har jag fått nog, inte en minut längre tänker jag låta min irration över småsaker förstöra mina intima relationer” eller ”inte en dag till med ett hem som inte andas god hälsa i varje vrå”.

Energien vi kan ladda hävstången med är det som gör förändringen nästan fri från ansträngning. Det som för oss vidare när vi stöter på motstånd. För så är det ju alltid, när vi har en intention, något vi vill, så kommer det alltid att dyka upp en motståndare. Motståndare kan vara lathet, en partner som inte vill förändras och så vidare. Det är då hävstången är vår viktigaste bundsförvant.

### 3. Ta bort hinder

Ta bort hinder. De flesta hinder är mentala, även det som vi tycker är fysiska hinder som vi inte kan rå på är oftast mentala hinder. Vi hindrar oss från att fokusera på möjligheter istället för problem.

Här krävs det att du är fullkomligt ärlig mot dig själv, så länge du lägger ansvaret på någon annan eller något annat så kommer du inte förbi dina hinder.

Så var modig och våga ta fullständigt ansvar för din situation. Skriv en lista på vanor som du har som inte gynnar dig, lägger du din tid och energi på saker som tar dig mot dina mål? Hur är det med dina sanningar om vad som är möjligt eller inte möjligt, vilka sanningar är det dags att göra sig av med? Skriv ner dina sanningar som ”Jag orkar inte...”, ”Jag kan inte...”, ”Jag vet inte hur...”, ”Det är omöjligt...” med mera.

Inse att detta inte är sant utan det är saker som du tidigare intalat dig själv.

Om du känner att du gör samma sak om och om igen så behöver du bryta vanan med något drastiskt. Tex. du vill bryta vanan att gå och oroa dig. När du kommer på dig själv med att oroa dig så sträck upp armarna i luften och säg högt ”Å, vilken underbar dag, den är fylld med möjligheter!!!” sätt på musik som får dig att sprudla med positiv energi och sätt igång att vara kreativ med att hitta lösningar istället.

### 4. Skapa nya sanningar och vanor som gynnar dig

Skriv motsatsen till varje tidigare sanning till exempel ”Sanningen är att jag kan skapa tillräcklig energi att uppnå det jag vill”, ”Jag kan alltid hitta en väg förbi ett hinder, det finns alltid minst tre alternativ”.

Hitta vanor som gynnar dig och andra på lång sikt. Ibland så kan det vara vanor som på kort sikt kan se ut som att de inte är bra men om du ser på dem i långa loppet så kommer du att växa som människa och kan bidra till ett större sammanhang om du byter till denna vana. Det kan vara vanan att planera, komma i tid, lyssna noga på andra, affirmera dina mål varje dag, träna regelbundet, äta nyttigt, umgås med människor som ger dig energi och som får dig att växa, läsa böcker och lyssna på CD om personlig utveckling varje dag.

## 5. Befäst dessa vanor så att de blir bestående

Befäst dessa vanor så att de blir bestående genom att tala om dem så som att de är en del av din identitet, till exempel jag är energifylld och hälsosam person. Jag är ordningsam och tycker om att planera. Säg det gärna till andra så att du skapar förväntningar hos andra som sedan hjälper dig att behålla vanan. Det är svårare att förändra det du ÄR än det du GÖR, så lyssna på vad du säger. Se till att du ÄR det du vill vara och att du GÖR det du vill förändra till exempel ”jag gör trötthet” istället för ”jag är trött”. Det kan kännas konstigt att säga så och du kan få lite frågande blickar när du säger så men det är lättare att ta sig ur tröttheten när du formulerar dig så, prova så får du se.

Visualisera dig själv lyckas om och om igen, hjärnan vet inte skillnad mellan verklighet och fantasi så den nya vanan blir befäst lika lätt som om du hade gjort det i verkligheten.

Viktigt igen att omge dig med personer som hjälper dig att lyssna på vad det är du säger och som kan ge dig feedback. Det ska helst vara personer som ligger före dig i den riktning som du vill gå och som utmanar dig att gå utanför din komfortzon.

## 6. Testa att det fungerar

Gå nu igenom och checka de olika stegen. Till exempel om du vill bryta vanan av att oroa dig.

1. Vet jag exakt vad jag vill ha istället för att oroa mig?
2. Är det tydlig för mig vad oro ställer till i mitt liv och hur det håller mig tillbaka från att nå det jag vill?
3. Har jag klart för mig själv hur jag ska bryta vanan om den skulle dyka upp igen (ställa mig upp och skrika ”Vilken underbar dag!”)
4. Vad ska jag göra istället för att oroa mig? Tex. sätta mig och skriva ner olika förslag på lösningar, gå ut och gå en promenad medan jag tänker på olika lösningar.
5. Kan jag se mig själv vara kreativ istället för orolig, hur ser det ut?
6. Tänkt dig in i en situation där du brukade oroa dig och se hur du nu reagerar.

Om du fortfarande känner oro så gå igenom processen igen och ändra tills du får det resultat du vill ha.

**Filippa:** Ta en liten förändring först och träna. Första gången som jag provade denna så valde jag att förändra vanan att sparka på mig själv när jag glömde något. Ibland när jag gick hemifrån så glömde jag nycklarna, jag brukade svära åt mig själv och talade om för mig själv om hur korkad och glömsk jag var hela vägen tillbaka till lägenheten. Jag beslutade att förändra så att jag istället skulle berömma mig själv för att jag var så bra som kom på att jag hade glömt nycklarna redan nu och inte först när jag redan var på jobbet. I början så började jag svära men kom på mig själv och ändrade. Första gången som det spontant blev så att jag bara sa ”nycklarna, vad bra att du kom på det nu!” så började jag gapskratta åt situationen och visslade glatt hela vägen tillbaka till lägenheten. Inte nog med att min självkänsla ökade, jag glömde nyckeln färre och färre gånger.

## Upplevelse

Besluta dig om att förändra en vana och använd denna modell. Om du behöver någon till hjälp för att skapa hävstång så går det bra att maila till oss på [filippa@mediaforlife.se](mailto:filippa@mediaforlife.se) eller [markus@mediaforlife.se](mailto:markus@mediaforlife.se)

*Denna artikel är skriven av Filippa Adolfsson och Markus Eriksson. De lever ihop och arbetar för mänsklig växt. De har tillsammans grundat medieföretaget Media for Life, [www.mediaforlife.se](http://www.mediaforlife.se). Genom Passionate Teamwork vill de nå ut till framförallt par, men också till människor i andra former av relationer.*