

måndag 17 september 2018

## Steve Pavlina på svenska: Den underligaste hemligheten

3 oktober 2004

I åtminstone ett decennium nu har jag ivrigt slukat information om personlig utveckling. Jag intar det bokstavligen till frukost, eftersom jag ofta lyssnar på ljudprogram när jag äter. Ett ljudprogram som jag nyligen lånade från det lokala biblioteket är Earl Nightingales *The Strangest Secret*. Jag äger ett antal av Earls ljudprogram (*Lead the field* är min favorit) så jag tyckte verkligen om det här också. Det kan ta ett tag att vänja sig vid Earls extremt djupa röst, men jag gillar hans inget nonsens, säg som det är stil. *The Strangest Secret* är från 1988, men jag tycker att de flesta av idéerna är tidlösa och fortfarande gäller idag. "Hemligheten" är helt enkelt 5 ord: **Vi blir vad vi tänker.**

Detta är absolut inte en ny idé. Faktum är att Earl tydligt medger att han fick idén från Napoleon Hills *Tänk rätt, bli framgångsrik*. Och det är inte en unik idé heller. Det finns många andra som har utvecklat idén ytterligare, som Marc Allens *The Millionaire Course* eller James Allens *As a Man Thinketh* (som senare fick titeln *As You Think*).

Likväl är det en djupsinnig idé.

Få skulle bestrida att våra tankar kontrollerar våra handlingar, och att våra handlingar (i stor utsträckning) styr våra resultat. Om du tänker på att gå och handla och bestämmer dig för att lyda den tanken, så följer kroppen efter och ganska snart har du uppnått resultatet av att gå och handla. Allt börjar med en tanke. Men vad folk ofta inte inser är att vi har makten att medvetet välja våra tankar. Istället för att bara låta våra hjärnor slumpmässigt bläddra igenom samma tankar om och om igen, kan vi börja välja att tillbringa tid att tänka på andra saker. Och om vi gör det konsekvent kommer vi att påverka våra handlingar i nya riktningar och därigenom uppnå nya resultat.

Tankar är som frön. Om du vill uppnå andra resultat, så måste du räkna ut ur vilka tankar dessa resultat kan växa fram och ur vilka de inte kan det. Sedan måste du fylla medvetandet med de riktiga tankarna och rensa bort de oriktiga.

Om du till exempel vill starta ett eget företag, så kan jag berätta för dig vilka tankar som är bra frön och vilka som är dåliga. Bland de dåliga fröna hittar du följande tankar:

- Att starta ett eget företag är väldigt riskabelt. Jag har en familj att försörja.
- Det är stor risk att jag ruinerar mig.
- Jag har inte tillräckligt med pengar än.
- Jag har ingen aning om hur man startar ett eget företag.
- Jag har ett tryggt jobb, varför skulle jag vilja riskera det?
- Jag är inte redo att starta ett eget företag än. Kanske nästa år

Notera att jag inte hävdar att dessa tankar är objektivt felaktiga...bara att de är fel frön för det potentiella resultatet av att starta ditt eget företag. Med andra ord, resultatet av att starta ditt eget företag kommer inte att gro i den jordmån som tankarna ovan utgör. Men de är de riktiga fröna om du inte vill starta ett eget företag, ur dessa frön kommer trädet livslång anställd växa fram. Så chansen finns att om du har tankar liknande de ovan, så är du en anställd just nu, . Inget fel med det alls, om det är vad du vill. Å andra sidan , om du är en anställd nu och du skulle vilja starta ditt eget företag, men om majoriteten av dina tankar om detta liknar tankarna ovan, då har du problem. Ur de mentala fröna kommer helt enkelt aldrig ett företag växa fram. Om du behåller de tankarna, så kommer du aldrig att driva ett eget företag, precis som om du planterar tomat frön så kommer du aldrig odla fram en vattenmelon.

Så vilken sorts tankar är rätt frön för att starta ett eget företag? Här är några av dem:

- Visst det är en risk, men jag tror på mig själv och vilket hinder som än dyker upp så kommer jag övervinna det.
- Jag vill hellre spendera mitt liv med att arbeta hårt för att utveckla mitt eget företag än att utveckla någon annans. Om jag skall få ett företag att växa oavsett vad, så kan det lika gärna vara mitt eget.
- Friheten att vara min egen chef är otroligt tilltalande för mig. Tänk att kunna bestämma hur jag tillbringar min tid varje minut varje dag

- Jag kan bara nå så långt inkomstmässigt som anställd. Om jag vill bli rik, så måste jag ge mig in i att driva företag

Även om tankar likt de ovan kan utgöra rätt frön för att starta ditt eget företag, så innebär det inte att plantera rätt frön är tillräckligt för att hela växten skall växa. Precis som växter behöver vatten och solsken, krävs det massor av hårt arbete för att bygga upp ett eget företag. Men de rätta tankarna är det första steget. Jag använder bara att starta ett eget företag som ett exempel, jag kunde lika gärna använt att sluta röka, att gå ner i vikt, att gifta sig osv.

Min huvudpoäng är att om du befinner dig i en situation där du vill nå nya resultat i ditt liv(dvs någonting annat än vad du för närvarande upplever) så är det första steget att undersöka dina vanligaste tankar för att se om de är rätt frön till de resultat du vill uppnå. Sannolikheten är troligen högre än 95% att om du inte gör framsteg, så tänker du förmodligen fel tankar och behöver byta ut dem mot nya. Till exempel så kommer du inte att sluta röka genom att tänka "Att sluta röka är svårt".

Ett nyckelbegrepp att förstå här är att skifta dina tankar är en medveten och avsiktlig handling. Du kan inte bara säga till dig själv "Ok jag skall tänka på att starta mitt eget företag. Låter bra. Nästa!.." Du måste ha mer framförhållning än så: Du måste sätta av ungefär en timme till att vara helt ensam, sätta dig med papper och penna, räkna ut vilka de korrekta tankarna/fröna är som du skall tänka, och tryck sedan medvetet in de nya tankarna i ditt huvud, om och om igen tills de får övertaget över dina gamla tankar. Och om du försöker få till ett stor förändring av dina resultat, då är detta något du behöver göra varje dag.

Den ovanstående övningen kan framstå som väldigt svår i början. När du börjar tänka nya tankar, är den vanligaste första reaktionen att du känner stort tvivel kring dem. Så om du börjar tänka på att driva ditt eget företag, så kommer troligen inte dina första tankar att verka allt för attraktiva. Sen kommer du på dig själv med att tänka på att säga upp dig från ditt jobb, kollegornas negativa reaktioner, kontorsintrigerna du måste stå ut med dagligen och plötsligt inser du att du återigen tänker fel tankar. Det är normalt. Men använd din fantasi att ta dig bortom tvivlet och fortsätt arbeta med det. Se den nya verkligheten ordna sig perfekt, även om du inte har någon idé om hur det skulle kunna fungera i verkligheten. Det kommer att vara besvärligt i början, men det kommer att bli enklare med tiden. Efter ungefär 2-3 veckor av detta så kommer du faktiskt att börja tro på dina nya tankar. Och det är då du kommer känna behovet av att handla. Men i början kommer du fortfarande att vara alltför

fylld av tvivel för att agera. Det är ok - det är viktigt att nå tron först. Så ha tålamod med dig själv och låt din fantasi guida dig. Som Albert Einstein sa "Fantasi är viktigare än kunskap."

*This is part of my hobby project translating part of [StevePavlina.com](http://StevePavlina.com) to Swedish. The original post can be found [here](#). Steve has released all his content on his blog into the public domain.*

*Give him a visit!*