

Ledarskap i flow

Konsten att leda i förändring och kaos

Du är så mycket mer än du kan föreställa dig.

Tomas Lydahl

Ledarskap i flow

Konsten att leda i förändring och kaos

© 2020 Tomas Lydahl

Omslag: Immaculate Studios

Textbearbetning: Nina Koivumäki

Fotografer:

Moob.se, Ateljena.se, Jesperarvidsson.se

Pixabay: Robinhiggins

Freepik.com:

Kamran Aydinov

macrovector

Förlag: BoD – Books on Demand, Stockholm, Sverige

Tryck: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Tyskland

ISBN: 9789179695910

INNEHÅLL

FÖRORD	7
Att leda i förändring och kaos	12
Ledarskapets mysterium	14
Inledning	16
Från stress och press till glädje och harmoni	24
Livet är en upplevelse	50
Våra tankar är illusioner	86
Det är alltid NU	94
Sinnesro och harmoni	96
Skapelseprocessen	102
Vårt inbyggda varningssystem	104
På väg in i den berömda "väggen"?	109
Dålig självkänsla?	114
Vem är du egentligen?	119
Vad betyder det här för dig som ledare?	124
Hur blir ditt ledarskap efter det här?	136

SLUTORD	140
Mer om Tomas föreläsningar och workshops	144
Böcker	151
Tomas & Dennis Podcast	159
Tomas & Dennis Business School	160
Kontakt	162
Egna anteckningar	163

Förord

Det här är en ärlig, självutlämnande, tydlig och innovativ bok.

Alla böcker som jag tidigare läst inom detta område (ledarskap och personlig utveckling), har metoder som ska läras in och något som ska ändras och göras.

Detta är tre fundamentala principer som är helt fantastiska och som leder oss till de svar vi sökt efter överallt. Min slutsats är att jag letat efter någonting som redan fanns.

Det finns en tid innan denna bok och en tid efter, men en sak är säker, denna bok förändrar allt. Stort tacke!

*– Patrick Kronvall,
Kultur och Fritidschef,
Skurups kommun*

Tomas har en unik tendens att få det som kan upplevas som komplicerat att bli elementärt och enkelt. Han lotsar dig till nya perspektiv och insikter på ett personligt och humoristiskt sätt.

En vänlig varning:

Om du vill ha ytterligare en självhjälpbok som ger dig de magiska stegen till att snabbt bli snygg, framgångsrik och lycklig, så ska du inte läsa denna bok.

Men om du på riktigt är intresserad av de fundamentala principer som skapar våra upplevelser av livet och hur vi genom denna förståelse kan vara stabila och trygga i vårt ledarskap, även om det stormar omkring oss, då rekommenderar jag dig starkt att läsa boken.

Jag vet att den kommer att ändra din syn på dig själv, ditt ledarskap och världen.

— Ola Wallström

Perspektivo AB

Det är med glädje och stor tacksamhet som jag skriver detta förord.

Till en nära vän, och en klok kollega – Tomas Lydahl.

Jag har känt honom i snart fem år nu. Och vi har delat både framgång och motgång.

Vi har vandrat sida vid sida på en resa - med ett barns nyfikenhet i sinnet - för att tillsammans försöka förstå människans innersta väsen.

Vi har utforskat ledarskapets framgångsfaktorer, och undersökt vad som ligger bakom en arbetsgrupps förmåga att arbeta tillsammans - i en gemensam riktning.

Ytterst har det handlat om att finna de principer som ligger bakom välmående, sans och balans.

Vi har även berättat om våra upptäckter i en podcast, "Tomas & Dennis podcast", och lyckats samla tusentals lyssnare, varje vecka - året om.

– Wow [som Tomas själv brukar uttrycka det].

Och... jag är så glad över att få ta del av herr Lydahls klokheter, och hans unika förmåga att formulera stora och livsavgörande insikter, i små och anspråkslösa ord. Detta är hans absoluta styrka - att vara precis och exakt, utan att sväva ut.

Ett exempel på detta var när vi satt på en restaurang en sen kväll i Stockholm, för några år sedan, och vi sammanfattade den gångna dagens erfarenheter, efter att ha utbildat ett 20-tal ledare.

Från ingenstans alls, formade Tomas plötsligen, den enkla, men geniala meningen "Du Dennis... jag har egentligen samma bekymmer som jag alltid haft... men (konstpaus)... jag bekymrar mig inte".

Och... det är just detta som är Tomas signum. Nämligen att inte bekymra sig. Trots att världen kan vara full av händelser och sammanhang som man helst vore utan.

Tomas har nämligen förstått, att en obalanserad värld, bäst tas an, med klarhet i sinnet. Inte med oro, stress och bekymmer.

Upplevelser som stör människor genom livet... som har en stor påverkan på många plan, exempelvis scenskräck eller stress, är egentligen bara tankar som kommer och går.

Tankar som är övergående... men som spelar den som tänker ett spratt.

Men... om man förstår hur systemet funkar... börjar systemet arbeta till ens fördel.

Och det är just det, som denna bok handlar om: Att låta de inre resurserna få ta större plats i livet.

*För dig som ledare såklart. Men främst... för dig som människa
– hemma eller på jobbet.*

Läs nu Tomas ord.

De är små... men pekar på något gigantiskt.

Tro mig.

Jag har läst nämligen.

Tack... Tomas, för ditt bidrag till mänskligheten.

/Din vän och kollega, Dennis Westerberg

Att leda i förändring och kaos

I skrivande stund, mars 2020, är det totalt kaos runt om i världen på grund av coronaviruset COVID-19.

Rädslan och oron bland regeringar, företag och privatpersoner har aldrig varit större under modern tid.

Det föreligger utgångsförbud i vissa delar av världen.

Mängder av företag, exempelvis flygbolag, flygplatser, hotell, resebyråer och restauranger tvingas lägga ner eller permittera stora delar av sin personal.

Världsekonomin håller på att rasa och regeringar är tvungna att ge ekonomiskt stöd till företag som annars kommer att gå under.

Med andra ord, det råder kaos i företagsvärlden. Förändring är det enda som verkar vara bestående.

Mängder av människor, inklusive kolleger, chefer och medarbetare är begripligt nog rädda, oroliga, stressade, frustrerade, förbannade och ledsna.

Som ledare är det viktigare än någonsin att du nu visar vägen för din personal så att de kan behålla sitt lugn. Ditt stöd och din klarhet kommer att vara helt avgörande.

Har du vad som krävs för att lyckas behålla ditt lugn och således vara en trygg stöttepelare i din organisation?

Har du vad som krävs för att kunna anpassa dig till den rådande situationen?

Har du vad som krävs för att kunna vara kreativ och på så sätt finna de bästa lösningarna för stunden?

Personligen är jag övertygad om att du kommer att räcka till. Jag vet nämligen vilka fantastiska resurser som finns inom varje människa.

Världen behöver exceptionellt ledarskap just nu.

Är du redo att ta täten?

I så fall, läs denna bok med stor nyfikenhet och låt den bästa versionen av dig själv få utvecklas rad efter rad.

Boken du håller i din hand är skriven i en tid av kalabalik, hysteri och ovisshet.

Budskapet "Konsten att leda i förändring och kaos" är emellertid tidlöst.

Ledarskapets mysterium

Hur kan det vara så att du ibland kan...

... fastna i rädsla och oro under kaos och press, och ibland inte?

... inspirera dina medarbetare, och ibland inte?

... engagera andra, och ibland inte?

... fokusera på rätt saker, och ibland inte?

... fatta bästa möjliga beslut, och ibland inte?

... kommunicera kristallklart, och ibland inte?

... behålla lugnet i pressande situationer, och ibland inte?

... vara väldigt produktiv, och ibland inte?

... lyssna på andras åsikter, och ibland inte?

... leva upp till dina egna krav/förväntningar, och ibland inte?

... bygga ett högpresterande team, och ibland inte?

... bli frustrerad och irriterad av en situation, och ibland inte?

... nå fram till medarbetare i svåra samtal, och ibland inte?

... vara orolig över framtiden, och ibland inte?

... göra och säga saker som du sedan ångrar, och ibland inte?

... balansera livspusslet, och ibland inte?

... visa uppskattning, och ibland inte?

... etc.

Svaren kommer du att få när du läser boken med öppenhet.



Inledning

Boken du håller i din hand är skriven i en tid av förändring och kaos i världen men är tidlös då det alltid kommer att ske förändringar och dyka upp stunder av kaos.

Även om du har kommit över boken under just denna kris med coronaviruset, kommer du att ha nytta av den resten av livet.

Bokens innehåll kommer även att hjälpa dig att leda dig själv i alla situationer och omständigheter i privatlivet.

Den största anledningen till dåligt ledarskap eller självledarskap är att det mentala tillståndet inte är i harmoni.

Det är naturligtvis väldigt begripligt i tider av förändring och kaos att man inte alltid är i ett bra mentalt tillstånd, men tänk om det är fullt möjligt att vara det?

Konkurrensen om kunderna är stor och företag som vill behålla sina kunder måste leverera mer än sina konkurrenter.

Kundernas krav och förväntningar förändras i samma takt som marknadens och konkurrenternas erbjudanden skiftar.

Personalens behov och anspråk på förutsättningar varierar beroende på deras eget humör och kraven från Arbetsmiljöverkets ständigt korrigerade föreskrifter.

Ansvaret för arbetsglädjen på arbetsplatsen ligger i knät på ledarna då de ska försöka reda ut hur den kan förändras från dag till dag utan att omständigheterna gör det.

Det är inte sällan som arbetsbörda och ansvar ökar hos ledare när företagen ständigt försöker hitta nya kreativa sätt att öka vinsten och spara på lönekostnaderna.

Så pressen på ledare är stor och det är väldigt vanligt att stress och oro ockuperar sinnet. Och när vi saknar harmoni och balans i sinnet är vi inga bra ledare, oavsett hur många ledarskapskurser vi har gått.

Stress är också den största orsaken till sjukskrivningar, utbrändhet och depression världen över.

I skrivande stund går var nionde svensk på någon sorts anti-depressiv medicin.

Många tror att stress är att sätta likhetstecken med att ha mycket att göra, vilket de flesta, om inte alla, ledare har.

Det har blivit "normalt" att känna stress, press och oro som ledare. Upplever du inte det, har du inte tillräckligt att göra, anses det ofta.

Låt oss kika lite på vad stress är fysiskt. Ett sätt att beskriva stress på är att det är nerver som spänner sig. Så varje gång du får den känslan i kroppen är det någon sorts stress.

Vi kan få den känslan när vi oroar oss, är frustrerade, arga, irriterade, stressade, har panik, ångest etc... och då är vi spända i kroppen.

Många blir väldigt hårda i nackmuskklerna eftersom man går och spänner sig hela tiden. Huvudvärk är också vanligt.

Så när jag pratar om stress menar jag all typ av psykologisk påfrestning.

Stress är den största bromsklossen till produktivitet, effektivitet och glädje på arbetsplatsen.

I hemmet är stress en stor orsak till dåliga relationer, dåligt föräldraskap och även skilsmässor.

Ändå har stress på något sätt blivit en norm och en accepterad "kostnad" i varje företag och organisation, mer eller mindre. Inte bara hos ledare utan även hos personalen.

Det är ju ganska skrämmande om vi vet att stress är den största bromsklossen till vad vi försöker åstadkomma, eller hur?

Vi vill ha största möjliga produktivitet, effektivitet och trivsel på jobbet men ändå anser vi att stress är en biverkning av att ha mycket att göra.

Var väldigt nyfiken på att det inte alls behöver vara så.

Tänk om vi kan ha hög effektivitet, produktivitet och arbetsglädje utan stress, press och oro.

Denna bok är skriven för att berätta om, och göra dig som ledare nyfiken på, möjligheten att utplåna stress och all annan psykisk ohälsa för dig själv och personalen.

Det enda som egentligen krävs är att vi alla, (du, jag och samhället), är öppna och nyfikna på varför den psykiska ohälsan ökar hela tiden, när forskningen kring den har kommit längre än någonsin tidigare.

Vi har fler diagnoser och "mediciner" och vi har kommit längre inom hjärnforskningen än tidigare. Det investeras miljarder kronor varje år på att försöka hitta nyckeln till detta globala problem.

Nyfikenheten finns där men många är inte öppna för att titta i en helt ny riktning. Det är naturligtvis begripligt när man har lärt sig väldigt mycket om psykisk ohälsa men väldigt lite om psykisk hälsa. Detta enligt mina egna samtal med välmeriterade psykologer och psykiatriker.

Jag vill verkligen understryka att jag inte på något sätt vill kritisera någon som jobbar inom psykologin eller psykiatrin, utan respekterar deras vilja och gedigna arbete med att försöka få bukt på denna väldigt tråkiga trend.

Det är väldigt lätt, och vanligt, att söka efter lösningar i samma riktning som man alltid har letat i och stirra sig blind eftersom man alltid letat just där.

Det finns samtidigt en öppen ärlighet inom det psykologiska fältet där de säger att de faktiskt är osäkra och

ibland famlar i mörker och ovisshet, men de är ändå övertygade om att de är på rätt spår.

Antalet utbrända personer på arbetsmarknaden bara ökar och ökar. Människor blir frustrerade över att de inte når det välmående som de vill ha trots att det införs flera och hårdare lagar från Arbetsmiljöverket för att försöka motverka denna väldigt tydliga ökning av psykisk ohälsa på arbetsplatserna.

Jag ber dig nu att lägga det du vet åt sidan, åtminstone under den tid som du läser boken, och verkligen försöka förstå vad det är jag försöker förmedla.

Om du inte lägger det du redan vet åt sidan kommer det att bli konflikter i ditt sinne. Med andra ord, du kommer att filtrera det du läser här genom det du redan hört och lärt dig, och om det inte stämmer överens med det du känner till, är du inte mottaglig för informationen utan hör istället endast det du tänker om det jag skriver.

Om du bara hör det du själv tänker om det jag skriver kommer du med all sannolikhet inte att förbli nyfiken och öppen, utan istället riskera att missa många viktiga och lärorika insikter som du kunnat få.

När du väl har försökt förstå mitt budskap bortom mina ord, har du naturligtvis friheten att gå tillbaka till din tro eller din åsikt som du hade tidigare, om du så önskar.

Eller så kommer det att finnas en stor möjlighet för dig att se något nytt på djupet, som kan hjälpa dig att bli en fantastisk ledare i harmoni och balans, även i tider av förändring och kaos.

Det jag vill ge varje läsare är hopp om att vi faktiskt kan eliminera stress och press bland ledare när vi börjar titta efter lösningen i en helt annan riktning än vi gör idag.

Ja, jag skulle till och med vilja säga att vi finner lösningen 180 grader ifrån där vi tittar efter den just nu. Alltså, helt tvärtemot ifrån var sökandet sker idag.

Det här är inte en bok som alla andra där du blir serverad ett antal metoder och tekniker för att förändra ditt beteende. Denna bok kommer istället att visa att du redan har alla resurser du behöver för att låta den bästa versionen av dig själv träda fram när du behöver den som mest.

Jag är säker på att du haft dagar då ditt ledarskap har fungerat på absolut bästa sätt. Kanske till och med så pass bra att du själv blivit förvånad.

Det jag vill visa dig i boken är varför allt flyter på ibland och ibland inte. När du väl förstår det kommer du att ha förmågan att låta ditt bästa ledarskap träda fram oftare och framför allt när omständigheterna inte är de bästa.

Jag vet att det kommer att finnas läsare som inte kommer att hålla med mig men det är alltid så när vi hamnar i ett

paradigmskifte. Det är väldigt svårt att släppa eller ignorera det vi har trott på länge och som vi känt varit sant.

Vi kan se detta genom historien. De som berättade att jorden faktiskt var rund, när alla trodde den var platt, blev kallade idioter och mycket annat av alla som var övertygade om att jorden var platt. Men jorden har alltid varit rund trots att ingen visste det.

Det finns många liknande händelser, till exempel när man upptäckte att det finns bakterier och att det var därför man dog och inte på grund av hur man doftade. Bakterierna fanns alltså även innan man visste om dem.

Det kan ju vara svårt att förklara något som inte går att se med ögat och säga att "här finns svaret". Men det är just det som jag vill göra i den här boken, att visa att lösningen finns på en plats som inte heller kan upptäckas med ögonen.

Det handlar inte om någon teknik, metod eller någon sorts mindfulness. Det handlar heller inte om mental träning, personlig utveckling eller meditation.

Det jag kommer att prata om är tre fundamentala principer som förklarar allting. Alltså, något som finns och som alltid har funnits. Något som är fundamentalt, grundläggande och som inte går att bortse ifrån om vi vill hitta svaren till varför den psykiska ohälsan ökar istället för att minska.

Tre principer som alltid funnits även när ingen visste att de fanns. Och de kommer alltid att finnas oavsett om du vet om dem eller inte.

Jag kommer strax att berätta lite mer om mig, min uppväxt och mina erfarenheter. Detta för att visa hur lurade vi kan bli av vad vi lärt oss om vad som är sant.

Och så länge som vi tror på denna påhittade sanning, påverkar den oss i allt vi gör.

Jag är en människa som alla andra och mitt självledarskap påverkades väldigt mycket av mitt tänkande om mig själv, vilket också blev en begränsning under min tid då jag jobbade för Marriott Hotels i USA.

Det gjorde mig till en mycket sämre ledare som oftare fattade beslut utifrån desperation istället för inspiration.

Med andra ord, jag var en klok person som fattade korrekta beslut ibland, helt i onödan.

Min förhoppning är att du ska inse att alla dina begränsningar är påhittade och när du slutar ta dem så allvarligt, kommer en fantastisk ledare att träda fram.

Från stress och press till glädje och harmoni



Jag är född och uppvuxen i Ystad, med en uppväxt som troligtvis liknar många andras. Ibland var den underbart härlig och ibland väldigt svår och jobbig.

Jag växte upp med min bror och ensamstående mor till en början, där ekonomin inte var den bästa, vilket naturligtvis är begripligt. Det var aldrig några utomlands-semesterar, utan en dag till Tivoli i Köpenhamn var en väldigt spännande upplevelse för mig.

Eftersom vår ekonomi var begränsad blev det naturligt att jag fick många saker i andra hand, såsom kläder, cyklar och mopeder.

Min mor kommer från en familj på nio syskon, också med väldigt begränsad ekonomi, så det pratades väldigt mycket om pengar och att försöka spara.

Jag vill inte på något sätt säga att vi hade det dåligt men det jag märkte var att jag trodde att lycka och välmående kom från hur mycket pengar man tjänar och har samt hur mycket saker man kan köpa. En påhittad sanning.

I och med att jag trodde det, kommer jag ihåg att jag tyckte att jag själv inte räckte till. Jag försökte hela tiden hitta nya sätt att försöka tjäna pengar på, så att även jag skulle kunna må bra och bli riktigt lycklig.

Jag försökte hitta genvägar till snabba pengar. Jag var med i olika "pyramidspel", som gick ut på att de som först var inne i systemet tjänade en hacka men de andra tjänade ingenting.

Naturligtvis var jag alltid med i gruppen som betalade och inte tjänade pengar.

Jag hade nära vänner som hela tiden tjänade stora pengar på att göra affärer och jag försökte kopiera deras tillvägagångssätt men lyckades aldrig nå den nivå jag ville till.

Jag kände mig bara mer och mer värdelös. Vad var det för fel på mig? Varför kunde inte jag tjäna pengar och bli lycklig?

Min självkänsla blev sämre och sämre. Jag var verkligen helt övertygad om "sanningen" att det är pengar som skapar välmående och harmoni.

Eftersom mina betyg från grundskolan inte var de bästa var mina val på gymnasiet mer eller mindre begränsade till yrkesutbildningar. Jag bestämde mig för att gå Bygg och anläggning med inriktning till snickare.

Jag jobbade sedan med det i cirka ett och ett halvt år och kände att detta inte var något för mig och började istället jobba som servitör på Rådhuskällaren i Ystad. Jag gillade verkligen att jobba som kypare och träffade många härliga vänner där.

En av kockarna frågade mig en dag om vi inte skulle dra till Los Angeles några månader då hans syster var gift med en restaurangägare där som vi kunde jobba hos.

Jag var då 23 år gammal och tyckte det var en fantastisk idé. En av servitriserna ville också hänga med så vi kom överens om ett datum och beställde våra biljetter.

När vi började närma oss avresedatum sa kocken plötsligt att han inte kunde komma loss utan skulle komma ner två veckor efter servitrisen och mig.

Vi blev naturligtvis väldigt förbryllade och oroliga men han försäkrade oss om att hans syster skulle komma och hämta oss och att han garanterat skulle komma ner två veckor senare.

Kvällen innan vi reste fick jag till sist prata med hans syster på telefon och hon lovade att hämta oss när vi anlände på Los Angeles flygplats, LAX.

Vi kom till LAX och kockens syster stod där för att hämta upp oss. I bilen på väg till deras bostad i Santa Monica berättade systemen att hennes bror var en mytomman och ljög om allting, så det var bäst om vi förberedde oss på att han inte skulle komma alls.

Snacka om att få känslan av panik och oro. Vi kände oss också otroligt lurade och besvikna.

Hon berättade att det enda jobb de kunde erbjuda oss var att kolla legitimationer på folk som ville komma in till deras bar. Lönen de kunde betala var fyra dollar i timmen.

Efter att ha tittat på vad hyrorna låg på i Los Angeles kunde vi snabbt konstatera att det inte fanns en chans på kartan att vi skulle kunna ha råd att bo i egen lägenhet.

För att göra en lång historia kort fick servitrisen jobb som housekeeper och jag träffade en svensk kille som hade en liten enmansbyggfirma där jag kunde nyttja mina nerlagda snickartalanger och tjäna lite pengar.

Servitrisen drog hemåt efter tre månader men jag stannade kvar i 18 år. Inom ett år efter ankomst var jag gift med en amerikansk tjej och hade börjat min karriär som servitör på ett stort Marriott-hotell i Palm Desert, cirka 90 minuter utanför Los Angeles.

Jag var gift i tre år och min karriär på Marriott Hotels varade i 15 år där jag jobbade mig upp för karriärstegen till Restaurant Manager, Banquet Manager, Director of Food & Beverage samt Director of Sales.

Det låter väl som en framgångsrik resa med alla anledningar till att må bra och vara lycklig, eller hur?

Faktum är, att "utanpå" kan allt se väldigt bra ut hos vem som helst, men måendet på insidan är det många som gömmer. Jag var en av dem som dolde mitt dåliga mående väldigt väl. Jag jämförde mig hela tiden med mina kolleger och hade ofta känslan av att inte vara lika bra som dem.

Hur fasiken kunde jag få de ledarjobb inom Marriott som jag fick, när jag tyckte att jag inte dög lika bra som andra?

Det var en väldigt stressfylld tid, att hela tiden gå med känslan av att inte räcka till.

Den enda förklaringen jag hade till att min upplevelse av otillräcklighet fortfarande fanns kvar från tonåren, var att det var något fel på mig. Och den känslan fortsatte genom hela min vistelse i USA.

Utöver att jag kände mig otillräcklig, på grund av att inte ha lyckats göra affärer i tonåren och att inte ha tillräckligt med kunskap när jag jobbade för Marriott, nog tusan började jag tappa mitt hår redan som 18-åring.

Det är väl inte hela världen kan många tycka men för mig var det fruktansvärt stressande. Att se ut som en fyrtioårig "gubbe" när jag bara var 25 år knäckte mig totalt. Jag vågade till exempel inte dejta, för vem vill dejta en gubbe i min ålder?

Så vad gör man om man ser ut som en skallig gubbe i 25-års åldern och bor i USA? Jo, man (jag) skaffar sig en peruk. I 15 år hade jag peruk. Den var gjord av ett nät där de satte fast riktigt hår, ett hårstrå i taget.

Peruken var fastlimmad sex veckor åt gången och jag kunde tvätta och föna håret som om det var mitt eget.

Min självkänsla förbättrades på den fronten men min känsla av otillräcklighet på jobbet fortsatte utan någon förbättring.

Vad gör man då, när man bor i landet där det sägs att drömmar kan förvandlas till verklighet? Man börjar så klart att studera personlig utveckling och mental träning, så man äntligen kan nå rikedom och lycka, tänkte jag.

Jag var väldigt nyfiken på varför vissa personer var framgångsrika och lyckliga och andra inte. Men någonting som jag absolut inte förstod, var att det fanns många miljonärer och miljardärer som inte var ett dugg lyckliga, utan deprimerade.

Samtidigt fanns det människor som inte hade en krona och var skuldsatta upp över öronen, som mådde hur bra som helst.

Hm... det var inte logiskt för mig.

Personlig utveckling är ju till för att utveckla oss då det verkar som att vi inte duger som vi är. Hade vi varit bra nog som vi är så hade det ju inte funnits någon anledning att behöva utvecklas personligt eller mentalt, eller hur?

Jag kände verkligen att jag inte dög som jag var och absolut inte som ledare. Så jag bestämde mig för att studera personlig utveckling, som så många andra, för att kunna bli en inspirerande och framgångsrik chef.



Men frågan var, hur skulle jag kunna hitta tiden till det här? Det fanns ju redan tillräckligt med krav, jag måste ju till exempel hinna med resten av livet där jobb, hem, fritid, familj och relationer behövde underhållas.

Jag får väl börja med att läsa lite böcker, tänkte jag, och började leta i en djungel av tusentals böcker som alla lovade samma sak: "När du läst just denna bok, kommer framgång och lycka att knacka på dörren".

Eftersom jag, som så många andra, var övertygad om att pengar är grunden till välmående och lycka, verkade det logiskt att börja med boken "Think and Grow Rich", snabbt översatt till "Tänk dig rik".

Det verkar ju logiskt att om jag tänker de tankar som behövs för att bli rik så blir jag det. Jag läste boken och den hade massor av väldigt logiska tips och metoder på hur jag skulle gå tillväga. Det fanns bara ett problem: Jag tänkte inte som de skrev i boken.

"Varför är jag så jäkla trögfattad", tänkte jag. Igen kom känslan av otillräcklighet över mig. Fan, vad besviken jag var på mig själv.

Den boken var den mest populära inom personlig utveckling då, och jag var helt säker på att alla andra som läste den fattade alla metoder och tekniker som den beskrev. Och alla blev säkert väldigt förmögna, förutom den korkade Tomas Lydahl.

Men jag gav inte upp. Det måste finnas andra böcker som jag kan förstå och följa, tänkte jag och började leta. Då hittade jag "The Magic of Thinking Big". När jag såg titeln blev jag helt varm i hela kroppen för jag var säker på att den här boken hade svaret på varför jag inte kunde applicera förra boken: Jag tänkte inte tillräckligt stort.

Ännu en bok som verkligen hade smarta och logiska förklaringar till varför somliga lyckas och andra (jag) inte gjorde det. Vi vågade helt enkelt inte tänka just de tankar som behövdes för att lyckas.

Ännu en bok där jag tydligen inte lyckades fullfölja alla tips, metoder och tekniker. Igen kände jag stressen av hur värdelös jag var.

Då läste eller hörde jag någonstans att den största anledningen till att folk misslyckades inom mental träning och personlig utveckling var att man inte utövade metoderna tillräckligt bra. Dessa ord gav mig hopp om att det inte var något fel på mig, utan jag behövde bara göra dessa övningar bättre.

Jag fortsatte med teknikerna och försökte vara mera noggrann. Mina visualiseringar var mer detaljerade och jag började använda affirmationer med exakt samma ord och ordföljder som de stora namnen använde sig av (som till exempel Tony Robbins och Bob Proctor).

Vidare hade jag mer detaljerade mål och jag skrev ner dem dagligen och läste dem det sista jag gjorde innan jag somnade.

Jag utökade antalet metoder, började meditera samt tänja på och gå utanför min så kallade trygghetszon oftare och längre. Jag började tänka ännu större än förut och trodde att jag äntligen var på rätt spår.



Jag spenderade en hel del pengar på seminarier, kurser och ännu fler böcker. Video- och audioprogram inhandlades. Jag hade bestämt mig för att denna gång skulle jag lyckas och inte ge upp.

Men bortom tanken att jag var på rätt spår fanns ändå känslan av otillräcklighet mer eller mindre hela tiden. Och den blev starkare och starkare för varje dag då jag inte såg de resultat som de utlovat och som jag hade förväntat mig.

Ibland verkade metoderna ändå fungera, men för det mesta inte.

Min osäkerhet kring mitt skalliga huvud började komma tillbaka, trots att jag hade peruken, och plötsligt var jag säker på att alla visste om och kunde se att jag hade denna "ryamatta".

Efter 15 år med denna huvudbonad, kom jag över en bok som heter "The Invisible Path to Success".

Metoden i boken gick ut på att du skulle fråga universum efter det du ville ha i livet, så skulle det sen manifesteras när tiden var rätt. Den lovade dessutom att man kunde fråga efter precis vad som helst och man fick just det ELLER något ännu bättre.

Detta löfte måste jag ju bara utmana till max, tänkte jag, så jag skrev följande begäran enligt deras direktiv:

"Kära universum,

I morgon bitti vill jag vakna med ett huvud fullt av tjockt hår. Från mitt begränsande perspektiv, ber jag dig att ge mig det eller något ännu bättre."

Den begäran var väl verkligen att utmana den metoden, eller hur? ☺

När jag vaknade nästa morgon hade jag naturligtvis inte mer hår på huvudet än när jag gick och lade mig MEN något väldigt märkligt skedde.

Så fort jag vaknade dök det upp en tanke som jag aldrig haft tidigare: "Vad fan ska jag ha den här jäkla ryamattan på huvudet för?"

Tanken på att göra mig av med peruken hade jag aldrig tidigare haft. Jag var övertygad om att jag skulle ha den i resten av mitt liv.

Jag blev väldigt osäker på om jag skulle behålla peruken eller inte. Det var kanske bara en tokig idé som jag sedan skulle ångra? Jag väntade i två veckor men tanken på att kasta peruken försvann inte.

Väldigt märkligt, tyckte jag. Jag fick bara en ny tanke och då förändrades hela upplevelsen av att ha peruk.

Jag bestämde mig för att ta av den och till min stora förvåning accepterade jag mitt utseende och mådde mycket bättre. Min självkänsla kom tillbaka.

Hur kunde jag må bra av att ta av den när jag tidigare mådde bra för att jag tog på den? Jag var överraskad över att kunna få samma känsla med och utan peruk.

Efter min karriär med Marriott startade jag ett företag tillsammans med en god vän där vi granskade läkare åt sjukförsäkringsbolagen i Kalifornien. Läkarna skulle hålla en viss standard för att kunna ta emot deras patienter.

Vi hyrde ut sjuksköterskor till försäkringsbolagen då de enligt lag inte fick använda sin egen personal. Jag hade absolut ingen erfarenhet inom sjukvården men att skicka sjuksköterskor till diverse kliniker var inte speciellt svårt.

År 2004 ändrades lagen till att försäkringsbolagen fick använda sin egen personal och hela vår marknad försvann över en natt, precis som den gjort för min verksamhet i denna "coronatid" då ingen anlitar någon föreläsare.

Timingen var ändå ganska passande då jag funderade på att flytta tillbaka till Sverige.

Min stora dröm var att bli en inspirerande föreläsare men mina begränsande tankar gav mig alla anledningar till att inte ge mig in på den karriären i USA.

Vem skulle vilja anlita Tomas Lydahl där, när det fanns Tony Robbins och Bob Proctor, och alla andra fantastiska inspiratörer att lyssna på?

Samma år, 2004, packade jag således ihop mina saker och flyttade tillbaka till Sverige. Min nyfikenhet kring personlig utveckling och mental träning hade inte försvunnit, trots att jag tidigare inte uppnått de resultat jag ville ha.

Efter några år hemma i Sverige skrev jag min första bok, "WOW! Så får du dina kunder att rekommendera dig!", och efter publiceringen blev jag intervjuad om den i ett podcast-program.

Jag tyckte detta var riktigt kul och bestämde mig för att skapa en egen podcast.

Eftersom min nyfikenhet kring mental träning och personlig utveckling fanns kvar, tyckte jag att det hade varit kul att fortsätta exploatera dessa ämnen med svenska experter inom områdena.

Jag ringde min gode vän Olle Hedberg och frågade om han ville vara med i min podd och intervjua dessa personer. Han var heltänd på idén med en gång och vi döpte podden till: "En kopp inspiration", med underrubriken – "Hur kan vi bli framgångsrika och lyckliga och ta död på den här förbaskade Jantelagen?".

På den tiden sände vi podden live och hade inga möjligheter att redigera alls. Vi hade ett femtiotal program, om jag inte minns fel, och vi hade riktigt kul med alla intervjuer. Alla vi pratade med hade sina egna vinklingar på

personlig utveckling men grunden var densamma, tills vi pratade med en kille som heter Anders Haglund.

Hans svar var inte alls lika de andra vi hade intervjuat. Jag kände i hela min kropp att här fanns något nytt som var sant och som ingen annan hade nämnt i tidigare avsnitt. Jag hade läst så många böcker med alla möjliga metoder men aldrig hört något liknande.

När vi hade avslutat programmet snurrade det mycket i mitt sinne. Vad var det Anders hade sagt eller vad var det jag hörde? Varför har jag inte hört det här tidigare? Hur kan jag få mer information om det här?

Jag kontaktade Anders igen och frågade honom om det fanns några böcker där jag kunde få mer information.

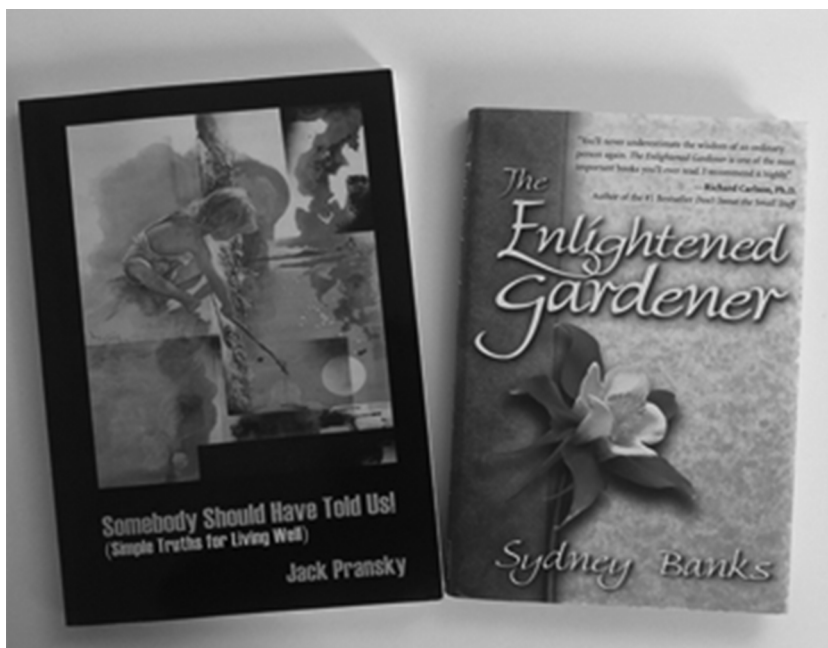
"Visst finns det böcker", sa Anders och rekommenderade "The Enlightened Gardener" av Sydney Banks, och "Somebody Should Have Told Us!" av Jack Pransky. Böckerna hittade jag på nätet och beställde dem så klart omgående.

Efter att ha läst böckerna kände jag att här fanns något sant som jag inte upplevt tidigare. Jag hade ett lugn i kroppen samtidigt som jag kände en otålighet att få veta mer och framför allt att förstå mer på djupet.

Det finns en stor skillnad mellan att veta och att på riktigt förstå vad som skrivs och sägs.

(Mina ord i den här boken kommer inte att ge dig förståelse av vad jag försöker förmedla men förståelsen bortom det som skrivs kan ge dig nya, revolutionerande insikter som kan förändra din upplevelse av livet för alltid. Det enda som krävs är att du är nyfiken, lägger det du vet åt sidan för tillfället och har ett öppet sinne).

Jag pratade med Anders igen efter att jag läst dessa böcker och frågade efter mer material eller kurser som jag kunde gå. Då sa han att han skulle ge mig det bästa tipset han kunde: "Åk till Dr. Aaron Turner i London på en fyradagars intensivcoachning. Sen behöver du inte gå fler kurser i resten av ditt liv", fortsatte han.



Jag kontaktade Aaron och bokade resan efter bara några dagar. Investeringen var stor, tyckte jag då, men jag kände att det här var något annorlunda och något som var sant. Ingen metod eller teknik utan bara att förstå hur vi alla egentligen fungerar mentalt.

När vi väl inser hur vår mentala kapacitet fungerar förstår vi också att vår obegränsade potential finns inom varje människa utan omprogrammering, verktyg eller metoder. Wow, vilken fantastisk insikt det blev för mig!

På morgonen, tredje dagen under intensivcoachningen, trillade min pollett ner.

Jag stod i rulltrappan vid Green Park Station efter en löptur i parken, när min stora insikt kom till mig.

Rysningarna gick genom hela kroppen och tårarna rann längs kinderna.

Jag förstod nu, att jag hade alla resurser inom mig som jag behövde i livet.

Alla försök att lära mig dessa resurser, som vi vill ha för att ta oss igenom livets utmaningar, var bortkastad tid och slöseri med pengar.

Jag visste nu att alla människor är skapta likadant mentalt och har samma psykologiska hälsa, oavsett vad vi varit med om eller vilken situation vi än är i nu.

Alla människor är skapta likadant, även du och jag.

Förstå mig rätt nu. Jag säger inte på något sätt att vi har samma förutsättningar i det fysiska livet. Vissa har bättre ekonomiska förutsättningar än vad andra har. Några är långa och andra korta och så vidare.

Det jag säger är att mentalt eller psykologiskt fungerar vi precis likadant. Alla våra upplevelser skapas likadant, vilket jag kommer att förklara lite mer på djupet längre fram i boken.

Alla försök att träna/tänka mig till det jag redan har, är en omöjlig uppgift.

Jag kan inte träna eller tänka mig till att vara kärleksfull, för det är medfött.

Tacksamhet, kreativitet, nyfikenhet, självförtroende, driv, motivation, lugn och harmoni är också medfött. Det går inte att lära oss att tänka rätt för att få fram dessa fantastiska resurser.

Många tror att vi måste lära oss dessa egenskaper men så är det inte. Låt oss istället titta på hur barn är.

Behöver vi lära barn att krypa?

Behöver vi lära barn att gå?

Behöver vi peppa våra barn så att de får drivkraft att inte ge upp varje gång de ramlar när de försöker resa sig upp och gå?

Behöver vi lära barn att vara nyfikna och kreativa, eller skratta och vara glada?

Behöver vi lära barn att vara modiga, eller behöver de erfarenhet för att ha ett bra självförtroende?

Svaret på alla dessa frågor är nej.

Dessa underbara resurser kom med detta mystiska liv som vi alla har i oss. Med andra ord, med ovannämnda förmågor har vi egentligen allt vi behöver för att ta oss igenom "livets dans", som erbjuder oss alla tänkbara upplevelser.

Upplevelser som är underbara men också upplevelser som känns fruktansvärt jobbiga och utmanande.

Jag kommer att visa dig hur dessa resurser träder fram av sig själv, och har gjort det hos dig många gånger, utan att du behövt använda några ritualer, metoder eller tekniker.

År 2013 fick jag möjligheten att föreläsa för världsorganisationen, "Great Place To Work", i Stockholm.

Efter föreläsningen kom en kille upp till mig och frågade om jag kunde komma och föreläsa för deras säljare och naturligtvis tackade jag ja till den förfrågan.

De skulle ha en julavslutning med en workshop på eftermiddagen och en middag med prisutdelning på kvällen.

Vi kom överens om att jag skulle vara konferencier på kvällen och de frågade mig försiktigt om jag också ville vara tomte och dela ut julklapparna. Jag bjuder gärna på mig själv, så jag tackade ja även till den förfrågan.

Efter några månader fick jag ett samtal igen där en av ledarna frågade mig om jag kunde ta en lunch med honom.

Jag trodde de var intresserade av fler föreläsningar och workshops men det visade sig att de ville något annat.

De erbjöd mig jobbet som VD för företaget, då de, enligt min föreläsning och bok, ville skapa WOW-upplevelser inom alla avdelningar i företaget.

Jag var naturligtvis otroligt smickrad över erbjudandet, men tackade nej eftersom jag redan hade det bästa jobbet jag kunde tänka mig, att föreläsa och inspirera människor varje vecka.

Men då kom en väldigt intressant fråga: "Är du upptagen fem dagar i veckan med föreläsningar?"

"Nej, det är jag inte", svarade jag.

"Skulle du kunna tänka dig att jobba som extern VD de dagar du inte är ute och föreläser?", var nästa fråga.

Vi skulle ju kunna prova och funkar det inte så får vi ju avsluta samarbetet, tänkte jag. Samtidigt var jag osäker på hur det skulle påverka mitt eget företag.



Det här var i april 2013 och vi bestämde att köra året ut och utvärdera läget då.

Dagens Nyheter fick nys om att jag fick jobbet och intervjuade mig för en artikel som sedan fick rubriken "Tomten fick jobbet som VD". ☺

Företaget hade då 85 anställda och de flesta av dem var säljare som sålde telecom-produkter dörr till dörr. Det var unga tjejer och killar mellan övre tonåren och 25 år.

De åkte land och rike runt, bodde på vandrarhem ibland och knackade dörr till sent på kvällarna.

Det kan ju låta som ett tråkigt jobb men faktum var att de trivdes ganska bra och mitt jobb var att öka arbetsglädjen ännu mer.

Det enda sättet jag kunde göra det på var att få alla medarbetare att förstå hur fantastiska de var mentalt.

Att få dem att inse att ingen annan är bättre än dem mentalt och ingen annan är sämre än dem mentalt.

Jag fick dem även att inse att deras mentala begränsningar var påhittade och inte ett dugg sanna.

När de väl förstod detta, inträdde ett lugn och en balans som fick den bästa versionen av dem själva att träda fram, i alla lägen.

Ur den här balansen skedde underbara saker.

På huvudkontoret i Västerås fanns det alltid en person i veckan som ansvarade för kökets renlighet samt att ta ut soporna. Den personen var också ansvarig för att baka eller ta med sig bakverk till kaffet på torsdagseftermiddagen. Ingen ville ha det ansvaret.

Men en torsdag började alla som fikade att berätta, för den som hade ansvaret den veckan, vad de uppskattade mest om den personen.

Det var helt underbart att se. Tårarna rann och detta blev höjdpunkten på veckan och alla såg fram emot att få köksansvaret, så de kunde höra vad alla andra uppskattade hos dem.

Vidare började de ha måndagsmöten, som de kallade för WOW-möten, där de gick runt bordet och tackade sina kolleger som hade hjälpt och stöttat dem under veckan på olika sätt.

Jag satte mig ner med alla medarbetare en och en under en halvtimme och frågade vad vi gjorde bra som ledare och vad vi kunde göra bättre.

Jag frågade dem också hur bra de trivdes på jobbet på en skala 1–10 och hur vi kunde flytta det till en 11.

Jag fick säljarna att inse hur de kunde behålla sitt lugn och vara i balans trots att de fick massor av dörrar slängda i ansiktet utan att ens få berätta om sina produkter.

De började även att förstå att bra säljresultat inte skapar välmående utan det är välmående som skapar bra säljresultat. Alltså, ur lugnet och harmonin når man kunden.

Efter att jag varit nio månader på plats nådde företaget det bästa resultatet hittills. Det blev Sveriges andra och Europas tredje bästa arbetsplats när det gäller arbetsglädje.

Nu är det ju lätt för mig att slå mig på bröstet och säga att det var tack vare mig som de fick ett sådant fantastiskt resultat, eller hur?

Men så är det inte. Jag bara pekade dem i en riktning av lugn och harmoni. Resten kom av sig själv från dem.

Ur balans och harmoni träder den bästa versionen av oss fram. Det är ingen metod eller teknik. Det bara sker automatiskt. Det är medfött.

Inom personlig utveckling och mental träning finns det många tekniker och metoder för att prestera på topp men var väldigt nyfiken på att de inte behövs.

Var nyfiken på att allt som du vill ha innerst inne är medfött och finns inom dig.

Tänk om den bästa versionen av dig som ledare är medfödd.

Tänk om ledarskap i flow kan träda fram av sig själv.

Detta är vad jag pekar på i mina samtal när jag coachar ledare på alla nivåer.

Att ha samtal med/coacha människor om hur vi egentligen fungerar mentalt är det bästa jag vet.

Att få se dem i den stunden när de inser att de har allt vad de behöver för att leva ett liv i balans och harmoni är lika härligt för mig som för dem.

För mig finns det inget bättre än att peka ledare i en riktning där de själva upptäcker hur fantastiska de är.

Jag kan inte dela ut harmoni, balans och kärlek men jag kan hjälpa dig att finna dem, och alla andra medfödda resurser som kom med livet. Och dessa bara väntar på att få träda fram, oavsett var du har varit, var du är nu eller vart du är på väg.

Låt dem inte gå till spillo i onödan.



Livet är en upplevelse

Vårt liv består av en rad upplevelser från vaggan till graven. Dessa upplevelser kan variera dramatiskt.

Vi kan gå från att vara i harmoni och balans till stressade, oroliga och frustrerade på en millisekund.

Ja, men det är inte så konstigt eftersom det ju händer saker hela tiden, kan många tycka och se som en naturlig anledning till att våra upplevelser av livet varierar.

Men låt oss börja med att titta på hur upplevelsen kan variera utan att omständigheterna gör det.

En dag kan vi tycka att livet är underbart för att dagen efter vakna och tycka att livet är uselt utan att något har hänt.

Vi kan älska vårt jobb ena stunden för att i nästa tycka att det är tråkigt och en återvändsgränd.

En dag kan du vara oerhört tacksam över ditt förhållande till din partner, men någon dag senare kan du vara helt säker på att den här relationen inte har någon framtid.

Upplevelsen av köer i trafiken eller i affären kan också variera, eller hur? Ibland kan vi vara väldigt irriterade på kassörskans oförmåga att skynda på eller de framförvarande bilförarnas inkompetens till förnuftig bilkörning, men ibland bryr vi oss inte alls.

Nivån på arbetsbördan verkar ju också vara orsaken till stress och press på jobbet men vissa dagar kan vi hantera mer jobb än andra, utan att uppleva någon stress.

Krav från andra och oss själva anses också vara en orsak till stress men ibland bryr vi oss inte om dessa förväntningar utan mår bra ändå.

Barndom och uppväxt går ju inte att ändra på men vissa dagar verkar historien ha en stor betydelse på vår självkänsla, men andra dagar inte.

Ibland behöver vi bekräftelse från chefen, kollegan eller partnern för att må bra, men ibland får vi ingen bekräftelse och mår bra ändå.

Ansvar som ledare eller förälder kan ibland kännas överväldigande, men ibland inte.

Att ha kontroll på saker och ting kan kännas tryggt och bra men ibland finns trygghet och välmående där utan att vi har någon kontroll.

Hur kan din upplevelse av jobbet som ledare variera utan att omständigheterna gör det?

Hur kan du ibland oroa dig för vad andra tycker om ditt ledarskap men ibland inte?

Hur kan du ibland älska ditt jobb som ledare men ibland önska att du hade ett "vanligt" jobb med mindre ansvar?

Hur kan du ibland ifrågasätta om du förtjänar din roll som ledare men ibland tycka att du är värd mer?

Hur kan din självkänsla och ditt självförtroende variera från stund till stund?

Hur kan din prestation variera från dag till dag, trots att omständigheterna är de samma?

Hur kan saker ibland irritera dig och ibland inte?

Hur kan saker ibland oroa dig och ibland inte?

Hur kan vi säga och göra saker som vi senare ångrar?

Ja, jag vet att det blir lite tjatigt med alla exempel men jag vill visa att orsaken till din upplevelse inte är vad du tror att den är. Även om den verkligen verkar vara det.

Om orsaken inte är vad vi tror att den är, kan vi ju inte fixa problemet. Då spelar det ju ingen roll hur mycket vi skottar grannens uppfart för att få ut vår egen bil.

Om din upplevelse av oro eller stress inte kommer ifrån arbetsbördan finns det en stor möjlighet att vara i balans och harmoni, trots alla projekt på jobbet.

Om din upplevelse av ångest varken kommer ifrån ett trauma eller din barndom finns det en stor möjlighet att du kan må bra nu, trots att du upplevt väldigt jobbiga saker.

Om din upplevelse av depression inte kommer ifrån omständigheten är möjligheten stor att du kan vara i balans trots att situationen är tuff.

Om din upplevelse av oro inte kommer ifrån situationen kan du uppleva harmoni och lugn, trots omständigheten.

Om din upplevelse av irritation inte kommer ifrån din partner kan du känna kärlek till hen nu.

Om vi oskyldigt har missförstått hur alla upplevelser skapas, och inser det, har vi alla möjligheter att vända på denna skrämmande trend och få den psykiska hälsan på arbetsplatsen att öka rejält och bestå istället för att dala dramatiskt.

Kom ihåg att det inte är "fel" eller "korkat" att känna jobbiga känslor, de ingår i livet.

Det är dock oerhört befriande att veta hur de uppstår, eftersom vetenskapen om detta leder till att vi inte längre fastnar i dem, och det är DET som är den stora skillnaden. Mer om detta längre fram i boken.

Fundera en liten stund över vilka saker som du upplever som jobbiga.

Tänk på vanliga saker i din vardag som på något vis, ibland eller ofta, stressar, irriterar eller oroar dig.

Reflektion

Skriv ner saker som du upplever brukar stressa dig:

.....

.....

.....

.....

.....

Skriv ner saker som du upplever brukar frustrera/irritera dig:

.....

.....

.....

.....

.....

Skriv ner saker som du upplever brukar oro dig:

.....

.....

.....

.....

.....

Har du märkt att din nivå av stress, frustration eller oro av de saker du skrivit ner kan variera från gång till gång?

Är inte det väldigt intressant?



Tre oförklarliga men fundamentala principer

Som jag nämnde i inledningen till boken finns det tre fundamentala principer som förklarar hur alla upplevelser skapas.

Ju mer du förstår hur dessa tre principer skapar alla våra upplevelser, desto oftare kommer du att arbeta och leda i balans/flow, även i tider av förändring och kaos.

Livskraften

Den första av de tre principerna är livskraften som finns i allt levande.

Är du vid liv? Ja, svarar alla som jag ställer denna banala fråga till. Men hur ofta lägger du märke till detta mystiska liv? Jag är ganska säker på att det inte är speciellt ofta, eller hur?

Jag beskrev livet som mystiskt men är det mystiskt för dig? Varifrån kommer detta liv?

Jag menar inte från spermien och ägget, för du kan ta en död spermie och placera den i ett livlöst ägg och ingen befruktning kommer att ske.

Men om vi skulle tillföra liv till ägget och spermien finns potential till befruktning och en ny människa.

Alltså, inget liv - ingen befruktning.

Utan liv kan inga organ fungera alls. Vi kan ha ett perfekt hjärta men utan livskraften fungerar det inte. Inga celler kan fungera utan liv. Inget liv, inga upplevelser.

Vad betyder det att vi är vid liv?

Livskraften ger oss obegränsad potential för upplevelser och skapelse. Detta liv är grunden till allt som har skapats. Inget liv - inga idéer eller uppfinningar.

Livskraften är huvudingrediensen i allt levande, såsom strömmen är huvudingrediensen i allt som drivs med elektricitet.

En dator fungerar inte utan ström, precis som hjärnan inte fungerar utan liv.

Kylen och frysen kan inte hålla rätt temperatur utan ström, precis som kroppen inte kan fungera utan livskraften.

Växter växer inte utan liv.

När livskraften går ur kroppen slutar den att fungera, precis som batterier slutar fungera när strömmen tar slut.

Livet ger oss möjligheten att se, höra, smaka, lukta och känna.

Med livet fick vi också ett varningssystem som varnar oss när något är fel med kroppen.

Om vi stukar foten skickar livet en varningssignal i form av smärta för att berätta för oss att något är fel så vi inte tar på oss våra löpskor och ger oss ut för att springa.

Vidare berättar livskraften när allt är OK igen och vi kan börja gå på benet igen.

Smärta i benet, inte OK att springa. Ingen smärta, OK att springa igen.

Får vi ett sår tar livskraften vid och läker såret på bästa sätt. Inget liv - ingen läkning.

Vad mer erbjuder denna mystiska livskraft?

Jag nämnde tidigare alla resurser som kom med livet hos barn. Deras nyfikenhet, kreativitet, självförtroende etc.

Låt oss kika på om dessa resurser finns kvar hos vuxna eller om de har försvunnit. Frågar du ledare, till exempel, så vill alla ha dessa förmågor men de flesta är övertygade om att de måste lära sig dem på nytt.

De går kurser för att lära sig att bli mer kreativa och produktiva. De vill lära sig att kunna motivera sig själva och sina medarbetare. Många verkar ha tappat drivet och vill lära sig att få mer drivkraft och bättre självförtroende.

Men stämmer det egentligen att vi tappat dessa resurser? Låt oss titta på idrottare när de presterar som bäst. De säger att de är "i zonen".

De menar att allt bara går på automatik. De bara gör sitt bästa utan att tänka. Ungefär som man gör när man går eller cyklar.

Man planerar ju inte att först lyfta foten och sedan böja knäet utan man bara går utan att tänka. Man tänker inte heller när man ska cykla, man bara trampar och styr.

Men man behöver ju inte vara idrottare för att vara i den så kallade zonen (flow).

Alla människor har ju dagar då allt bara flyter på. Du vet de dagar då man bara mår bra utan anledning.

Ingenting verkar bita på en och man hittar lösningar till alla problem, mer eller mindre.

Barnen kan bråka och vara jobbiga men det bryr man sig inte om utan man ger dem bara massor av kärlek.

Ens partner är kanske sur och tycker det mesta är tråkigt men inte ens det biter på en. Man ger hen en kärleksfull kram och åker till jobbet.

På jobbet kan det vara kris och alla stressar, men eftersom du behåller ditt lugn hittar du den bästa lösningen på krisen, utan problem.

Du kan sitta på ett möte och få en väldigt svår fråga och vips så dyker det upp ett fantastiskt svar från ingenstans. Du tänker själv förvånat: "Varifrån kom det svaret?"

När arbetsdagen sedan är slut och du är på väg hem börjar du fundera över om du egentligen fått något gjort eftersom du inte känner att du har ansträngt dig alls.

Men när du tittar tillbaka på dagen ser du att du fått mer gjort än du kanske fått på flera veckor.

Det är också då som man kan kommunicera utan problem med sina tonåringar, chefer, kolleger, medarbetare och sin partner.

Alla har vi haft den här typen av stunder eller dagar då allt flyter på utan ansträngning, eller hur?

Låt oss kika närmare på vilka resurser som dyker upp hos dig när du är i flow, eller vad jag vill kalla "den bästa versionen av dig själv".

Rannsaka dig själv lite grann.

Hur är du som ledare, när du är i zonen?

Pausa i cirka fem till tio minuter och skriv ner allt du kan komma på som träder fram hos dig på dina bästa dagar, innan du vänder blad.

Tänk på några exempel i ditt liv då du kände "wow", när lösningar på problem dök upp från ingenstans, när livet bara flöt på och allt var roligt, lätt och härligt.

Du vet, en av de dagarna som vi vill uppleva oftare.

Troligtvis dök det upp liknande saker som jag har fått som svar på mina workshops när jag ställt samma fråga:

Man är:

Glad

Kärleksfull

Effektiv

Produktiv

Lösningsorienterad

Tålmodig

Förändringsbenägen

Tillitsfull

Passionerad

Engagerad

Inspirerad

Lugn

Modig

Karismatisk och snygg

Nyfiken m.m.

Man har:

Självförtroende

Balans

Full koll

Bra kommunikation

Bra självkänsla

Arbetsglädje m.m.

Kan du se att alla dessa resurser är universella?

Med andra ord, ALLA människor har dessa resurser och förmågor och de finns alltid tillgängliga när vi är i flow, harmoni och balans.

Varifrån kommer dessa fantastiska resurser?

Jo, som jag påpekat tidigare, kommer dessa ifrån denna underbara livskraft som finns i allt levande. Jag pratar inte bara om människor, växter och djur, utan även hela jordklotet.

Vädret är ett exempel som visar att det finns livskraft eftersom det ser till att jorden förnyar sig hela tiden med nya plantor och grödor så att allt levande kan leva vidare.

Många har försökt att bygga raka vattendrag men när man låter livskraften i vattendragen ta över börjar vattnet skapa bukter så att livet i vattnet kan frodas och fungera på bästa sätt.

När vi inte lägger oss i sköter alltid livskraften naturen på bästa möjliga sätt.

När vi inte lägger oss i blir upplevelsen av livet det bästa möjliga.

Vad sa jag? "När vi inte lägger oss i blir upplevelsen av livet det bästa möjliga"?

Nu kan jag nästan höra dig säga: "Om inte jag lägger mig i och skapar ett bra liv, vem f-n gör det då?"

Ha tålamod, kära du.

Du kommer att förstå mig bättre när du kommer längre fram i boken.

Alla som jag pratat med vill gärna ha fler dagar när de är den bästa versionen av sig själv och är i flow, eftersom livet verkar vara mycket enklare, mer ansträngningslöst och mer harmoniskt.

Vi kommer till hur du får fler dagar i balans om en stund.

Men låt oss nu kika lite på de andra dagarna som vi upplever ibland. Jag menar de riktigt dåliga dagarna när folk är den sämsta versionen av sig själv.

Ja, låt oss prata om folk istället för oss själva. Det är alltid lättare att prata om andras sämsta sidor än sina egna.

Hur är folk när de är den sämsta versionen av sig själv?

Även om det är enklare att se hur andra är när de är den sämsta versionen av sig själv, är det viktigt att också identifiera dina egna dåliga sidor som träder fram när du är den sämsta versionen av dig själv.

Innan du vänder blad, ta några minuter och lägg märke till vilka tråkiga förmågor som träder fram hos andra och sen identifiera vilka som träder fram hos dig själv.

Reflektion

Skriv ner tråkiga förmågor som träder fram hos folk när de har riktigt dåliga dagar. Hur är de och hur agerar de då?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vilka av dessa ovannämnda eller andra tråkiga förmågor träder fram hos dig när du är den sämsta versionen av dig själv?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Troligtvis dök det upp liknande saker här också som jag fått fram på mina tidigare workshops med samma fråga:

De är:

Stressade

Sura

Problemfokuserade

Egoistiska

Gnälliga

Rädda

Oroliga

Frustrerade

Irriterade

Korkade

Retliga

Trötta

Envisa

Stängda

Dömande

Osociala

Ofokuserade m.m.

De har:

Dåligt självförtroende

Usl kommunikationsförmåga

Dåligt ledarskap

Uruselt omdöme m.m.

Det är också väldigt vanligt att man ofta fattar riktigt dåliga beslut i det här tillståndet, och för en person i ledarposition, som du, kan det naturligtvis leda till allvarliga konsekvenser.

I motsats till när vi är den bästa versionen av oss själva, där alla resurser är universella, så kan vi se här att alla inte reagerar på samma sätt när de är den sämsta versionen av sig själv.

Däremot så är det universellt att de agerar *sämre* och väldigt ofta *mycket sämre* än när de är den bästa versionen av sig själv.

Om vi säger att vi är 100 % av produktivitet, effektivitet och klokhet när vi är i flow, (den bästa versionen av oss själva), hur många procent tror du att du är när du är den sämsta versionen av dig själv?

Ta någon minut och fundera...

Det finns naturligtvis ingen exakt siffra men möjligheten är stor att de flesta, inklusive du själv, gör ett sämre jobb och kan kanske ibland till och med göra mer skada än nytta i ett sådant tillstånd.

Det påverkar naturligtvis även dig utanför jobbet, såsom i hemmet, på fritiden, i relationer, som förälder och som partner.

Eftersom vi alla så klart vill vara den bästa versionen av oss själva, är det ju viktigt att vi tar reda på vad som står i vägen, eller är anledningen till, att vi inte är i harmoni och balans så ofta som vi vill, eller hur?

Vad finns det då för hinder som står i vägen för att vi ska kunna vara den bästa versionen av oss själva?

Vilka personer, omständigheter eller situationer?

Ta nu god tid på dig och fundera ut ALLA orsaker som kan blockera dig från att vara den bästa versionen av dig själv, i alla lägen.

Reflektion

Skriv ner alla anledningar/orsaker som du kan tänka dig kan stå i vägen för att du ska komma i balans/flow. Dessa kan kanske vara personer, situationer, program, IT-system eller väder:

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

Möjligheten är stor även här att dina svar liknar de jag har hört tidigare i mina workshops.

Anledningarna kan verka vara:

Vädret

Stress

Chefen

Grannen

Partnern

Nyhetererna

IT-system

Barnens betyg

Ekonomin

Kunder

Problem

Korkade kolleger

Dålig sömn

Samhället

Politiker

Trauman

Släkten

Trafiken

Förlust för favoritlaget

Skilsmässa

Dålig hälsa

Avsaknad av träning

Dålig kost m.m.

Om man tittar på den listan så är det begripligt varför inte fler personer är den bästa versionen av sig själv oftare, eller hur?

Då blir det väldigt logiskt att vi tänker att vi måste ta oss an den här listan först och hantera alla dessa hinder innan vi kan hamna i flow/balans och vara den bästa versionen av oss själva.

Väldigt logiskt men alla svar behöver inte vara logiska.

Jag har en fråga till dig nu: Hur många av de hinder du skrev ner hanterade du vid det senaste tillfället du var den bästa versionen av dig själv?

Tänk efter noga.

Jag är ganska säker på att svaret är: Inga alls.

Är inte det spännande?

Du upplevde harmoni och balans (flow) utan att hantera något på listan över orsaker till att du inte kunde vara den bästa versionen av dig själv.

Eftersom det finns otaliga metoder och tekniker inom personlig utveckling och mental träning för att vi ska kunna hamna i flow så är min nästa fråga:

Vilka metoder och tekniker använde du förra gången du var den bästa versionen av dig själv?

Igen, är jag ganska säker på att svaret är inga alls.

Ännu mer spännande, eller hur?

Du tog dig alltså inte an någon av anledningarna som stod i vägen för ditt bästa jag och du använde dig inte av dessa "bevisade" tekniker inom personlig utveckling och mental träning.

Men möjligheten finns att du kanske gillar metoder och tekniker och kanske utövade du också en eller flera av dem.

Då är det lätt att tro att det var på grund av en av dem som du hamnade i flow/balans.

Då är min utmanande och raka fråga till dig: Om det är den metoden som hjälpte dig att hamna i ditt tillstånd av flow, varför gör du inte denna teknik varje dag?

Kan det vara så att ibland verkar metoden fungera och ibland inte?

Jag erkänner att jag trodde att vissa metoder fungerade ibland, eftersom ibland var jag i zonen efter att jag använt vissa av dem, men ibland inte.

Jag var övertygad om att metoderna egentligen fungerade men att det var jag som inte gjorde dem tillräckligt bra eller nog.

Men idag vet jag att det faktiskt inte hade någonting med teknikerna att göra.

Jag hamnade i flow TROTS metoderna och inte tack vare dem. Det är en gigantisk skillnad, eller hur?

Sammanfattningsvis vill jag säga att du är, verkligen, så mycket mer än vad du kan föreställa dig.

Du är obegränsad potential eftersom livskraften har en outtömlig visdom och kreativitet.

Denna visdom, kreativitet, kärlek, tacksamhet, produktivitet, inspiration och motivation finns inom dig, alltid.

Alla svar på alla frågor, problem och utmaningar finns i denna livskraft som flyter igenom dig 24 timmar om dygnet. Resurserna må verka komma och gå, men finns alltid där.

Att inte räkna med livskraften i ekvationen, när det handlar om din ledarskapsförmåga och psykiska hälsa, är som att inte räkna med ström för att få lampan att lysa.

Är du vid liv?

Lägg märke till denna magiska livskraft som strömmar igenom din kropp nu. Slarva inte. Gör det nu.

Ingen kan förklara varifrån den kommer, men den är en fundamental princip som vi inte kan ignorera om vi vill komma fram till hur vi verkligen fungerar mentalt.

Medvetandet

Den andra principen som jag vill beskriva kort här är medvetandet. Utan medvetandet upplever vi inte någonting. Vi kan alltså inte se, höra, lukta, smaka eller känna någonting alls.

Medvetandet är som skärmen på en dator. Det är i medvetandet som allt vi upplever just nu spelas upp.

Det är här, i medvetandet, vi kan se och uppleva alla våra minnen, såsom barndomen, förra veckans möte och gårdagens konversation med vår partner.

Det är också här vi verkar kunna se morgondagens möte, nästa semester och vad som kommer att hända om vi inte har tillräckligt med pengar till att betala hyran.

Ett annat ord för medvetandet är vårt psyke. Allt vi ser, hör, luktar, smakar och känner är en psykologisk upplevelse. Alla upplevelser sker i vårt psyke.

Verkligheten just nu, så som vi ser den, spelas upp i vårt formlösa psyke.

Som en metafor kan vi kalla psyket eller medvetandet för projektorn som spelar upp alla bilder (upplevelser) i filmen "livet". Med andra ord, tankarna dyker upp på denna "skärm" och verkar riktigt verkliga när vi ser, hör, smakar, luktar och känner dem.

Tanken

Om vi bara har liv och medvetande har vi fortfarande inga upplevelser. Det fattas en väldigt viktig ingrediens, princip nummer tre: Tanken.

Tanken är ingrediensen som kan förändra upplevelsen på en sekund. En ny tanke skapar en ny upplevelse.

Men innan vi fördjupar oss mer i principen tanke, låt oss först titta på hur samhället ofta ser på hur våra upplevelser skapas.

Saker sker i livet, situationer uppstår och dessa blir våra, så kallade, "omständigheter" för stunden. Detta är vad som ofta kallas för "verkligheten".

Med andra ord kommer alltså alla "omständigheter" utifrån världen och det är dessa som påverkar oss psykologiskt.

För att ändra på våra psykologiska upplevelser måste vi därför ändra på "världen där ute".

Det är lätt att tro att vi måste kavla upp ärmarna och vända ut och in på oss själva för att försöka få ordning i denna jobbiga värld.

Var nyfiken på att det faktiskt inte handlar om slitande, kämpande och grubblande för att få balans i ditt liv.

Samhällets teori:

Världen



skapar



våra upplevelser

Varför tror vi att världen skapar våra upplevelser?

Därför att när vi ser, hör, smakar, luktar och känner någonting i världen får vi en känsla.

Den kan vara bra, skön, underbar, tråkig, hemsk, etc.

Alltså kommer upplevelsen/känslan från världen, kan man tycka. Och helt ärligt, det låter väldigt logiskt.

Men om vi sedan går till personlig utveckling och mental träning så har utövarna förstått att våra upplevelser har mycket att göra med vad (och hur) vi tänker för stunden.

De mentala tränarna säger att om vi tänker positivt får vi en positiv upplevelse. Med andra ord, om vi till exempel ändrar vårt tänkande från negativt till positivt känns det mycket bättre.

Ett exempel: När det är regn och rusk brukar vi kalla det för tråkigt väder och får ofta då en tråkig känsla.

Men om vi byter ut den tråkiga tanken till en positivare tanke, till exempel: "Vad mysigt det är att sätta igång brasan och tända lite ljus och mysa med familjen", finns möjligheten att vi kan få en mysig känsla istället för en tråkig.

Ganska logiskt också, eller hur? Ett exempel till:

Om du tänker att ett möte kommer att bli jåkligt tråkigt men byter ut den tanken till något positivt, som till exempel: "Deltagarna har kanske något vettigt att säga idag", så finns möjligheten att det inte känns så tråkigt.

Inom mental träning ska man gärna visualisera att man redan nått sina mål och hur det känns när man är där. Man ska helst se, höra, smaka, lukta och känna hur det känns när man är framme.

Det i sin tur ska på något sätt programmera dig i den riktningen så att du når alla dina mål.

Så de mentala tränarnas filosofi går ut på att det är tanken som är boven i dramat och att man ska hantera dessa tankar på bästa sätt. Antingen byta ut dem, förlöjliga eller förtränga dem.

Dessa metoder och tekniker låter både rimliga och väldigt kloka.

Men problemet med allt detta är att vi tänker en jäkla massa tankar dagligen och om vi ska hantera dessa får vi otroligt mycket att göra, förutom att försöka få ihop livspusslet.

Hur mycket energi går det åt till att försöka ändra, förlöjliga eller förtränga tankar, som kommer och går och flyger hit och dit? Är det verkligen detta vi ska syssla med, för att nå balans och harmoni i livet?

Teorin inom personlig utveckling:

Världen



blir vacker om vi byter våra



som skapar våra upplevelser

Ok, vi tittar lite till åt detta håll. Om vi försöker byta ut tanken, som är en av metoderna inom mental träning, så ändras vår upplevelse. Men om det verkligen hade varit så enkelt hade väl alla gjort det, eller hur?

Anhängarna menar att man kan lära sig att tänka positivt och ha rätt mental inställning (RMI) i alla lägen.

Jag vet ingen som inte vill tänka positivt och ha rätt mental inställning i alla lägen. Det finns bara ett problem: Det går inte alltid.

Förstå mig rätt. Om du är i balans och harmoni är det hur lätt som helst att tänka positivt och ha rätt mental inställning. Men när humöret är i botten och man mår riktigt dåligt känns det omöjligt att tänka positivt och ha rätt mental inställning.

Eftersom majoriteten av föreläsare och författare inom personlig utveckling och mental träning säger att det går så låter det väldigt logiskt att göra det. När man sedan provar att göra det och det inte fungerar så är det lätt att klandra sig själv. Om man tror på tekniken, eftersom den verkar logisk, och den inte fungerar, är man till slut helt säker på att det är en själv det är fel på.

Som jag skrev tidigare har jag själv varit där och varit otroligt förbannad, besviken och trött på mig själv när jag försökt följa dessa metoder utan resultat.

Det de säger låter så klokt, logiskt och enkelt.

"Va f-n är det då för fel på mig?", tänkte jag.

"Är jag inte tillräckligt noggrann i mitt utförande av teknikerna?"

"Gör jag dem fel?"

"Finns det bättre metoder?", började jag tänka.

Och så fortsatte sökandet efter en metod som verkligen fungerade ALLTID.

Det underbara är att vi inte behöver några metoder eller tekniker, det vet jag nu.

Det vi, jag och utövarna inom personlig utveckling och mental träning, är överens om är att det är våra tankar som skapar våra upplevelser.

Men jag är inte överens med dem som tror att det är omständigheterna i världen som är orsaken till våra tankar för stunden.

Vad menar jag med det? Jo, vi tror ofta att när något sker i världen så reagerar vi på den händelsen beroende på våra tidigare upplevelser och erfarenheter.

Alltså, samma tankar dyker upp vid samma situationer på grund av vad vi varit med om tidigare.

Men om det verkligen var så skulle vi reagera exakt likadant varje gång vi hamnar i samma situation, men det gör vi inte om vi tittar riktigt noga.

Det är ju därför som vi ibland blir stressade av arbetsbördan och ibland inte. Ja, du kommer ihåg listan som jag har på "Livets mysterium"-sidan i början av boken.

De goda nyheterna är att när vi förstår det här, behöver vi inte ändra på världen för att må bra, komma i balans och njuta av livet.

Detta trots att världen (jobbet, situationen, familjen, ekonomin, relationen, chefen, etc.) är som den är.

Med andra ord, det enda som kan få oss att uppleva någonting är vad vi tänker för stunden.

Det viktiga här är att förstå att det inte spelar någon roll VAD vi tänker (vi behöver alltså inte förändra på innehållet i tankarna) utan att förstår ATT vi tänker, och att det är just våra TANKAR som skapar upplevelsen och inte situationen i sig.

Ser du skillnaden? Kan du se hur detta faktiskt gör ALL skillnad i livet? Då behöver vi inte säga upp oss från jobbet, skiljas från vår partner eller berätta för alla vad vi egentligen tycker och tänker om dem. Med andra ord, eftersom vår upplevelse kommer ifrån vårt eget tänkande kan vi aldrig lösa "problemen" genom att ändra på andra människor eller den fysiska världen.

Vad denna bok handlar om:



skapar våra upplevelser i medvetandet



som blir världen för oss



Nu blir du kanske lite förvirrad och tänker att då ska man ju följa personlig utvecklingsteorin och ändra sina tankar till något positivt om man har en negativ upplevelse.

Ja, det kan verka logiskt men det går inte i de stunder man verkligen vill att det ska fungera.

Som jag skrev tidigare, när man är riktigt stressad, rädd, upprörd och förbannad går det inte att tvinga fram en positiv, glad och skön tanke som sedan blir upplevelsen för oss. Det går bara inte.

Här kommer de bästa nyheterna: Du behöver inte byta ut tankar när du bättre förstår vad de är.

Är inte det skönt att veta, att du inte behöver jobba hårt mentalt när det känns jobbigt, stressigt och frustrerande?

Det är ju svårt tillräckligt som det är, bara att uppleva dessa känslor, eller hur?

Mitt budskap är kanske fortfarande lite förvirrande?

Det blir lättare att förstå längre fram när du vet mer om dessa tankar som kan ha vilket innehåll som helst.

Så låt oss kika lite närmare på vad en tanke egentligen är.



Våra tankar är illusioner

Har du märkt att du inte kan fånga en tanke?

Har du märkt att du inte kan hålla kvar en tanke?

Har du märkt att tankar bara dyker upp och att du inte väljer vilken tanke som ska komma?

Har du märkt att tankens innehåll kan vara heltokigt?

Har du märkt hur konstigt andra kan tänka?

Har du märkt att det inte finns någon annan som tycker exakt likadant som du om alla saker i världen?

Är det inte underligt att vi tänker så olika?

Är det inte underligt hur upplevelsen av dina kolleger kan variera utan att de gör något annorlunda?

Är det inte underligt att du en dag trivs på jobbet för att nästa dag inte gilla det alls?

Är det inte underligt att du en dag känner dig osäker när du ska fatta ett beslut och att du nästa dag kan känna en orubblig säkerhet i ditt beslutsfattande?

Är det inte underligt att du en dag älskar ditt jobb för att nästa dag fundera på om det här företaget är rätt för dig?

Är det inte underligt att din självkänsla varierar?

Är det inte underligt att du en dag trivs med ditt boende för att nästa dag börja fundera på att flytta?

Ja, det är många underliga upplevelser för dem som tror att våra upplevelser kommer utifrån världen, men de blir väldigt enkla att förklara när vi förstår att ALLA upplevelser skapas av vad vi tänker för stunden.

Låt mig visa dig hur enkelt vi blir lurade av våra tankar. Det här fungerar bara om du engagerar dig.

Vänligen tänk på en tulpan.

Kan du se hur en tulpan ser ut när du tänker på den? Vilken färg har den? Hur stor är den?

Tänk på en brandbil som rycker ut.

Kan du se hur en brandbil ser ut?

Kan du höra hur en brandbil låter i uttryckning? Ser du några brandmän i den? Hur många?

Tänk på en citron.

Kan du se hur citronen ser ut?

Kan du känna hur den känns att hålla i handen?

Dela citronen i fyra klyftor.

Föreställ dig att du tar en av citronklyftorna och sätter den mellan framtänderna och biter till. Doften av citron tränger in i dina näsborrar och citronsaften rinner längs tungan ner i svalget.

Kan du dofta den?

Kan du smaka citronsaften?

Kände du hur spottkörtlarna bildade saliv i munnen?

Din upplevelse av dessa tankar beror helt och hållet på hur allvarligt du tog dem, när jag bad dig att tänka på dem.

Om du inte upplevde tulpanen, brandbilen eller citronen speciellt mycket, gå tillbaka och gör om övningen igen. Gör detta för att se hur lurade vi blir av våra tankar när vi väl tar dem på allvar.

Det fanns troligtvis ingen tulpan, brandbil eller citron i närheten av dig när du gjorde den här övningen, men om du tog övningen på allvar, kunde du se tulpanen, brandbilen och citronen, eller hur?

Du kunde förmodligen höra brandbilen och också både lukta och smaka citronen.

Saliven började troligtvis att bildas i munnen, även om det inte fanns någon citron där.

Alltså, tre stycken tankar eller illusioner som du kunde se, höra, smaka, lukta och känna.

Hm... intressant, eller hur?

Det fanns ingenting här men ändå hade vi, inklusive jag själv, upplevelser av dessa tre tankar.

Hur är det möjligt att uppleva någonting som inte finns?

Det är väldigt möjligt och vi upplever det dagligen när vi tänker på framtiden. Framtiden finns ju inte NU, eller hur?

"Klart att det finns en framtid", tänker du kanske.

Låt oss titta närmare på det här.

Är det nästa julafton NU?

Troligtvis är det inte det, om du inte läser denna bok på just julafton. Men om så är fallet så byt ut julafton mot påskafton istället. ☺

Det enda sättet vi kan uppleva nästa julafton på nu, är genom att tänka på den, eller hur?

När vi tänker på nästa julafton, är det då julafton vi upplever eller är det vårt tänkande kring nästa julafton vi upplever?

Är det skillnad på att uppleva tanken på julafton jämfört med att uppleva själva julafton?

Kan du uppleva nästa veckas möte NU?

Min gissning är att du förstått att du inte kan uppleva nästa veckas möte nu utan bara kan föreställa dig mötet genom att tänka på det, eller hur?

Alltså går det inte att uppleva någon framtid NU, förutom att tänka på den MEN det är inte framtiden du upplever utan endast din tanke om den.

Och den tanken är ju gjord av samma material som tulpanen, brandbilen och citronen.

Alltså är en tanke en illusion för stunden.

Vad är en illusion? En illusion ÄR INGENTING MEN VERKAR VARA ALLTING för den som tänker den, eftersom den skickas till våra fem sinnen så vi kan se, höra, smaka, lukta och känna den.

Med andra ord, en illusion finns egentligen inte utan är av samma verklighetsgrad som en fantasi, hägring eller dröm.

Det är därför som vi kan känna stress över arbetsbördan en dag men inte nästa. Arbetsbördan är densamma men din upplevelse av den varierar beroende på vilken tanke, illusion, fantasi eller dröm du har för stunden.

När vi tänker på natten kallar vi det drömmar.

Dessa drömmar eller tankar kan få oss att uppleva vad som helst eftersom de också skickas till våra fem sinnen så vi kan se, smaka, lukta, höra och känna dem.

Känslorna av en dröm på natten liknar känslorna som dyker upp av vårt tänkande på dagen, eller hur?

Tänk om tankar på dagen är lika verkliga som tankar på natten? Med andra ord, tänk om våra tankar på dagen är lika överkliga som tankarna på natten?

Förvirrad? Bra. ☺

Låt mig ge dig några exempel:

Tio personer sitter på en strand och tänker på olika saker. Alltså, de är i samma stund av NU och på samma plats men upplever ändå helt olika saker.

Vems tankar är sanna eller verklighet?

Fem minuter senare har alla fått nya tankar och nya upplevelser.

Vems tankar är sanna eller verkliga nu då?

Har du varit på samma strand tidigare med samma väder men ändå haft olika upplevelser där?

Har du varit på jobbet med samma chefer, medarbetare och arbetsuppgifter men ändå haft olika upplevelser av jobbet?

Vilken av upplevelserna är den äkta, sanna verkligheten?

Har du någon gång varit hemma själv i ett tomt hem och känt dig ensam? Har du någon gång tyckt att det varit skönt att vara ensam hemma i det tomma hemmet?

Vilken av upplevelserna är den äkta, sanna verkligheten?

Har du någon gång tyckt att dina arbetsuppgifter varit riktigt tråkiga för att nästa dag tycka att de var helt OK?

Vilken av upplevelserna är den äkta, sanna verkligheten?

Visst är det spännande?

Har du kanske till och med någon gång tyckt att vädret påverkade dig då det kändes riktigt tråkigt och vid ett annat tillfälle inte ens brytt dig om samma typ av väder?

Vilken av upplevelserna är den äkta, sanna verkligheten?

Jag kan naturligtvis skriva en hel bok om hur du, vi och alla människor upplever olika saker i samma situation och tycker/tror/tänker att vår upplevelse är verkligheten.

Men allting bara är.

Allting bara är, tills vi dömer eller tänker på det som bra, fantastiskt, OK, dåligt eller hemskt.

I denna stund av NU kan du ha precis vilken verklighet eller tanke som helst.

Ta några minuter och titta lite närmare på vad du nyss läste. Det är nämligen detta allt handlar om.

Kan du se att vi skapar, oskyldigt, vår egen verklighet i varje stund beroende på vad innehållet i tanken är?

Oskyldigt är ett viktigt ord att förstå. Vi väljer inte vad vi tänker. Vad skrev jag? Ja, du läste rätt. Vi väljer inte vad vi tänker!

Hade vi på riktigt kunnat välja vad vi tänker hade vi bara tänkt underbara tankar.

Jag är säker på att även du har tänkt tokiga tankar ibland, eller hur? Jag har gjort det många gånger och gör det

nästan dagligen. Det finns alltid stunder då en heltokig tanke bara dyker upp.

Förr tänkte jag att det måste vara något fel på mig som tänker sådana tokiga tankar.

Men det är inget fel med att tänka tokiga tankar eftersom de bara är tankar, inget annat.

Ett annat sätt att säga samma sak är: Det är inget fel att drömma tokiga drömmar eftersom de bara är drömmar (tankar på natten).

Jag är ganska säker på att du inte bryr dig om innehållet i dina drömmar på natten, även om de är heltokiga. Så varför bryr vi oss så mycket om vad vi tänker på dagen?

Därför att vi inte har förstått vad tankar egentligen är.

Om vi förstår att en tanke är lika verklig som en illusion, hägring, fantasi eller dröm, behöver vi inte bry oss om innehållet, eller hur?

Om vi inte bryr oss så mycket om tankar som stressar oss, behöver vi inte stressa så mycket.

Om vi inte bryr oss så mycket om tankar som oroar oss, behöver vi inte bli lika oroliga.

Om vi inte bryr oss så mycket om tankar som frustrerar oss, behöver vi inte bli lika frustrerade.

Ganska logiskt, eller hur?

Det är alltid NU

Låt oss kika lite på dåtid, historien eller med andra ord, våra tidigare upplevelser i livet.

Har du märkt att dåtid inte finns NU? Det är omöjligt att uppleva förra julaftonen NU, förutom om vi tänker på den.

Men pass på, det är inte julafton vi upplever när vi tänker på den utan endast våra tankar om julafton.

Förra semestern, påsken, sommaren, jobbet, veckan, etc. är inte NU.

Ingenting av barndomen finns NU!

Den enda stund som finns är NU. Det är därför jag har skrivit NU med stora bokstäver i en stor del av boken.

Har du märkt att det alltid är NU?

När började NU?

När slutar NU?

Kan du se att det egentligen inte finns någon början eller slut på NU?

Du kanske tänker att NU börjar när du vaknar och slutar när du somnar men är det inte NU för dem som är vakna när du sover? Eller har vi varsitt NU?

Även om klockan snurrar runt så är det alltid NU.

Tid är påhittat för att vi ska kunna spela "livets spel" och det finns flera olika teorier om tiden på nätet om du vill djupdyka i det ämnet. Men glöm aldrig att det, precis som alla andra teorier, är påhittat.

I vilket fall är NU den enda stund som finns, och den enda stund som funnits samt den enda stund som någonsin kommer att finnas.

Vi kan inte uppleva dåtid eller framtid utan att tänka oss till dem.

Eftersom NU är den enda stund som finns behöver vi ju aldrig försöka hitta nuet, eller hur? Ändå finns det massor av böcker som vill visa vägen till att hitta tillbaka till nuet. Det är egentligen humor på högsta nivå.

Det enda sättet att INTE uppleva NU är om vi tänker på något annat.

Sinnesro och harmoni

När vi inte tänker eller inte lyssnar/bryr oss om våra tankar hamnar vi i harmoni, sinnesro och balans.

Om vi tittar riktigt noga så har vi alla ett gemensamt mål i livet och det är sinnesro. Andra ord för samma sak är harmoni, flow, balans, lugn och kärlek.

Du håller kanske inte med mig då du satt upp andra mål. Det kan vara inom alla möjliga områden, som t ex resor, ekonomi, relationer, karriär eller boende. Men gräver vi riktigt djupt så har du satt dessa mål för att få någon sorts sinnesro när du väl uppnått dem, eller hur?

Som jag berättade tidigare hade jag själv många mål i livet med förhoppningen om att om jag uppnådde dessa så skulle jag bli framgångsrik och lycklig.

Problemet är att det inte finns någon sinnesro att få från uppnådda mål. Sinnesro kommer inte ifrån prestationer. Det kan verka så men det är inte så. Harmoni får du när du inte fastnar i ditt tänkande för stunden.

Förstå mig rätt, det är absolut inget fel med att sätta mål eller prestera. Du blir bara lurad om du tror att det är det som behövs för att må psykiskt bra.

Psykiskt välmående är medfött och träder fram varje gång vi inte bryr oss om vårt tänkande i stunden.

Har du någon gång känt dig orolig över ett problem eller en utmaning som du haft på jobbet? Du gillar inte oron så du ringer en kollega som du tror kan hjälpa dig lösa problemet och bokar ett möte en vecka senare.

I samma stund som din kollega bekräftar att hen ska hjälpa dig, försvinner oron och du är helt säker på att den försvann på grund av att du har någon som ska hjälpa dig att lösa utmaningen.

Det intressanta är att problemet är precis lika stort som det var innan din kollega lovade att hjälpa dig men din oro är borta.

Vidare har varken du eller din kollega någon aning om hur problemet ska lösas, men ändå finns det ingen oros-känsla. Du var nog ganska säker på att din oro kom från problemet, men faktum är att den enda anledningen till att du inte längre känner oro är för att tanken av oro har försvunnit.

Problemet finns ju kvar, eller hur?

Här är ett annat exempel: Jag är hemma själv och får en känsla av ensamhet. Den känslan vill jag inte ha så jag ringer min vän Dennis och frågar om han kan komma på en fika.

(Eftersom jag är säker på att min ensamhetskänsla kommer ifrån att jag är ensam så tror jag att den känslan försvinner så fort Dennis dyker upp).

Dennis svarar att han kommer hem till mig om en timme och vi avslutar samtalet.

Helt plötsligt känner jag mig inte ensam längre, MEN jag är lika ensam en timme till innan Dennis är hemma hos mig.

Varför känner jag mig inte ensam trots att jag är lika ensam som innan jag ringde Dennis?

Några säger kanske att det beror på att jag vet att Dennis är på väg och då försvinner känslan MEN jag är fortfarande lika ensam.

Svaret är väldigt enkelt: Den enda anledningen till att jag inte känner ensamhet är att jag har släppt/slutat bry mig om tanken av ensamhet.

Det har verkligen 0 % att göra med vetenskapen om att Dennis är på väg.

Känslan av ensamhet är till 100 % skapad av att tanken av ensamhet dök upp i mitt medvetande och denna underbara princip gör alla tankar riktigt verkliga när vi ger dem uppmärksamhet.

Jag vill kalla det att vi har en inbyggd "special effects-avdelning" i vårt medvetande som kan göra vilken tanke som helst riktigt verklig när vi bryr oss om den och ger den uppmärksamhet.

Tankens innehåll kan vara vad som helst.

Den kan innehålla något fantastiskt, underbart, mysigt, härligt, bra, spännande, tråkigt, frustrerande, stressande, ilsket, irriterande, oroligt, etc.

Medvetandet bryr sig inte det minsta om innehållet utan gör det som det är till för, att skapa vilka upplevelser som helst.

Det går inga signaler från ett tomt hem in i min kropp som ger mig känslan av ensamhet. Endast en tanke av ensamhet kan ge mig den känslan.

Det går inga signaler från din arbetsbörda till dig som kan ge dig känslan av stress.

Det går inga signaler från arbetsmiljön till dig som ger dig känslan av arbetsglädje eller vantrivsel.

Ljudvågorna från någons mun kan inte ge dig känslan av irritation, ilska eller oro.

Arbetslöshet skickar inga känslor till dig.

Skilsmässa skapar inga känslor hos dig.

Semesterresan kan inte heller skicka några känslor till dig.

Din tonårings besatthet av dataspelet kan helt omöjligt skicka några känslor till dig.

Siffrorna, eller avsaknaden av dem, på ditt bankkonto ger dig varken känslan av glädje eller oro.

Inlägg på sociala medier kan inte få någon att känna att de inte räcker till eller att de borde vara i bättre form.

Barnens betyg från skolan bara är som de är, tills du får någon tanke kring dem.

Bilkön bara är, tills din illusion om den fastnar i medvetandet och görs riktigt verklig.

Snälla, missförstå mig intel!

Det är väldigt begripligt att tankar dyker upp när något tråkigt eller hemskt har hänt.

Jag kan uppleva lite stress ibland när jag har mycket att göra, men jag vet hur upplevelsen är skapad.

Jag har också haft tråkigt och vantrivts på jobb, men jag vet nu hur upplevelsen blev skapad.

Jag kan bli lite irriterad när någon säger något, i mina öron, korkat, men jag vet hur upplevelsen är skapad.

Om jag hade blivit arbetslös och inte kunnat betala mina räkningar hade jag nog blivit både rädd och orolig, men jag vet hur upplevelsen är skapad.

Jag har skiljt mig och mått väldigt dåligt, men jag vet nu hur upplevelsen blev skapad.

Jag har varit på semester med uruselt väder och dålig service, men jag vet hur upplevelsen blev skapad.

Genom att förstå hur alla upplevelser är skapade blir allt i livet, och ledarskapet, mycket lättare. Men trots denna kunskap, fastnar vi ändå i våra tankar då och då.



Skapelseprocessen

Låt oss titta närmare på hur varje upplevelse är skapad.

Ur vår *livskraft* dyker det upp en slumpmässig *tanke* som tar form på skärmen (*medvetandet*) där alla drömmar på natten och tankar på dagen spelas upp.

Ett annat sätt att säga samma sak är:

Föreställ dig att du befinner dig i världens största kök (denna formlösa och obegränsade *livskraft*).

I det här köket finns alla ingredienser (*tankar*) du kan tänka dig men även alla ingredienser du ännu inte tänkt.

Det finns även en magisk ugn (*medvetandet*) i detta underbara kök. En anledning till att den här ugnen är magisk är att den kan baka en fin (verklig) kaka oavsett vilka ingredienser som används.

Varje gång det dyker upp en ingrediens från köket in i ugnen och vi oskyldigt startar ugnen (*uppmärksammar/bryr oss om tanken*) börjar skapelseprocessen och ut kommer en fin kaka.

Ibland smakar kakan gott men ibland smakar den riktigt hemskt. Men bara för att vi har tagit en tugga behöver vi inte alltid äta hela kakan.

Vi har alla gjort/sagt saker som vi sedan har ångrat.

Att göra saker som vi ångrar är ju egentligen ganska korkat, eller hur? Då är det bättre att inte göra saker vi senare önskar ogjorda.

Varför gör vi ibland dumma saker och hur kan kloka personer ibland fatta korkade beslut?

Svaret är enkelt: Vi äter en kaka som smakar riktigt illa och istället för att spotta ut kakan tror vi att smaken ska försvinna om vi agerar på ett visst sätt.

En stund senare förstår vi att det bara var en kaka som smakade illa och känner oss dumma i efterhand, för då förstår vi att vi bara skulle spottat ut kakan och inte försökt att göra något åt smaken.

Som en metafor: Personlig utveckling och mental träning försöker öppna upp kakan och ändra ingredienserna så att den ska smaka bra i efterhand. Och det går ju inte, eftersom när upplevelsen väl är skapad kan du inte göra den ogjord.

Det är väl bättre att INTE äta alla kakor som dyker upp (tro på innehållet i *tanken/illusionen/drömmen/fantasin*).

Äter du inte kakan blir du heller inte tjock (*lurad*) av den.

Vårt inbyggda varningssystem

Smaken på kakan avslöjar alltid hur mycket klarhet vi har för stunden. Vad menar jag med smaken på kakan? Varje kaka har en smak precis som varje tanke har en känsla.

Just det, tanke skapar känsla. Omständigheter skapar inte känslor utan det är vad vi oskyldigt tänker som skapar våra känslor.

Jag nämnde tidigare i boken att vi har ett fysiskt varningssystem som varnar oss via smärta när någonting är fel och behöver uppmärksamhet.

Tänk om vi har ett mentalt varningssystem som varnar oss när något är fel psykiskt. Tänk om våra känslor är detta varningssystem.

När vi är oroliga, rädda, frustrerade, förbannade, stressade, pressade, etc. känns det inte speciellt bra, eller hur?

När vi är i harmoni och har sinnesro känns det bra.

När vi är fysiskt sjuka känns det inte bra men när vi är friska känns det bra.

Med andra ord, våra känslor är en barometer på hur mycket klarhet vi har i stunden.

När vi upplever stress är sinnet fullt av tankar och när sinnet är fullt av tankar kan vi inte tänka speciellt klart. Det är inte i det här tillståndet som vi hittar de bästa lösningarna eller idéerna.

Samma sak är det med oro, rädsla, frustration och ilska. I dessa tillstånd är sinnet fullt av tänkande.

Vårt mentala varningssystem gör allt för att varna oss genom våra känslor.

Vi tror att om det inte känns bra så måste vi göra något åt det, men om vi skadar oss fysiskt så är det bästa sättet för att ge kroppen en chans att läka oss, att vila och låta det vara.

Tänk om känslan av stress egentligen är ditt psykiska varningssystem som försöker säga till dig:

"Bry dig inte om ditt tänkande nu, för det är inte sant."

"Du har bara fastnat i dina illusioner för stunden. Låt det vara."

Tänk om oro – stress – ångest – panik – utbrändhet och depression faktiskt är ett friskhetstecken?

Vad menar jag med det? Jo, känslan blir faktiskt mer och mer intensiv ju längre du åker på "tanketåget".

Vi går ju inte från balans och harmoni direkt till depression, utan all psykisk "ohälsa" börjar med lite oro.

Sedan ökar oron till stress och förnimmelsen blir värre i kroppen. Känslan går vidare från stress till mer stress, till ångest och en ännu intensivare känsla. Från ångest till panik och till sist blir det utbrändhet och depression.

Depression är din mentala hälsa som slår till som ett "överhettningsskydd".

Deprimerade personer orkar inte tänka. Minsta lilla tanke blir otroligt jobbig för dem. Det ger deras psykiska hälsa en chans att läka dem, precis som feber ger vår fysiska kropp en chans att vila och läka.

Jag menar inte att du ska använda känslorna som en metod eller teknik utan bara förstå varför det känns jobbigt eller till och med hemskt.

Låter du det vara återgår du till ditt medfödda ursprungsläge: Välmående.

Välmående är inget som kommer och går utan något som är konstant. Det kan verka som om det kommer och går, men det som kommer och går är tankarna.

Tankarna är det enda som kan skymma sikten/känslan av välmående. När alla tankar har skingrats finns det endast välmående, harmoni och balans kvar.

Jag var helt övertygad om att det var positiva tankar som skapade glädje och lycka. Med andra ord, jag var beroende av tankarnas innehåll för att finna välmående, trodde jag.

Men faktum är att sann glädje och lycka ÄR sinnesro, harmoni och balans, och INTE vad innehållet i tanken är för stunden.

Tankar om att livet är underbart, eller till och med tankar om att ingenting är omöjligt, brukar dyka upp när våmåendet är på topp. Men tro inte att du ska tänka den typen av tankar för att må bra utan när du mår bra uppenbarar sig underbara tankar.

Det är väldigt vanligt att folk missförstår det.

Sinnesro är det tankefria området, när det är lugnt och tyst i sinnet. Sinnesro kan också infinna sig i de stunder man inte bryr sig om vad man tänker. Med andra ord, man kan ha tankar i sinnet som man inte lyssnar på.

Alltså, bryr du dig inte om innehållet i ditt tänkande för stunden spelar det ingen roll vad du tänker.

Men skulle du tro på ditt tänkande, vilket är normalt och mänskligt, berättar våra känslor det omgående. Och även om vi blir lurade av våra upplevelser så är det helt OK. Det är en del av att vara människa.

Alltså, det ingår en inbyggd "bergochdalbana" i livets spel. Ibland är vi på toppen och ibland i dalen samt alla ställen där emellan.

Utmaningen brukar vara att vi tänker att det är bättre att vara på toppen än i dalen i livets karusell, men egentligen är det bara två sorters upplevelser.

Som att vistas utomhus i regn och i solsken. Det är bara väder.



På väg in i den berömda "väggen"?

I skrivande stund, 2020, har den psykiska ohälsan tredubblats, enligt en ny studie, bland ledare (övervägande kvinnor) i Sverige sedan en mätning 2014. Tragiskt.

Det som är ännu mer tragiskt är att människor i alla åldrar, med alla olika bakgrunder, mår sämre och sämre.

Den amerikanska organisationen "The Occupational Information Network" (O*NET) har gjort olika undersökningar kring de mest stressande yrkena i USA och kom 2018 fram till dessa tio yrken där personalen upplevde mest stress:

1. Urolog
2. Assistent till narkosläkare
3. Narkossjukskötare
4. SOS-operatör
5. Sjuksköterska på akutmottagning
6. Dansare
7. Barnläkare och gynekolog
8. Polis, brandman och ambulanssjukvårdare
9. Kirurg
10. Transit- och järnvägspolis

Jag har hittat många olika undersökningar på nätet och enligt min egen uppfattning säger de ungefär samma sak: De flesta yrken inom vården, från sjuksköterska till kirurg och psykolog, upplevs som stressande.

Jag har sett rapporter där poliser, piloter och präster har upplevt att deras jobb skapat mycket stress och press.

Det är skrämmande att de sista personerna man vill ska vara stressade är de som ska ta hand om oss, när vi behöver dem som mest. Vi vill ju inte att sjuksköterskan som ska ge ett läkemedel, eller kirurgen som ska operera oss, gör det i ett stressat tillstånd.

Om jag är i ett stressat tillstånd eller inte spelar inte så stor roll för omvärlden, men om poliser, läkare och piloter är det, kan det ju vara skillnaden mellan liv och död.

Det största problemet är att allt som görs för att minska stress inom de yrkena hjälper väldigt lite, eller inte alls. Det finns tyvärr inga åtgärder som kan hjälpa eftersom stress inte kommer från jobbet.

Förstå mig rätt här: ALLA arbetstagare ska ha bästa möjliga förutsättningar för att kunna utföra sitt jobb på bästa sätt, inget snack. Men, som jag sagt tidigare, stress är en psykologisk upplevelse, vilken jag beskrivit i boken.

Det kan verka som att stressen avtar när arbetsbördan minskar men det som sker är att tankar av stress avtar.

Det finns människor som inte har någonting att göra som stressar, likväl som att det finns personer som har massor att göra utan att uppleva någon stress alls.

Enda anledningen till att folk mår psykiskt dåligt är på grund av att de har många dåliga tankar i psyket.

Känslan av...

...otillräcklighet skapas av tankar på otillräcklighet.

...press skapas av tankar på press.

...tidsbrist skapas av tankar på tidsbrist.

...krav skapas av tankar på krav.

...nervositet skapas av nervösa tankar.

och så vidare.

Du håller kanske inte riktigt med, när det gäller krav och förväntningar från andra personer och inte från dig själv?

Det är sant att andra kan ställa krav på dig och förvänta sig saker av dig, men du måste först tänka något kring deras krav för att kunna uppleva/tycka något om dem.

Det är lätt att se om du ställer dig frågorna:

Vad tänker jag kring otillräcklighet?

Vad tänker jag när jag känner mig pressad?

Vad tänker jag kring tiden?

Vad tänker jag kring krav och förväntningar?

Vad gör mig nervös? Är det att jag ska hålla en presentation eller är det vad jag tänker kring att göra ett framträdande?

Svaret är alltid att det är innehållet i tankarna som skapar känslorna.

Jag vet att det här kan vara provocerande för dem som har varit med om ångest, utbrändhet och depression MEN jag är inte här för att provocera. Jag skriver den här boken för att ge hopp till dem som tror att de måste ändra på världen för att kunna må bra.

All stress, press, oro och ångest skapas OSKYLDIGT av tänkandet i stunden. Tankarna väljer vi inte, de bara dyker upp.

Vanligtvis kommer då frågan: "Vad ska jag göra för att slippa den typen av tankar?"

Ja, om du inte vet vad tankar är så är det logiskt att fråga efter en åtgärd, ett verktyg eller en metod.

Men du frågar väl aldrig någon vad du ska göra för att sluta att uppleva tråkiga drömmar, eftersom du vet vad tankar på natten är – ingenting.

Tankar på dagen är gjorda av samma material som tankar på natten. De är illusioner som verkar vara något men är inget annat än just illusioner eller drömmar.

Situationer och omständigheter uppstår, men din upplevelse av dem skapas av dina tankar för stunden.

Det här är hoppfullt för alla som inte har förstått det och som har försökt att ändra på världen för att må bra.

Nu kan de må bra utan att ändra på någonting, de behöver bara förstå hur varje upplevelse skapas.

Egentligen har vi det bättre än vi någonsin haft, men mår ändå psykiskt sämre än vad vi någonsin gjort.

Det är fantastiska nyheter för föräldrar som har barn som mår psykiskt dåligt, eftersom det inte är något fel på dem. De bara tror på vad de tänker/sin fantasi för stunden och behöver bara förstå vad en tanke är.

Det ger par med kärleksrelationer som är på väg utför en chans att inse att deras upplevelse av relationen är skapad av tankar. Och tar de inte dem så allvarligt är kanske relationen inte så tråkig som de trodde/tänkte.

Denna kunskap är ovärderlig för ledare i alla situationer. Just nu är det kaos i världen men förändringar kommer alltid att ske regelbundet.

Genom att förstå hur alla upplevelser skapas och framför allt oro, stress, panik, frustration, irritation, etc. kan du behålla ditt lugn i alla situationer och omständigheter.

Att vara i balans trots förändringar garanterar att du, till din absolut bästa förmåga, fattar de klokaste besluten, hittar de bästa kreativa lösningarna och har en kommunikation som når dina medarbetare.

Väggen kanske finns där hela tiden men du behöver inte gå in i den.

Dålig självkänsla?

Dålig självkänsla är en gigantisk orsak till att många mår riktigt uselt. Stress, press, oro och ångest är ofta närvarande hos personer med dålig självkänsla.

Att vara accepterad av andra är mycket betydelsefullt för personer med dålig självkänsla och andras omdömen är av vikt då de tror att välmående kommer ifrån vad andra tycker om dem.

De har svårt att ta kritik och har ofta höga krav och förväntningar på sin egen prestation, vilka de sällan når upp till.

De upplever sällan välmående och harmoni eftersom de nästan aldrig räcker till, enligt dem själva.

De goda nyheterna är att vi är födda med obegränsad självkänsla som är tillgänglig hela tiden. Vi behöver bara förstå varifrån självkänslan kommer.

Självkänsla är vad vi känner om oss själva. Med andra ord, vad vi tänker om oss själva.

Enligt mentala träningsmetoder ska du tänka stort och bra om dig själv för att få bra självkänsla. Alltså, tänk rätt och tänk riktigt stort om dig själv.

Här kommer problemet med den tekniken: Vi väljer inte vad vi tänker för stunden. Tankar bara dyker upp av sig själv.

Nästan alla kurser försöker lära dig hur du ska tänka i olika situationer. Det kan vara kurser inom ledarskap, konflikthantering, kommunikation, försäljning etc.

Vi antecknar febrilt alla tankar man ska ha i varje situation och det känns ofta bra och logiskt att tänka så.

Har vi tur finns möjligheten att just den typen av tankar, som vi "bör" tänka, dyker upp i rätt situation vid rätt tillfälle. Då är vi säkra på att vi valde att tänka dessa tankar i den stunden, eftersom vi har lärt oss det på kurserna vi gått.

Alla säljare på samma företag går oftast på samma sälj-utbildning och lär sig samma försäljningsknep och metoder för att sälja så mycket som möjligt.

Varför varierar deras försäljningsresultat om de lärt sig exakt samma saker på utbildningen?

Varför varierar ledarskapet hos olika ledare när de gått samma ledarskapskurser?

Hur kan HR-personal agera olika efter att de genomgått samma HR-utbildningar?

Igen, svaret är enkelt: Vi tänker olika. Alla mentala begränsningar är skapade av våra tankar/illusioner/fantasier/drömmar/hägringar.

Men det hoppfulla är att det inte finns några begränsande tankar som är sanna. De är påhittade!

De är lika verkliga som tulpanen, brandbilen och citronen som du kunde se, höra, smaka, lukta och känna tidigare i boken.

Alla påhittade begränsningar är vad som står i vägen för obegränsad självkänsla. Ja, jag menar obegränsad!

Faktum är att tänker du bra tankar om dig själv tenderar du att ha en bra självkänsla i den stunden. Men då är det lätt att bli lurad av den logiken och då riskerar du att bli besviken på dig själv varje gång den typen av tankar inte dyker upp.

Och en tanke av besvikelse eller oduglighet stärker inte självkänslan direkt.

Om det hade varit möjligt att välja en tanke i varje minut, hade vi då inte valt bara underbara, härliga tankar om oss själva hela tiden?

Vad ska vi då göra om vi inte kan tänka tankar som förstärker vår självkänsla i de stunder när vi behöver dem som mest?

Svaret är enkelt: Förstå vad tankar är.

Inga tankar är på riktigt. Inga mentala begränsningar är på riktigt.

När du väl inser att alla begränsningar är påhittade av tankar/illusioner, behöver du inte lyssna på dem.

Du behöver inte tro på dem längre.

Och när du slutar att lyssna och tro på dem, träder din obegränsade självkänsla fram. Den har alltid varit där men blivit skydd av dina begränsande illusioner.

Glöm inte att du är fantastisk som du är.

Förstå att det finns ingen som är bättre än dig mentalt.

Inse att du inte behöver tänka stärkande tankar om dig själv för att förbättra din självkänsla. Det enda du behöver göra är att förstå vad tankar är.

Tankar är illusioner.

Illusioner är egentligen ingenting men verkar vara allting för den som tänker dem. Precis som drömmar verkar vara verkliga när vi drömmer/tänker dem.

Faktum är att din dåliga självkänsla skapas till 100 % av dina tankar för stunden och 0 % från barndom/uppväxt eller någon annan teori.

Jag säger inte på något sätt att dina tråkiga upplevelser från uppväxten inte har hänt. Det enda jag säger är att du har en obegränsad självkänsla när du inte lyssnar eller tror på innehållet i dina tankar.

I nästa kapitel kommer du förhoppningsvis att inse hur fantastisk du är och vilka obegränsade resurser som är tillgängliga för dig i alla situationer.



Vem är du egentligen?

Det är väldigt lätt och logiskt att identifiera oss med vad vi tänker om oss själva.

Jag är Tomas.

Jag är 57 år gammal i skrivande stund.

Jag är författare, föreläsare och coach.

Jag är min kropp, skallig, har skägg och är 173 cm lång.

Jag är charmig, trevlig och inspirerande.

Jag är ENFP enligt Myers Briggs.

Jag är röd/gul enligt Disc-analysen.

Jag är skåning.

Jag är extrovert.

Jag är en kärleksfull och generös partner.

Jag är en fantastisk vän.

Etc.

Så vad i dessa påståenden är sant... egentligen?

Mitt namn Tomas är påhittat av min mor.

Tid är påhittat och jag förändras inte bara för att jag får ett nytt nummer som symboliserar åldern.

Jag skriver böcker ibland, föreläser ibland och pratar ibland med personer som vill ha mer välmående och balans i livet. Men jag är inte dessa titlar.

Kroppen förändras hela tiden men den Tomas "här inne" förändras ju inte. "Här inne" är jag alltid densamma.

Jag har förmågan, som alla andra, att vara charmig, trevlig och inspirerande men det finns absolut stunder då jag inte är det. Det beror på vad jag tänker just då.

Jag har tagit Myers Briggs- och Disc-testerna mer än en gång och fått olika resultat varje gång. Svaren jag fyller i är beroende av mina tankar i just den stunden.

Jag har en skånsk dialekt men jag är inte min dialekt.

Ibland kan jag verka vara extrovert men ibland introvert, beroende på mina tankar i just den stunden.

Ibland är jag generös och kärleksfull och ibland inte, beroende på mina tankar just då.

Ibland känner jag mig som en fantastisk vän och ibland inte, beroende på vilka tankar som dyker upp.

Så ingenting av det som kan verka vara jag är jag.

Så vem är jag då?

Jag, precis som du, är denna fulladdade, mystiska och obegränsade livskraft.

Lägg märke till denna mystiska livskraft som flödar igenom din kropp.

Slarva inte. Lägg märke till detta liv som tittar ut genom ögonen. Du vet den varelse "här inne" som inte blir äldre och som alltid är densamma.

Du är inte vad du tänker. Du är den som tänker.

Du är denna fantastiska varelse som har alla resurser som behövs i varje stund.

Du är obegränsad potential vid varje tillfälle, när du inte fastnar i ditt tänkande för stunden. Glöm aldrig det.

Vem tänker/tror du att du är?

Beskriv vem du är enligt dina tankar om dig just nu.

Var så detaljerad som du bara kan:

[illegible]

Vad av det du beskrev är egentligen sant?

Allt du skrev ner är baserat på vad du tänker om dig själv. På samma sätt är det för alla andra när de beskriver vilka de är – det är baserat på vad de tänker om sig själv i stunden.

Så oavsett vad du tänker om dig nu, krävs det endast en ny tanke om dig för att du ska beskriva dig på ett annat sätt.

Men så kan det väl inte vara – att du ändras beroende på vad du tänker om dig för stunden?

Den du verkligen är ändras inte. Den är konstant.

Bara för att jag kan få tankar om att jag inte räcker till ibland innebär det inte att jag är en otillräcklig person. Det är bara en upplevelse för stunden, inte vem jag är.

Det som är konstant är att du, precis som alla andra människor, är vid liv och att denna livskraft innehåller alla resurser som du behöver för att flyta igenom livet på bästa sätt.

Men ibland tror vi på illusionen för stunden och blir lurade att vi är våra tankar.

Men du är ju inte dina tankar.

Du är den som tänker.

Vad betyder det här för dig som ledare?

Som ledare har du troligtvis många ansvarsområden och du vill naturligtvis vara den bästa versionen av dig själv i alla lägen och områden.

Genom att förstå hur du själv, och alla andra människor, fungerar mental blir ditt jobb betydligt enklare. Det gör att du inte längre behöver fastna i onödiga och tidskrävande diskussioner, debatter och konflikter, som du i din ledarroll kanske gör idag.

Jag kommer att nämna några fördelar inom olika områden men vill verkligen att du stannar upp efter varje stycke och frågar dig själv:

"Vilka fler fördelar medför det inom det här området att jag har en hög förståelse av att vi lever i parallella verkligheter, att vi har alla resurser som vi behöver, samt att när humöret varierar så varierar även vår klokhet och klarhet över situationen"?

Varför uppstår missförstånd?

Att kommunicera på bästa sätt är naturligtvis otroligt viktigt för att få ut ditt budskap utan missförstånd, men ändå sker det missförstånd, eller hur?

Hur kan det ske missförstånd när du verkligen varit kristallklar med hur du vill ha det och vilka förväntningar du har på teamet?

Är vissa personer i teamet lite trögfattade, eller kanske rent ut sagt lite korkade?

Låt oss kika på hur det kan ske missförstånd och hur tio personer kan lämna ett möte med tio olika uppfattningar om samma presentation.

För att visa dig hur lätt det är att missförstå andra, vill jag att du gör en övning nu. Jag ska berätta om en resa som jag gjorde med ett ex för många år sedan.

För att verkligen få ut så mycket som möjligt av den här övningen, vill jag att du lägger märke till två saker:

- 1: Under tiden du läser min berättelse, lägg märke till vilka bilder som dyker upp i ditt sinne.
- 2: Lägg även märke till eventuella tankar kring min berättelse som dyker upp.

Övrraskningsresan

Mitt ex, vi kan kalla henne Mona eftersom hon heter så, kom till mig innan min födelsedag och frågade vad jag ville ha i present, eftersom hon tyckte att det var svårt att hitta något till mig.

Jag funderade en stund och föreslog att hon skulle överraska mig med en weekend get-away. Efter några dagar hade hon bokat en weekend och undrade om jag ville veta något om den här resan.

Nej, svarade jag, då jag inte tycker det är en överraskning om jag har några detaljer om den.

Dagen kom då vi skulle åka. Mona hade packat allt vilket gjorde att jag absolut inte hade någon aning om vart vi skulle resa.

Vi anlände till Köpenhamns flygplats, Kastrup, och hamnade vid incheckningen till Air France. Eftersom de bara flyger till Paris från Kastrup blev jag ganska säker på att det var dit resan gick.

Vi hoppade på tunnelbanan från Charles Du Galles flygplats som tog ca 50 minuter in till Paris. Mona hade bokat in oss på ett litet mysigt boutique-hotell med många trevliga restauranger i närheten.

Första kvällen hade hon bokat ett bord på en typisk fransk restaurang där vinrankor förgyllde fasaden och dragspelsmusiken hördes ut genom ett öppet fönster.

Atmosfären var magisk. Maten och vinet var något av det bästa smaklökarna hade njutit av, på väldigt länge.

Dag två var det dags att se lite turistattraktioner såsom Eiffeltornet och Triumfbågen med en del trevliga besök på mysiga kaféer, barer och restauranger.

Efter restaurangbesöket på kvällen gick vi mot tunnelbanan för att ta tåget till hotellet.

Det regnade så stengatorna blev ganska hala.

Stentrappan ner till tunnelbanan var också väldigt hal och Mona halkade. Hon tag i min arm, vilket jag inte var beredd på, och då tappade jag balansen och trillade över henne. Oturligt nog bröt hon benet på två ställen.

Det blev en resa med ambulans till sjukhuset. Kullerstensgatorna var väldigt ojämna och vid varje studs skrek Mona av smärta. Den här händelsen var absolut inte något vi hade kunnat föreställa oss.

Jag förstod med en gång att vi fick ställa in planerna för dag tre och fokusera på hur vi skulle ta oss hem då jag var ganska säker på att de skulle gipsa benet på Mona.

Det blev inte som jag hade tänkt alls. Eftersom Mona hade två brott på känsliga ställen, var de tvungna att operera in en skena från knäet ner till ankeln.

Vidare var hon tvungen att stanna i tio dagar för observation, vilket då innebar att jag fick åka hem själv dagen efter.

Det kändes skitjobbigt att lämna henne men jag var tvungen då hennes två barn kom tillbaka från sin pappa samma kväll.

För att göra en lång historia kort, kom Mona hem fem dagar senare. De följande sex veckorna fick jag bära henne mellan våningarna i huset samtidigt som jag var den som fick laga all mat och ta hand om vår nya hundvalp Bella. En utmanande tid kan jag lova.

Reflektion

Var så specifik som möjligt och beskriv vilka bilder som dök upp i ditt sinne? Var det ifrån flygplatsen, flygplanet, tunnelbanan, hotellet, restauranger, Eiffeltornet, kaféer, barer, stentrappan, ambulansen, sjukhuset, etc.?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vilka tankar dök upp kring min story? Var jag dum som lämnade henne? Etc.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sannolikheten är stor att det dök upp bilder av Paris, Eiffeltornet, restauranger, etc. MEN ingen av de bilder som dök upp i ditt sinne stämmer överens med mina bilder och upplevelser därifrån.

De påminner kanske om vad jag försökte berätta men de kan aldrig bli exakta.

Det finns personer som aldrig varit i Paris men ändå får upp bilder i sinnet av Paris.

Många har sett bilder från andra resor de varit med om även om de inte var från Paris.

Många som jag har berättat den här historien för har fått en massa tankar kring varför jag åkte hem och inte fann en lösning för barnen på något annat sätt.

Andra har dåliga erfarenheter från Paris och började tänka på dessa.

Det jag vill få fram med det här kapitlet är att vi hör väldigt sällan vad folk säger utan hör och ser endast det vi tänker om vad andra berättar.

Vi skapar egna bilder och åsikter av det vi själva tänker om vad andra försöker förmedla.

Det är därför tio personer kan lämna ett och samma möte och ha tio olika åsikter och bilder om det.

Finns det då risk för missförstånd? Räkna med det!

Vi är säkra på att vi har hört och förstått vad som har sagts men där har vi helt fel.

Det vi har hört och sett kan vara väldigt likt men aldrig 100 % eftersom vi inte har exakt samma tankar.

Vad vi hört och sett kan också vara helt fel.

Har någon sagt att de hörde dig säga något som du aldrig sagt? Och de är till 100 % säkra på att du sa vad de hörde, men de förstod inte att det var deras tänkande kring det du sa som de hörde.

Ju mer du ser vad jag försöker beskriva här, desto mer kan du nu förstå hur mycket missförstånd, debatter och konflikter det blir i onödan.

Jag har varit, och är fortfarande ibland, säker på vad folk ska berätta och hur de kommer att avsluta sin mening så jag avbryter dem och spottar ut mina tankar kring vad de skulle säga. Jag ska erkänna att jag sällan har rätt.

Kan du se hur missförstånd och dålig kommunikation kan kosta företag och organisationer enorma summor?

Kristallklar kommunikation

Många ledare tycker att de har varit kristallklara i sin kommunikation till medarbetare och förstår inte hur det har kunnat bli missförstånd och misstolkning.

Nu hoppas jag att du förstår varför det kan ske och att det är vanligt att det sker.

Det bästa sättet att kommunicera på är att, i den mån det går, göra det utifrån ett lugnt och klart sinne.

Kristallklart lyssnande och förståelse av vad som sägs uppnår du genom att låta alla tankar kring vad som sägs passera utan att ge dem uppmärksamhet.

Låt även bli alla bilder som dyker upp under en konversation.

Lyssna bortom orden och hör vad personen egentligen försöker förmedla utifrån ett lugnt och klart sinne.

Har du någon gång suttit med någon som står dig nära, och ni har förstått varandra utan att någon sagt ett ord? Då vet du vad jag menar.

Jag säger naturligtvis inte att alla framtida möten ska ske i tystnad men ju mer du inser hur du bäst lyssnar, förstår och förmedlar, desto mindre missförstånd och konflikter blir det.

Utan missförstånd, konflikter och debatter i organisationen, blir det mycket mer utrymme för ödmjukhet, kreativitet och samarbete.

Bygga starka effektiva team

Med den här kunskapen kommer det att bli mycket lättare att bygga välfungerande team som samarbetar effektivt utan konflikter och stress.

När du som ledare vet att det enda som kan stå i vägen

för dina medarbetares prestationer är deras begränsande tankar, kan du nu mycket lättare inspirera och motivera dem. Ju mer de förstår av denna kunskap, desto mindre kommer de att fastna.

Istället för att kritisera varandra kommer de att vara nyfikna och ödmjuka till varandras tankar och idéer.

De kommer själva att ta egna initiativ när de litar på att deras egna inre resurser kommer att guida dem genom alla utmaningar och problem.

Tolkning

Som du kunde se efter min berättelse om resan till Paris är det lätt att det blir missförstånd, eftersom vi ofta bara hör och ser det vi själva tänker, men är säkra på att det vi "hör" är vad som blivit sagt.

Med denna kunskap blir det mycket färre gissningar om vad som sagts och mer bekräftande att man har förstått budskapet rätt.

Med andra ord blir resultatet färre missförstånd, misstag och konflikter, vilket automatiskt leder till högre produktivitet, effektivitet samt arbetsglädje.

Arbetsglädje

Trivseln på jobbet kommer att öka automatiskt eftersom du nu förstår att den kommer inifrån och inte från miljö eller omständigheter. När medarbetarna också förstår det här kommer de att stötta varandra på ett nytt

sätt genom att inte bekräfta varandras tråkiga situation, utan istället förstå att det enda problemet är de tankar man fastnat i för stunden.

Planering

Planering för nuvarande eller framtida projekt blir mer effektivt, eftersom du nu förstår att bästa stunden att planera är när man är närvarande med lugn och ro i sinnet.

Lita på att din visdom guidar dig i alla lägen. Det finns alltid lösningar till stora utmaningar och problem. Och dessa lösningar kommer aldrig fram i tillstånd av stress, press eller oro. Det går heller inte att grubbla och fundera sig fram till svaren, även om det ibland verkar så.

Försäljning

Försäljning sker när tillit är skapad med kunderna. Finns det ingen tillit sker ingen försäljning, oavsett vilka fantastiska argument som säljarna har lärt sig till kundernas invändningar.

Tillit skapas när säljaren är i balans och harmoni. I denna sinnesro pratar den medfödda visdomen direkt till kunden och vet precis hur man når hen på bästa sätt.

När den mediokra säljaren förstår att alla mentala begränsningar är påhittade och har absolut ingen grund alls, kommer stjärnsäljaren inom hen att träda fram.

Kundvård

Det finns ingenting bättre än att få andra människor att må bra. Det är något som är medfött. Precis som vi ger och ger av oss själva utan att förvänta oss något tillbaka, när vi är nykära, så blir det naturligt att ta hand om våra kunder i alla lägen.

Vi inser, i klarhet, att vi själva mår bäst när vi får våra kunder att känna sig viktiga och speciella.

Förväntningar och krav

När du nu förstår hur krav och förväntningar skapas blir det lättare för dig att inte ta dem så allvarligt.

Förhoppningsvis lägger du dina egna krav och förväntningar på dig själv på hyllan och slutar att lyssna på dem. När du inte känner pressen från den typen av tankar presterar du ännu bättre. Förväntningar från andra blir lättare att diskutera och komma överens om.

Förväntningar på andra människor blir förhoppningsvis inte så allvarliga längre då du vet att de är påhittade av dig själv.

Att ha överenskommelser om vem som ansvarar för vad är helt OK, enligt mig, men att bli besviken för att du själv eller andra inte lever upp till dina förväntningar, är oskyldigt självplågeri.

Läget blir som det blir. Ur klarhet och lugn är det så mycket lättare att gå vidare på bästa sätt.

Beslut i förändring och kaos

Vi tar beslut varje dag och ibland blir de bra och ibland inte så bra. Beslut ur desperation tenderar att bli mindre bra än beslut ur inspiration.

I tider av förändring och kaos är det troligtvis viktigare än någonsin tidigare att ta bästa möjliga beslut för dig, dina medarbetare och för hela organisationen.

Att vänta med att ta stora beslut som påverkar många kan ibland vara en bra strategi, men ibland har vi inte den möjligheten att göra det.

Men du behöver inte vänta speciellt länge på lugnet när du vet vad som står i vägen för det.

Att stanna upp och inse att den enda stund som faktiskt finns är NU, och att vi har alla resurser vi behöver, kan vara skillnaden mellan att ta ett beslut som skapar ett "underverk" och ett beslut som skapar en katastrof.

Hur blir ditt ledarskap efter det här?

Livet i sig kommer inte att förändras men när du SER hur ALLT du upplever skapas och vilka obegränsade resurser som alltid finns tillgängliga för dig, kommer det att göra ditt ledarskap – och livet i stort – mycket enklare och mer harmoniskt.

Tar du inte dina tankar lika allvarligt kommer inte livet att verka lika allvarligt heller. Om inte livet är lika allvarligt kommer det att finnas mer plats för glädje, harmoni och balans (flow).

Om du får mer glädje, harmoni och balans i livet kommer självledarskapet att flyta på bättre oftare. Och om ledarskapet flyter på oftare blir livet inte mycket bättre än så och det är väl det du är ute efter, eller hur?

Men tro inte att tankarna kommer att sluta mobba dig från och till. De kommer att dyka upp och testa dig för att se hur allvarligt du tar dem. Och tar du dem allvarligt kommer de att fortsätta jaga dig med en massa illusioner.

Att fastna i våra tankar då och då är en del av att vara människa. Precis som bergochdalbanan ibland är högt uppe på toppen och ibland nere i dalen, är upplevelsen av livet ibland uppe och ibland nere.

Men när vi åker bergochdalbana bryr vi oss inte om var vi befinner oss för vi vet att det är en del av resan.

Varför inte se på livets dans på samma sätt? Förstå att ibland är vi på toppen och ibland nere i dalen, det är en del av livets resa.

Ibland kommer du att uppleva stress, press och oro och ibland kärlek, harmoni och balans. Alla upplevelser är OK, även om känslan inte är den bästa för stunden. Det är en del av att vara människa.

Ju mer OK du är med alla upplevelser, desto oftare kommer du och ditt ledarskap att vara i flow.

Var OK med att inte vara OK ibland. Det kommer att passera för det gör det alltid.

Tankar dyker upp och försvinner.

Ibland kommer självkänslan att variera beroende på ditt mentala tillstånd för stunden.

Ibland kommer arbetsglädjen att variera.

Ibland kommer du att tvivla på din kärlek till din fina partner.

Ibland kommer du att känna rädsla.

Ibland kommer du att känna medkänsla.

Ibland kommer du att känna irritation.

Ibland kommer du att känna dig nyfiken.

Ibland kommer du att känna dig uttråkad.

Ibland kommer du att känna ångest.

Ibland kommer du att känna dig tacksam.

Ibland kommer du att känna dig generös.

Ibland kommer du att känna ilska.

Ibland kommer du att känna dig apatisk till det mesta.

Ibland kommer du att känna dig pigg.

Ibland kommer du att känna dig värdelös.

Ibland kommer du att känna dig sliten.

Ibland kommer du att känna dig glad.

Ibland kommer du att känna krav.

Ibland kommer du att känna panik.

Ibland kommer du att känna oro.

Ibland kommer du att känna dig kärleksfull.

Ibland kommer du att känna dig otillräcklig.

Ibland kommer du att känna dig energisk.

Ibland kommer du att känna frustration.

Det är så tankar fungerar.

Tankar skapar känslor.

Punkt.

Lita på dina inre resurser

De finns alltid tillgängliga. Det enda du behöver göra är att ta ett steg åt sidan, släppa tankarna och låta resurserna träda fram.

Det enda som står i vägen för att leda i ett tillstånd av flow (välmående och balans) är letandet efter det.

Det enda som står i vägen för kärleken är sökandet efter den.

Det enda som står i vägen för lösningen är ditt grubblande och funderande. Med andra ord, du kan aldrig grubbla dig till sinnesro och harmoni, så låt det vara.

Sinnesro, harmoni, välmående och balans är ett tankefritt tillstånd. Med andra ord, det är väldigt tyst och lugnt "här inne", även om det är kaos där ute.

Eftersom det är ledarskap i flow du är ute efter, är det en omöjlighet att försöka tänka dig till det läget, eller hur?

Låt det vara. Ta en paus.

Allt du söker är du redan.

Sluta leta.

Slutord

Jag har massor av människor i mitt liv som har gjort det möjligt för mig att få uppleva dessa nya insikter, vilka fått mitt liv att bli underbart magiskt.

Jag vill tacka min underbara vän och kollega Dennis Westerberg som pekat mig i rätt riktning de gånger jag varit övertygad om att mina tankar för stunden varit verkligheten. Min kärlek för dig har inga gränser.

Jag och Dennis skapade en podcast två veckor efter vårt första möte. Den heter "Tomas & Dennis podcast – Tänk om vi hade vetat det här tidigare", och i skrivande stund har vi spelat in 250 program.



Vi släpper ett program varje vecka och har i denna stund 30 000 – 40 000 lyssningar varje månad, som har gett oss tusentals fantastiska tackbrev från människor som mått psykiskt dåligt i många år.

Vidare föreläser vi, utbildar företag tillsammans och kör en tre-månaders coachutbildning två gånger om året, som har gett magiska resultat för deltagarna.

Jag vill tacka Olle Hedberg och Micke Klausen, två av mina absolut bästa vänner, för alla djupa pratstunder som vi haft under årens lopp. Vårt sökande efter framgång och lycka ledde oss till dessa tre magiska principer. Min kärlek till dessa herrar har heller inga gränser.

Jag vill naturligtvis tacka Anders Haglund som först pekade mig i den här riktningen och rekommenderade mig att åka till Dr. Aaron Turner i London, som jag också är för evigt tacksam till.

Andra som jag blivit inspirerad av, gått utbildningar hos och/eller blivit coachad av är:

Elsie Spittle, Chip Chipman, Linda och George Pransky, Barbara Patterson, Michael Neill, Dicken Bettinger och Jack Pransky. Jag är för evigt tacksam.

Den person som gjort det möjligt för alla nämnda att peka mig i rätt riktning är Sydney Banks, som upptäckte

dessa principer redan på 70-talet, och det är tack vare honom som vi andra nu kan fortsätta att föra dem vidare.

Sist, men absolut inte minst, vill jag tacka alla personer jag har coachat, utbildat och föreläst för.

Genom dessa event har det dykt upp nya insikter hos mig själv vilket inte hade skett om inte ni hade anlitat mig.

Om du vill, är du nu på en väldigt spännande resa genom livet ur ett helt nytt perspektiv: Att livet skapas inifrån och ut och inte utifrån och in.

Det innebär att vi inte behöver ändra världen för att finna välmående och harmoni.

Däremot, ur sinnesro och balans tenderar vi att ändra på världen till något mycket bättre.

Din del i detta är mycket större än du kan ana.

Genom att leda dig själv och andra i flow, i alla lägen, sprids harmoni och välmående till dina medarbetare, nära och kära samt kolleger och vänner. Det är ringar på vattnet som aldrig tar slut.

Igen, du är allt du söker. Sluta leta.

Gigantiskt tack till dig som läser denna bok.

Jag hoppas att du nu bättre förstår hur fantastisk du är

och att du är obegränsad potential innerst inne. Det enda som står i vägen för att du ska uppleva den, är de stunder du fastnar i dina tankar.

Att fastna i våra tankar och illusioner då och då är fullt mänskligt och det gör vi alla. Var OK med det.

Det är inte meningen att vi ska slita och kämpa för att uppleva harmoni, balans och glädje i livet.

Det handlar bara om att flyta med och ta varje upplevelse för vad den är: En tanke i vårt medvetande, inget annat.

Kan livet verkligen vara så enkelt?

Ja, det är så enkelt.

Sist, men inte minst, vill jag tacka min mor Ewy, som gjorde sitt absolut bästa för att vi skulle få det bra med de begränsade medel som hon hade tillgång till.

Jag önskar att hon inte hade oroat sig så mycket som hon har gjort i livet, utan haft mer tid att njuta i denna stund av nu, i harmoni och sinnesro.

Min kärlek till henne finner inga gränser.

Jag önskar dig som läser, samt dina nära och kära, bara det bästa i livet.

Med massor av kärlek,

Tomas Lydahl

Föreläsningar och workshops

Från 45 min till en heldag och levereras live eller via videokonferens.



Varför har den psykiska ohälsan bland ledare ökat med över 300 % sedan 2014?

Denna föreläsning visar dig konsten att inspirera, engagera samt fokusera utan stress, press och oro, oavsett situation och vilka utmaningar du står inför.

Tänk om du kan maximera din prestation med minsta möjliga ansträngning?

Som före detta VD för Sveriges andra och Europas tredje bästa arbetsplats när det gäller arbetsglädje visar jag er konsten att skapa bestående trivsel på jobbet.



Alla företag inser att arbetsglädje är a och o om produktivitet, effektivitet och samarbete ska vara på topp. De investerar stora summor för att trivseln ska öka men ser ändå hur arbetsglädjen varierar från dag till dag.

Anledningen är att trivseln kommer inifrån varje individ och inte ifrån miljön. När medarbetarna förstår det här kommer de att ha mer kul på jobbet även när deras förutsättningar inte är de bästa.



Stress, utmattning och utbrändhet ökar katastrofalt på arbetsplatserna i västvärlden. Arbetsmiljöverket gör sitt bästa genom att öka kraven på arbetsgivarna så att denna tråkiga trend kan ändra riktning. Stora böter väntar om inte reglerna följs.

När medarbetarna förstår att stressen kommer från deras eget tänkande och inte från jobbet i sig, minskar stressen omedelbart. När de sedan inser vad en tanke egentligen är, försvinner deras stress och personliga begränsningar. Det går inte att fixa symtomen utan att fixa den verkliga orsaken.



Kundernas förväntningar ökar och levererar ni inte utöver dessa är risken stor att konkurrenterna tar dem. Konsten att skapa WOW-upplevelser för era kunder är ett måste om ni vill skapa lojalitet och få era kunder att sälja in er hos sina kontakter.

Förstår ALLA era medarbetare att era kunder betalar för deras livsstil såsom semester, bil, boende, kläder, etc.? Om inte, hur många kunder är ni beredda att förlora? Alla kunder älskar att skryta om er - om ni bara ger dem en anledning att göra det.



Vad skiljer sig mellan en stjärnsäljare och en medioker säljare? Svaret är naturligtvis säljresultaten, men varför?

Säljare får i regel samma säljutbildning men ändå säljer vissa mer än andra och anledningen till det är att de har olika mentala begränsningar. Mentala begränsningar är skapade av vad de tänker om sig själv.

Jag visar er hur ni eliminerar dessa begränsningar, en gång för alla. Det är fullt möjligt att ha ett säljteam som är på topp oavsett situation eller omständighet, när de tillåter stjärnsäljaren inom dem att få träda fram.



Ett coachande samtal om hur du hittar balans och harmoni i utmanande tider kan förändra ditt liv för alltid.

Samtalet är för dig som är trött på alla metoder, tekniker och terapier som inte fungerar, för att få tyst på surret och ältandet i skallen.

Coachningen hjälper dig som vill få ihop livspusslet, som tappat gnistan eller för dig som vill prestera bättre, men utan att kämpa och slita.

Jag hjälper även dig som inte bara vill ha korta stunder av välmående, utan vill njuta av livet till fullo.

Resultat som vi har sett hos tidigare klienter efter samtal:

- Deras självförtroende, självkänsla och självbild har förbättrats.
- Kommunikationsförmågan har ökat.
- Kreativiteten har ökat.
- De har förstärkt och fördjupat sina relationer med andra.
- Produktivitet och effektivitet har ökat.
- Förändringsbenägenheten har ökat.
- De jobbar bättre i team.
- Stress, oro och frustration har minskat.
- De upplever mer lugn och harmoni.
- Begränsningar/rädslor har minskat eller försvunnit helt och hållet.
- De fattar bättre och klokare beslut i alla lägen.

På den privata sidan har vi sett liknande resultat:

- Deras förhållande till sin partner blir bättre och djupare.
- De får bättre relationer med sina nära och kära (barn, syskon, föräldrar).
- De får ut mer av sin fritid.
- De är mer närvarande med familjen.
- De tar inte jobbet med sig hem lika ofta – om alls.
- Välmående, sinnesro och lugn ökar ofta dramatiskt.

Böcker som finns att beställa hos Adlibris.com och Bokus.com



Dålig självkänsla är ett av de största hindren till att leva livet fullt ut. Den ökar i alla åldrar och visar sig hemma, i skolan, på jobbet och på fritiden.

Det behöver faktiskt inte vara så, när vi förstår varifrån dålig självkänsla kommer... egentligen.

Kanske den bästa gåvan du kan ge någon.



Tänk om det är så att det enda som skiljer livet från att vara skit eller provocerande enkelt är en tanke.

En fantastisk bok som vi skrev tillsammans med deltagare i Tomas & Dennis Coach Academy #1.



Tänk vad fantastiskt det hade varit om hela det traditionella psykologiska fältet hade förstått det här.

Ännu en riktigt bra bok som vi skrev tillsammans med deltagare i Tomas & Dennis Coach Academy #2.

JAG HAR SAMMA BEKYMNER SOM JAG ALLTID HAFT MEN JAG BEKYMRRAR MIG INTE

EN ANTOLOGI OM LIVSGLÄDJE



TOMAS LYDAHL
DENNIS WESTERBERG M.FL.

Tänk om vi kan ha samma problem som vi alltid haft, men slipper att bekymra oss om dem.

Ytterligare en underbar bok som vi skrev tillsammans med deltagare i Tomas & Dennis Coach Academy #3.

Ljudböcker som finns på Adlibris.com, Bokus.com, Storytel och Nextory



Finns möjligheten att leva ett liv utan stress, press och oro?

Jag och Dennis samtalat om just den möjligheten när vi väl förstår hur stress, press och oro skapas.

En annorlunda ljudbok som har gett många människor hopp om att äntligen må som de förtjänar.



Tänk vilka underbara tankar du hade om din partner när ni träffades och hur säker du var på att denna relation var för evigt. Hur kan det då ha blivit så här nu?

Tänk om det finns en möjlighet att hitta tillbaka? In och lyssna med nyfikenhet.



Tomas Lydahl Dennis Westerberg

Konsten att älska sitt jobb

- Din guide till villkorslös arbetsglädje.

Alla vill ju trivas på jobbet men arbetsglädjen rasar i takt med att stress och press ökar på arbetsplatserna.

Finns möjligheten att trivas även om omständigheterna inte är de bästa? Går det att ha kul på arbetsplatsen, även om jobbet i sig är tråkigt?



Tänk om vi är perfekta som vi är och inte behöver någon personlig utveckling eller mental träning för att bli den bästa versionen av oss själva, i alla lägen.

Tänk om metoderna inom personlig utveckling och mental träning faktiskt är det som står i vägen för att prestera på topp?

Tomas & Dennis podcast, finns där alla poddar finns



Som nämnts tidigare i boken har vi i skrivande stund 250 podcastprogram som handlar om hur vi fungerar psykologiskt. Börja lyssna på de tre första programmen som lägger grunden för programserien.

Podcasten finns på de flesta podcast-plattformar såsom Podcaster, Spotify, Itunes samt på vår hemsida: tomasochdennis.se/podcast.



Företagsutveckling



TOMAS & DENNIS
BUSINESS SCHOOL

Vi utvecklar människor, organisationer och affärer genom behovsanpassade företagsutbildningar som fokuserar på hälsa och hållbarhet.

Tidigare kunder: Riksbyggen, Skanska, Öresundskraft, Landskrona kommun, Höganäs kommun, ICA-skolan, Smarteyes, Tetra Pac, Coop, Telenor, Adecco, Dillon.

Länk till hemsida: www.tomasochdennis.se



"En kopp inspiration med Tomas Lydahl" är YouTube-kanalen för dig som är så jäkla trött på alla metoder som lovat att få bort surret, ältandet och rösten i skallen. Om det hade funnits en metod som fungerat hade alla använt den.

Du förtjänar all glädje och harmoni i livet.

Den kallas numera "En kopp otänkbar inspiration" då min teori går emot all annan inspiration som finns att få tag på.

Varning! Om du tittar regelbundet på "En kopp inspiration med Tomas Lydahl" finns risken att ditt välmående och din framgång ökar dramatiskt!

Länk till kanalen: tiny.cc/koppinspiration

Kontaktuppgifter:



Inspiration – Värmående – Framgång

Tomas Lydahl

+46 (0) 732 000 899

tomas@tomaslydahl.se

www.tomaslydahl.se

Egna anteckningar

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice or general note-taking. It consists of approximately 20 evenly spaced horizontal dotted lines across the entire width of the page. The background is plain white, and there are no margins, headers, footers, or other markings present.

[illegible]

[illegible]