

TOMAS LYDAHL

LÅT DIN SJÄLVKÄNSLA TRÄDA FRAM

KONSTEN ATT ÄLSKA DIG
SJÄLV OAVSETT VAD



LÅT DIN SJÄLVKÄNSLA TRÄDA FRAM
KONSTEN ATT ÄLSKA DIG SJÄLV OAVSETT VAD

Tomas Lydahl

LÅT DIN SJÄLVKÄNSLA TRÄDA FRAM
KONSTEN ATT ÄLSKA DIG SJÄLV OAVSETT VAD

© 2021 Tomas Lydahl

Omslag: Immaculate Studios
Textbearbetning och sättning: Nina Koivumäki

Fotografer:
Moob.se, Ateljelena.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: 9789180076401

INNEHÅLL

Förord	9
Självkänslans mysterium	22
Inledning	24
Från självtvivel till självförtroende	28
Livet är en upplevelse	50
Tre oförklarliga men fundamentala principer	58
Våra tankar är illusioner	90
Det är alltid NU	102
Sinnesro och harmoni	104
Skapelseprocessen	110
Vårt inbyggda varningssystem	112
Depression och dålig självkänsla	118
Vem är du egentligen?	128
Vad ska du göra med den här kunskapen?	134
Slutord	138
Mer om Tomas föreläsningar och workshops	144
Böcker	151
Tomas & Dennis Podcast	160
Exunova AB	161
Kontakt	163
Egna anteckningar	164

Låt din självkänsla träda fram

Du är så mycket mer än du kan föreställa dig.

FÖRORD

Linnea, 15 år:

För cirka fem år sedan började jag må riktigt dåligt. Det började med att jag hade några dåliga dagar då och då. Sedan kom det fler dåliga dagar, oftare och oftare. Jag började tänka dåligt om mig själv, min framtid, mina vänner och min familj. Jag tänkte att allt bara var skit och att jag var helt ensam, att jag inte var älskad av någon, inte ens av mig själv. Det var som att leva i en värld med alla runt omkring mig, men ändå var jag så ensam.

Jag slutade bry mig om skolan och slutade höra av mig till folk. Jag hittade inte glädje i sådant som jag tyckte var kul innan, jag var inte alls mig själv. Jag kände press och stress för att jag missade så mycket i skolan, detta ledde till att jag sket i att jobba ikapp, vilket i sin tur ledde till att jag slutade gå till skolan.

Det är klart att jag haft dagar då det varit bra, och jag fick då upp hoppet om mig själv och tänkte att det faktiskt kunde bli något av mig. Men sedan hände något tråkigt och jag var tillbaka i djupet igen. Jag fortsatte trycka ner mig själv och gav mig aldrig en chans med något, för jag hade redan bestämt mig för att misslyckas. Jag följde inte heller med familjen på resor, utan låg bara i sängen.

Mina vänner och föräldrar undrade så klart om något hade hänt. De fanns ju alltid där när jag behövde dem

men jag stötte bort dem och låste dem ute från mig. Jag brydde mig inte, för om de verkligen älskade mig kommer de väl alltid att vara vid min sida, är det inte så?

Så här fortsatte mitt liv och mina tankar i många år. Ju längre tiden gick desto oroligare blev min mamma för mig. Mina tankar och mitt mående gick så långt ner att det började synas.

Jag skadade mig fysiskt på alla sätt som man kunde tänka sig. Min mamma märkte detta och var på mig hela tiden om hur jag mådde. Hon tjatade om att vi skulle träffa en psykolog. Men jag vägrade prata med någon, för jag tänkte: "Varför ska en främling veta hur jag mår, det har väl de inget med att göra?"

En dag skulle jag gå på bio med min bonuspappa, bonusbror och lillebror. Allt var lugnt tills det hände en grej i filmen som påminde mig om en hemsk sak som hände mig när jag var liten, vilket gjorde att jag fick en panikattack. Jag blev livrädd för jag hade ju aldrig fått en panikattack innan. Jag visste inte vad jag skulle göra.

På grund av denna panikattack insåg jag att det hade gått för långt. Jag hade mått dåligt för länge och jag tänkte för mig själv att jag inte pallar få panikattacker hur som helst. Mitt psyke kommer inte klara av det.

Så när jag kom hem berättade jag för min mamma om panikattacken och att jag hade bestämt mig för att träffa en psykolog.

Jag såg glädjen i hennes ögon, detta var ju hennes dröm att jag skulle träffa någon som skulle hjälpa mig, för hon ville ju ha tillbaka sin dotter.

Det gick ett tag och jag märkte att mina möten med psykologen inte hjälpte alls. De var bara ett slöseri med tid. Så när jag berättade för min mamma och bonuspappa att jag inte ville gå på mötena längre, föreslog han att jag skulle prata med en kompis till honom som heter Tomas. Jag var villig att testa vad som helst för att kunna må bra igen.

Sedan kom dagen då jag träffade Tomas. Efter ett enda samtal om innehållet i denna bok, lyckades han få mig att se med helt nya ögon på världen. Jag förstod inte hur en människa kunde säga så kloka ord, som verkligen fick mig att tänka på ett helt annorlunda sätt. ”Det här är ett mirakel”, tänkte jag.

Min självkänsla, mitt självförtroende och mitt humör gick upp, allt på grund av samtalet med Tomas.

Innan stängde jag alltid in mig på mitt rum och flydde från mitt hem när det var som värst, men nu är jag alltid med min familj. Jag följer med på alla grejer som familjen gör, går ut mer för att träffa vänner, vill hitta på mer och har hittat glädjen i livet igen.

Jag har fått mycket bättre kontakt med mina bonussyskon och min bonuspappa. Jag har även kommit närmare min riktiga pappa, och detta på grund av samtalet med Tomas.

Låt din självkänsla träda fram

Jag vill verkligen tacka dig, Tomas, för att du har fått mig att se glädjen i livet igen, för att jag har blivit mer social, är med min familj mer och ser positivt på saker igen.

Är dig evigt tacksam, du är min hjälte!

Linnea Sjunnesson

Sussi, 54 år:

Vad är självkänsla egentligen? Inget som vi pratade om när jag var liten och inte om självförtroende heller. När jag sedan blev äldre pratade vi kompisar om det och jag saknade båda, tyckte jag då.

Jag har alltid tyckt att jag var rätt dålig på det mesta. Jag tyckte att jag var dålig i skolan, dög inte i idrott och var dålig på att skaffa vänner.

Men faktum var att jag hade kompisar och var hyfsad i skolan och rätt duktig i olika sporter.

Visst är det konstigt att jag kunde ha en sådan otroligt skev bild av mig själv. Och detta utan att någon ens hade sagt det till mig. Jag bara tänkte det och trodde på dessa tankar.

Jag vågade inte synas eller sticka ut på något sätt för då skulle ju alla verkligen se hur dålig jag var, tänkte jag.

Det här fortsatte under årens lopp och när jag sedan började arbeta, blev karriären ett jagande efter att få bekräftelse. Om jag gjorde något bra, fick jag beröm, och då blev jag ju någon. Underbart!

Dock varade den känslan bara för en kort stund. Sedan kom de dåliga tankarna tillbaka. Det är ju väldigt intressant hur mitt humör/mina känslor kunde svänga från bra till dåligt och tvärtom så himla snabbt, men det var inget jag lade märke till just då.

På något vis visste jag att det var jag själv som oskyldigt straffade mig själv. Varje gång något inte blev bra blev det ett kvitto på att jag hade rätt, jag duger inte.

Och när jag tänker tillbaka har jag ju varit i flow många gånger och den underbara känslan som infinner sig då. När jag inte tänkte skit om mig själv utan bara följde med i livet var självkänslan på topp men jag kunde inte förstå hur och varför den varierade som den gjorde.

Det som väckte mig ur mardrömmen var när jag läste en bok om de tre principerna och sedan lyssnade på en podcast med två herrar från Skåne. Wow, där fanns det jag egentligen visste men inte förstod. Min naturliga inställning är att ha en obegränsad självkänsla men ibland märks den inte när jag trasslar in mig i mina tankar.

När jag började förstå vad Tomas Lydahl och Dennis Westerberg pekade på, tog allt en vändning i livet. Jag förstod varifrån min dåliga självkänsla kom och det var bara ifrån mig själv, inte från yttre omständigheter. Hur hade jag kunnat lura mig själv så mycket?

Idag förstår jag vad dålig självkänsla är, inget konstigt. Bara mina tankar om mig själv som jag tog på alltför stort allvar. Och allt som jag tänkt att andra har tänkt om mig. Hur skulle jag kunna veta vad de tänkte om mig, om de nu ens gjorde det.

Tomas förklarar hur vi egentligen fungerar mentalt med en underbar enkelhet. Kom ihåg att tanken kan skifta från sekund till sekund men din självkänsla behöver inte göra det.

Tusen tack, Tomas, för allt du visat mig.

Sussi Hedenskog

Ellinora, 15 år:

Jag hade mått dåligt ett längre tag och till slut nådde jag en punkt när jag ville ta livet av mig. Mamma blev så klart rädd och resten av den dagen satt hon i telefonkö hos BUP. Som tur var kontaktade mamma dig, Tomas, dagen efter, i hopp om att du ville träffa mig för en pratstund, vilket vi hade bara någon dag senare hemma hos oss.

Det var det bästa som kunde hända mig i livet just då/nu. Jag ser livet på ett helt annat sätt än vad jag gjorde innan eftersom vårt möte förändrade mig helt och vi har tackat nej till BUP och all annan "hjälp".

Precis efter vårt samtal fick jag i uppgift att läsa den här boken och då hade den inte kommit till tryck utan fanns endast som pdf-fil.

Jag tycker att boken är jättebra skriven! Du förklarar verkligen hur enkelt livet kan vara beroende på vad vi gör med våra tankar som dyker upp.

Livskraften som finns i oss alla är magisk. Till exempel, vi lär inte barnen att gå utan det är något som är medfött, det finns i oss redan som barn.

Andra saker som jag tycker är bra är när du förklarar att vi inte kan uppleva dåtid eller framtid utan det vi upplever är tankarna om dem.

Vad ska vi 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, de är inte på riktigt!

Det är synd att man inte tidigare fått lära sig att tråkiga tankar på dagen är lika överkliga som tråkiga tankar på natten, de vi kallar mardrömmar. Den enda skillnaden är ju vilket klockslag vi tänker dem.

Jag har blivit en helt annan person genom att läsa den här boken och det samtalet vi hade tillsammans. Jag mår mycket bättre nu och varje gång jag får upp en ny dum tanke så tänker jag att det bara är en tanke och att den inte är verklig. Jag ger den ingen energi helt enkelt. Och ger jag den ingen energi, kan den inte påverka mig.

Så tack Tomas, för att du är den du är.

Nu är jag redo för nästa utmaning och vill jättegärna läsa din bok "Tänk om vi hade vetat det här tidigare".

Du är så grym på alla olika sätt, sluta aldrig med det du gör.

Ellinora Hedberg

Molly, 21 år:

Mina år som barn var som barnår skall vara; fulla av lek, kreativitet och sinnesfrid. Känslor och nyfikenhet sprudlade, men också många frågor. Min pappa uppmuntrade mig att ifrågasätta och analysera allt, vilket jag är oerhört tacksam för idag. En bieffekt av det blev dock många tankar i ett ungt och förvirrat tonårssinne.

Det blev som en bisvärm av öronbedövande surr i huvudet. Tankar skapar i sin tur känslor och jag kom att känna att det påverkade min självkänsla en hel del. Så mycket att jag faktiskt lärde mig att hata de tankar som bidrog till väldigt jobbiga och svåra känslor.

Jag hatade tankarna och på så sätt även mig själv. De ord jag vill beskriva mitt "icke-upplysta jag" bäst med är: ovetandes, rädd, obalanserad och egocentrerad.

Idag välkomnar jag alla tankar, genomsådar dem för vad de faktiskt är. Och är tacksam för vad de ger mig.

Ett av de absolut främsta problemen inom mental ohälsa idag tror jag är ovissheten om hur bra livet kan vara. Många människor verkar nöja sig med ett lyckolöst liv.

Kanske tror de att de inte förtjänar bättre. Kanske tror de inte på äkta lycka. Kanske vet de helt enkelt inte bättre. För att kunna ändra detta synsätt hos människor och ge plats till de tre principer som Tomas beskriver i boken,

krävs förtroende, envishet, och framför allt tid. Men jag är så hoppfull inför vår framtid då jag ser fler och fler unga människor med ett upplyst medvetande och en nyfikenhet som kan leda dem i rätt riktning.

Det konstanta snurret av lättillgänglig information på internet skapar begär av svar och förståelse. Många unga kliver på så sätt utanför boxen för att söka svar. Och för att förstå principerna krävs det att du vågar ställa dig utanför bubblan.

Nu är det snart ett år sedan jag kom att förstå de tre principerna. Sedan dess har självkänslan gått stadigt uppåt.

För lite mer än två månader sedan träffade jag min själsfrände i Sydafrika. Kärlek som denna trodde jag bara fanns i sagor. Egenskaper hos mig själv som jag aldrig tidigare sett har börjat träda fram i hans närhet.

Om jag inte hade förstått principerna och avslöjat tankens illusion hade jag aldrig kunnat ha en så fantastisk relation till en annan människa. Det finns inte plats till avund och osäkerhet, bara kärlek och harmoni.

Med honom släpper jag alla tankar och är mer mig själv än när jag är ensam. Den meningen hade varit skrämmande för gamla Molly då jag var så stolt i min självständighet. Principerna har på så sätt lärt mig att känna tillit.

En annan viktig förståelse som principerna gett mig är att lita på universum. Att välkomna allt som händer i livet med tacksamhet och välvilja. Att verkligen uppskatta upp- och nedgångarna som en väsentlig del av livet.

Jag vill se mitt liv som en film, uppleva alla känslor, alla ljusa stunder, och alla mörka.

En film som lämnar tittaren oberörd är ingen film jag vill se. Och heller inget liv jag vill leva.

Ta till dig av detta viktiga budskap som finns i boken och börja lev livet med en obegränsad självkänsla.

Molly Toftefors

*”Verkligheten är bara en illusion,
om än en mycket påstridig sådan”.*
- Albert Einstein

SJÄLVKÄNSLANS MYSTERIUM

Hur kan det vara så att vi ibland...

- ...känner oss otillräckliga, men ibland inte?
- ...känner oss värdelösa, men ibland inte?
- ...känner oss fula, men ibland inte?
- ...känner att vi är en dålig partner, men ibland inte?
- ...känner att vi inte duger på jobbet, men ibland inte?
- ...känner att allt vi gör blir fel, men ibland inte?
- ...känner att livet inte är värt att leva, men ibland inte?
- ...känner att andras åsikter är viktigast, men ibland inte?
- ...sätter stora krav på oss själva, men ibland inte?
- ...känner en gigantisk ensamhet, men ibland inte?
- ...hatar sociala sammankomster, men ibland inte?
- ...känner att våra inlägg på FB och Insta suger, men ibland inte?
- ... etc.

Svaren kommer du att få om du läser boken med nyfikenhet.

Jag har skrivit den här boken åt alla som känner att deras självkänsla inte är på topp samt till alla nära och kära till dessa underbara personer.

Ibland kan den verka vara riktad till yngre personer och ibland till äldre men den är riktad till just dig. ☺



INLEDNING

Denna bok är skriven för att ge hopp till alla människor som kanske har gått igenom den traditionella hjälpen som finns tillgänglig i samhället, men fortfarande lider av sin dåliga självkänsla.

Detta är ingen ny metod eller teknik för att hantera denna psykiska börda, utan en förklaring till hur dålig självkänsla uppstår mentalt.

Dålig självkänsla bidrar ofta till oro, stress, ångest och depression.

Många tror att stress bara uppstår när man har mycket att göra, men stress skapas och upplevs även när man har dålig självkänsla.

Ett bra och enkelt sätt att beskriva stress på är att det är nerver som spänner sig. Så varje gång du får upplevelsen av dålig självkänsla i kroppen är det någon sorts stress.

Vi kan få den känslan när vi oroar oss, känner oss otillräckliga, är frustrerade, irriterade, förbannade, känner panik, ångest, etc. Dålig självkänsla är även en stor bromskloss till produktivitet, effektivitet och glädje, både i skolan och på arbetsplatsen.

I hemmet är dålig självkänsla en stor orsak till dåliga relationer, konflikter och missförstånd.

Det anses allmänt att dålig självkänsla kommer från barndom och uppväxt.

Eftersom du inte kan ändra på barndomen är det lätt att fastna i att det är föräldrarnas fel och att du måste jobba stenhårt nu för att försöka bygga upp självkänslan igen.

Till dig som läser; var väldigt nyfiken på möjligheten att det inte är så.

Jag vet att du kan få en obegränsad självkänsla att träda fram, oavsett vilken barndom eller uppväxt du har haft.

Låg självkänsla behöver inte komma ifrån tidigare upplevelser, utan kan dyka upp när som helst, utan förvarning.

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

Om du inte lägger det som du redan vet åt sidan, finns risken att det kan bli konflikter i ditt sinne.

Med andra ord, du kommer med stor sannolikhet att filtrera det jag skriver genom det du redan hört och lärt dig, och om det inte stämmer överens, slutar du att höra det du läser och istället hör du endast det du *tänker* om det jag skriver.

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

Efter att du verkligen försökt förstå budskapet bortom orden, har du friheten att förkasta det jag skrivit och gå tillbaka till din tro eller åsikt som du hade innan.

Eller så kommer det att finnas en stor möjlighet att se något nytt på djupet, som kan hjälpa dig att själv gå i en ny riktning, till en mycket bättre självkänsla och psykisk hälsa.

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

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

Det jag kommer att berätta om är tre fundamentala principer som förklarar allting.

Alltså, något som finns och alltid har funnits. Något som är fundamentalt, grundläggande, och som inte går att bortse ifrån om vi vill hitta svaren till varför dålig självkänsla ökar i alla åldrar, istället för minskar.

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

Så öppna ditt sinne och njut av det här hoppfulla budskapet.

Låt din självkänsla träda fram

FRÅN SJÄLVTVIVEL TILL SJÄLVKÄNSLA



Jag är född och uppvuxen i Ystad och har haft 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 utomlandssemestrar 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.

I och med att jag trodde det, kommer jag ihåg att jag tyckte att jag själv inte räckte till. Min självkänsla var på botten och jag försökte hela tiden hitta nya sätt att tjäna pengar på, så att jag skulle kunna få tillbaka den härliga

självkänsla jag hade som barn, så att jag så småningom kunde 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 var först in tjänade en hacka men de andra tjänade ingenting. Naturligtvis var jag alltid i gruppen som betalade och inte tjänade några pengar.

Jag hade nära vänner som hela tiden tjänade stora pengar på att göra bra affärer och jag försökte kopiera deras tillvägagångssätt, men lyckades aldrig nå den nivå jag ville upp 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? Igen, urusel självkänsla.

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 med det i ungefär ett och ett halvt år, men kände att det 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 att 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 närmade oss avresedatum sa plötsligt kocken att han inte kunde komma loss, utan skulle komma ner två veckor senare, efter servitrisen och mig.

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

Kvällen innan vi åkte fick jag bekräftat av hans syster på telefon att hon skulle 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 mytoman och ljög om allting så det var bäst om vi förberedde oss på att han inte alls skulle komma.

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

Vidare berättade hon att det enda jobb de kunde erbjuda oss var att kolla legitimationer på folk som ville komma in till deras bar. Lönen de kunde ge oss 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 som inkluderade hyra och mat och jag träffade på en svensk kille som hade en liten enmans byggfirma där jag kunde nyttja mina nerlagda snickartalanger och tjäna lite pengar.

Servitrisen drog hemåt efter bara tre månader, men jag stannade kvar i 18 år.

Inom ett år efter ankomst var jag gift med en amerikansk tjej och började min karriär på ett stort Marriott-hotell i Palm Desert, cirka 90 minuter utanför Los Angeles.

Mitt äktenskap varade i tre år och karriären med Marriott Hotels i 15 år, där jag jobbade mig uppför karriärstegen till Director of Sales.

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

Faktum är att ”utanpå” kan allt se väldigt bra ut hos vem som helst men självkänslan på insidan är det många som gömmer.

Jag var en av dem som gömde min dåliga självkänsla 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 jobb inom Marriott som jag fick när jag tyckte att jag egentligen inte dög lika bra som andra?

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

Den enda förklaringen jag hade till att min upplevelse av otillräcklighet fortfarande fanns kvar från tonåren, var att det måste vara något fel på mig.

Den dåliga självkänslan fortsatte genom hela min vistelse i USA.

Utöver att jag kände mig otillräcklig på grund av att inte lyckas med att göra affärer i tonåren, och att inte ha

tillräckligt med kunskap när jag jobbade för Marriott, så nog tusan började jag tappa mitt hår redan som 18-åring. Det är väl inte hela världen kan många tycka, troligtvis de flesta, men för mig var det fruktansvärt.

Enligt min röst i skallen såg jag ut som en 40-årig gubbe, vilket knäckte mig totalt. Jag vågade till exempel inte dejta, för vem vill dejta en gubbe i min ålder?

Så vad gör man om man som 25-åring liknar en skallig gubbe och bor i USA? Jo, man (jag) skaffar sig en peruk.

I 15 år hade jag peruk. Den var gjord av ett nät där det sattes fast riktigt hår, ett hårstrå i taget. Den var fastlimmad sex veckor åt gången och jag kunde tvätta och föna håret som om det var mitt eget.

Många kunde inte se att det var en peruk, så 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 naturligtvis studera personlig utveckling och mental träning. ”Då får jag kanske äntligen uppleva en fantastisk självkänsla, framgång och lycka”, tänkte jag.



Jag var väldigt nyfiken på vad som gjorde att 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 lyckliga utan hade dålig självkänsla och var deprimerade.

Och samtidigt fanns det människor som inte hade en krona på fickan, samt var skuldsatta upp över öronen, som hade en fantastisk självkänsla och 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.

Vilken personlig utvecklingsmetod ska man då välja? Det finns ju massor av olika tekniker och teorier. Det går ju inte att göra alla samtidigt för då finns det ingen tid över till resten av livet där jobb, fritid och relationer behöver underhållas.

Jag får väl börja med att läsa lite böcker, tänkte jag, och började leta i en djungel av tusentals böcker som alla mer eller mindre lovade samma sak: ”När du läst just den

boken kommer din självkänsla, 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”, sa rösten i skallen. Igen kom känslan av otillräcklighet och dålig självkänsla över mig. Fan, vad besviken jag var på mig själv.

Den boken var den mest populära inom personlig utveckling när jag läste den och jag var säker på att alla andra som läste den fattade alla metoder och tekniker som den beskrev. Och alla blev säkert väldigt rika och framgångsrika, 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 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 på 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 kom känslan 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 övningarna 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 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.

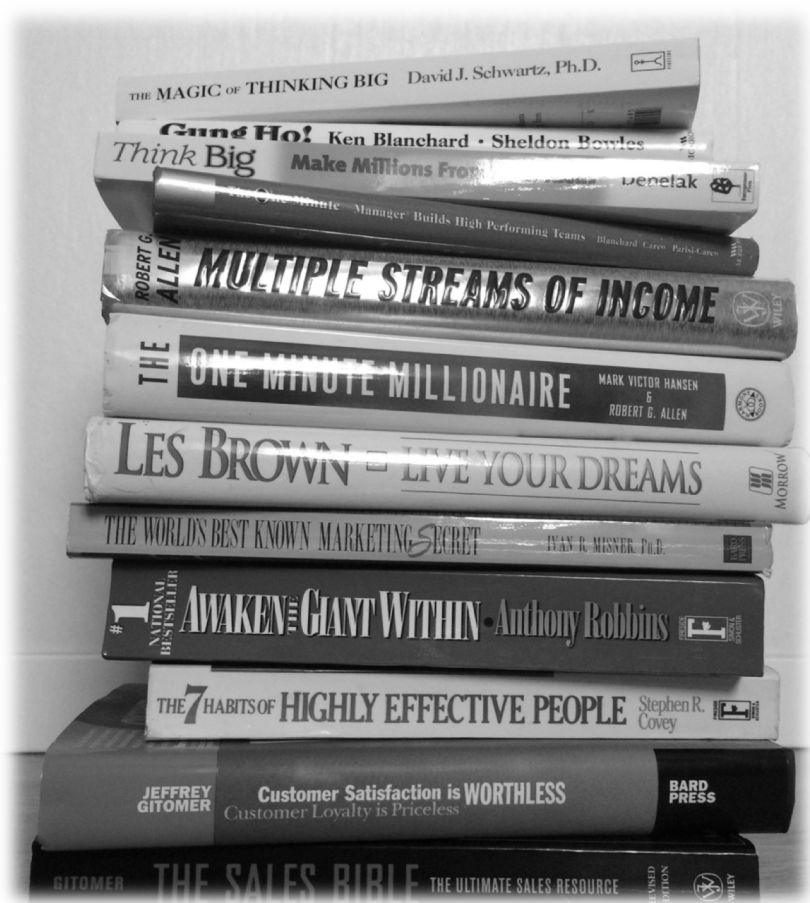
Men bortom tanken att jag var på rätt spår fanns ändå den dåliga självkänslan och otillräckligheten mer eller mindre hela tiden. Och den blev starkare och starkare för varje dag då jag inte såg de resultat som de utlovat och som jag hade förväntat mig.

Ibland verkade metoderna ändå fungera, men för det mesta inte. Min dåliga självkänsla kring mitt skalliga huvud kom tillbaka och jag var helt plötsligt säker på att alla kunde se att jag hade peruk.

Efter 15 år med denna ”ryamatta” på huvudet, kom jag över en bok som heter ”The Invisible Path to Success”.

Metoden i den boken gick ut på att du skulle fråga universum efter det du ville ha i livet, ungefär som metoden om attraktionslagen.

Låt din självkänsla tråda fram



Den lovade dessutom att man kunde fråga efter vad som helst och fick just det ELLER något ännu bättre.

Jag tänkte att detta löfte måste jag ju utmana till max, så jag skrev följande begäran enligt deras direktorer:

”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 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 peruken på huvudet för”?

Tanken på att göra mig av med peruken hade jag aldrig tidigare haft. Jag var övertygad om att jag skulle bära den under 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 en peruk.

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

Hur kunde jag må bra av att ta av peruken 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 Hotels startade jag ett företag tillsammans med en vän där vi granskade läkare åt sjukförsäkringsbolagen i Kalifornien. Läkarna var tvungna att 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 till granskningen och hela vår marknad försvann över en natt, (precis som den gjort för min verksamhet i denna ”Corona-tid”, då ingen anlitar någon föreläsare).

Timingen var faktiskt ganska passande då jag funderat på att flytta tillbaka till Sverige i några år. Min stora dröm då var att bli en inspirerande föreläsare, men de begränsande

tankar jag hade gav mig alla anledningar till att inte ge mig på den karriären i USA.

Vem skulle vilja anlita Tomas Lydahl där när det fanns Tony Robbins och Bob Proctor samt 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 inte tidigare 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 att den publicerats blev jag intervjuad om den i ett podcastprogram. Det tyckte jag 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 intervju intressanta personer. Han var heltänd på idén 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. 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 kommentarer och svar var inte alls lika de andra som vi hade intervjuat. Jag kände i hela min kropp att här fanns något nytt som var sant och som ingen annan hade nämnt i något tidigare program. Jag hade ändå 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? Var kunde jag hitta mer information om det här?

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

”Visst finns det böcker”, svarade Anders, och han rekommenderade ”The Enlightened Gardener” av Sydney

Banks samt ”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 efter att få veta, och framför allt, förstå mer.

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



(Mina ord i den här boken kommer inte att ge dig förståelse av vad jag vill förmedla, men budskapet *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 det bästa tipset han kunde ge mig var att åka till Dr. Aaron Turner i London på en fyradagars intensiv-coachning. ”Sedan behöver du inte gå fler kurser under resten av ditt liv”, fortsatte han.

Jag kontaktade Aaron och bokade resan efter bara några dagar. Priset var högt, tyckte jag då, men jag kände att det här var något annorlunda och något som var sant.

Ingen metod eller teknik, utan det handlade bara om att förstå hur vi alla fungerar mentalt.

När vi väl förstår hur vår mentala kapacitet fungerar så förstår vi också att vår obegränsade potential finns inom varje människa utan någon omprogrammering, teknik eller metod. Det är för mig ovärderligt.

På morgonen, dag tre av fyradagars-coachningen, trillade min pollett ner.

Jag stod i rulltrappan vid Green Park Station efter en löptur i parken, när min stora insikt kom till mig. Jag rös i hela kroppen och tårarna rann längs kinderna. Jag förstod nu att jag inom mig hade alla resurser som jag behövde i livet och att självkänslan faktiskt är obegränsad.

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

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

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

Jag säger heller inte att folk inte har haft hemska upplevelser under sin uppväxt, eller under livet, för det vet jag att många har haft.

Det jag säger är att mentalt eller psykologiskt fungerar vi precis likadant. Alla våra upplevelser skapas likadant, inklusive vår självkänsla, vilket jag kommer att förklara 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/tänka mig till att vara kärleksfull, för det är medfött.

Tacksamhet, kreativitet, driv, lugn, motivation, nyfikenhet, självkänsla 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 våra barn att vara nyfikna, kreativa, eller skratta och vara glada? Behöver vi lära barnen 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 inom oss. Med andra ord, med ovan nämnda 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 också utan att du behövt använda några ritualer, metoder eller tekniker.

Idag jobbar jag som författare, föreläsare och fundamental coach. I motsats till en mental tränare eller personlig utvecklings-coach utgår jag ifrån att det inte är något som helst fel på personerna jag har samtal med.

Jag anser inte heller att de behöver programmeras om, tänka positivt, ha rätt mental inställning eller något annat för att uppnå harmoni, välmående och självkänsla.

Det enda som behövs är att de förstår att de är fundamentalt fantastiska som de är.

De har bara, oskyldigt så klart, missförstått hur vi egentligen fungerar mentalt.

Fortsätt läsa med nyfikenhet och öppenhet, så kommer du också att se hur fantastisk du är.

LIVET ÄR EN UPPLEVELSE

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

Vi kan gå från att vara i harmoni och balans till dålig självkänsla på en millisekund.

”Ja, men det är inte så konstigt eftersom jag har mitt bagage och 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 nästa stund tycka att det är tråkigt och en återvändsgränd.

Tacksamheten över ditt förhållande till din partner känner ibland inga gränser, medan du någon dag senare kan vara tveksam till om det här förhållandet har någon framtid.



Upplevelsen av köer i trafiken eller 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 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 och åsikter från andra anses också vara en orsak till dålig självkänsla 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 för 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.

Förväntningarna på dig som har ett syskon som har mycket bättre betyg än du själv kan ibland kännas jobbiga men ibland inte.

Att ha kontroll på saker och ting kan kännas tryggt och bra men ibland finns trygghet och välmående där utan att kontrollen gör det.

Hur kan upplevelsen variera utan att omständigheterna gör det?

Hur kan man ibland oroa sig för ekonomin men ibland inte?

Hur kan någon som är deprimerad stundtals skratta och vara glad?

Hur kan någon vara flygrädd innan resan är bokad men stundtals inte känna någon rädsla på 10 000 meters höjd?

Hur kan självkänsla och självförtroende variera från en stund till en annan?

Hur kan en idrottares prestation variera från dag till dag trots att hen är i toppform?

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 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 upplevelsen av stress inte kommer från arbetsbördan finns det en stor möjlighet att vara i harmoni trots alla projekt på jobbet.

Om din upplevelse av dålig självkänsla inte kommer från din barndom eller trauma 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 från din situation eller historia är möjligheten stor att du kan känna välmående trots att situationen är tuff.

Om din upplevelse av oro inte kommer från situationen just nu eller i framtiden, kan harmoni och lugn träda fram nu.

Om din upplevelse av press i skolan/på jobbet inte kommer från skolan/jobbet kan du prestera på topp oavsett situation.

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

Eftersom 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 att öka istället för att dala dramatiskt.



*Tänk om tankar är som vädret.
När det är dimma är sikten dålig, men så fort
dimman lagt sig blir det klart igen och solen
kommer fram.*

*Precis så skymmer tankarna också sikten, men så
fort du slutar bry dig om tankarna får du klarhet
och välmåendet träder fram.*

TRE OFÖRKLARLIGA MEN FUNDAMENTALA PRINCIPER

Som jag nämnde i inledningen till boken finns det tre fundamentala principer som förklarar hur alla upplevelser skapas, inklusive upplevelsen av din självkänsla.

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 tillför liv till ägget och spermien finns det 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 livskraft fungerar det inte. Inga celler kan fungera utan liv.

Inget liv, inga upplevelser.

Vad betyder det att vi är vid liv?

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

Livskraften är huvudingrediensen i allt levande, precis så som 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 vårt immunförsvar inte kan läka vår kropp 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 till exempel stukar foten skickar livet en varningssignal i form av smärta för att berätta för oss att något är fel, så att vi inte tar på oss våra löparskor och ger oss ut för att springa.

Vidare berättar livskraften när allt är OK och vi kan börja springa 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, driv och självförtroende etc.

Låt oss kika på om dessa resurser finns kvar hos vuxna eller om de har försvunnit. Frågar du vuxna så vill alla ha

dessa förmågor, men de 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 mer.

Många verkar ha tappat drivet och vill lära sig att få mer drivkraft och bättre självkänsla och 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 en idrottare för att vara i zonen eller i flow, som många kallar det.

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 bara ger dem 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.

I skolan kan det vara många svåra prov/tentor men du bara glider med och hittar svaren på det mesta.

Du kan få en väldigt svår fråga i skolan men vips så dyker det upp ett fantastiskt svar utifrån ingenstans. Du tänker själv förvånat: ”Varifrån kom det svaret?”

När arbetsdagen/skoldagen 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 mera gjort än du fått på flera veckor.

Det är också då som man kan stötta sina vänner på bästa sätt och få sina föräldrar att verkligen förstå en.

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 en liten stund. Hur är du när du är i zonen? Pausa i läsandet i några minuter och skriv ner allt du kan komma på som träder fram hos dig på dina bästa dagar.



Låt din självkänsla träda fram

*Tänk om de tankar som tynger dig är
lika verkliga som drömmar?*

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:

Bra självkänsla

Bra självförtroende

Mod

Balans

Full koll

Bra kommunikation

Arbetsglädje m.m.

Kan du se att alla dessa resurser är universella?

Med andra ord, ALLA människor har dessa resurser och förmågor, mer eller mindre, när de är i flow eller är den bästa versionen av sig själva.

Varifrån kommer dessa fantastiska resurser?

Jo, som jag påpekat tidigare kommer dessa ifrån den underbara livskraften 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 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 livet sköter alltid livskraften naturen på bästa möjliga sätt.

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

Vad sa jag? ”När vi inte lägger oss i livet blir upplevelsen av det den 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 då de är den bästa versionen av sig själva, eftersom allt verkar vara 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. Jag menar de riktigt dåliga dagarna när folk är den sämsta versionen av sig själva.

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

Hur är andra människor när de inte är sitt bästa jag? Titta på dina nära och kära, vad säger de och hur betar de sig?

Fundera en liten stund...

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

Begränsade

Korkade

Retliga

Trötta

Envisa

Stängda

Dömande

Osociala

Ofokuserade m.m.

De har:

Dåligt självförtroende

Dålig självkänsla

Usel kommunikationsförmåga

Dåligt ledarskap m.m.

Det är också väldigt vanligt att man ofta fattar riktigt dåliga beslut i det tillståndet.

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 själva.

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

Om vi säger att vi är 100 % av vår egen bästa förmåga av effektivitet, självkänsla 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 kanske till och med ibland kan göra mer skada än nytta i ett sådant tillstånd.

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

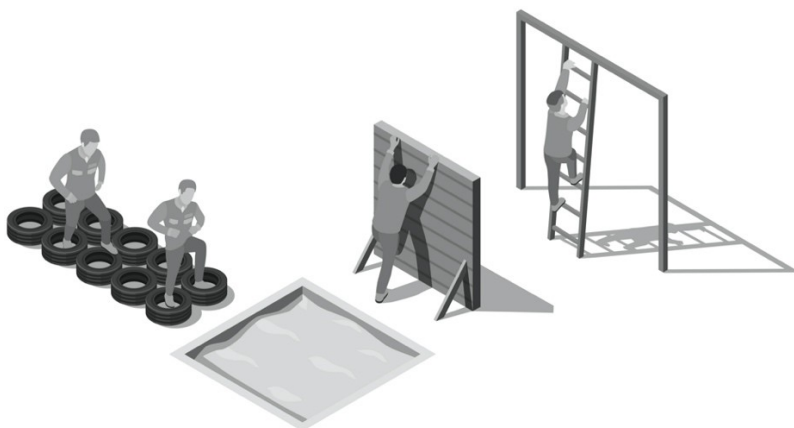
Eftersom vi hellre är den bästa än den sämsta versionen av oss själva, är det ju viktigt att vi tar reda på vad som står i vägen, eller är anledningen till, att vi inte är i harmoni och balans så ofta som vi vill, eller hur?

Vad finns det för hinder som står i vägen för att du ska kunna vara den bästa versionen av dig själv?

Vilka personer i din omgivning, omständigheter du varit med om, eller situationer du ofta hamnar i, anser du stör eller hindrar dig från att vara i balans och må bra?

Tänk på alla saker i din vardag som du på ett eller annat sätt upplever som hinder i ditt liv.

Ta några minuter och fundera...



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

Anledningarna kan verka vara:

Barndom/ uppväxt

Stress

Krav/ förväntningar

Nyheterna

Inget wifi

Skolan

Lärare

Utseende

Problem

Korkade skolkamrater/ kolleger

Dålig sömn

Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok

Föräldrar

Trauman

Familjen

Buss/ tåg förseningar

Förlust för favoritlaget

Separation

Dålig hälsa

Dålig kost

Avsaknad av träning m.m.

Om man tittar på den listan så är det begripligt varför inte fler personer upplever en god självkänsla oftare, eller hur?

Då blir det väldigt logiskt att vi först måste ta oss an den här listan och hantera alla dessa hinder innan vi kan få en bra självkänsla, 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 hinder av de du skrev ner hanterade du vid senaste tillfället du hade en bra självkänsla?

Tänk efter noga.

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

Är inte det spännande?

Du upplevde alltså harmoni och balans *utan* att hantera något på listan över orsaker till att du inte kunde ha en bra självkänsla.

Eftersom det finns otaliga metoder och tekniker inom mindfulness, personlig utveckling och mental träning för

att vi ska få en bra självkänsla och kunna hamna i flow så är min nästa fråga: Vilka metoder och tekniker använde du förra gången du hade en bättre självkänsla?

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

Ännu mer spännande, eller hur?

Du tog dig alltså inte an någon av orsakerna eller anledningarna och du använde dig inte av dessa ”bevisade” tekniker inom personlig utveckling och mental träning.

Men eftersom jag förmodligen inte känner dig så är du kanske ett stor fan av metoder och tekniker och kanske svarade du att du faktiskt gjorde en eller flera av dessa tekniker tidigare. Kanske du också varit övertygad om att det var av den anledningen du fick bra självkänsla.

Då är min utmanande och raka fråga till dig: Om det är tekniker och metoder som hjälper dig att få bättre självkänsla, varför gör du inte dessa tekniker varje dag?

Eller är det så att ibland verkar metoderna fungera och ibland inte?

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

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

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

Jag hamnade i flow med bra självkänsla TROTS metoderna och inte på grund av dem. Det är en gigantisk skillnad, eller hur?

Sammanfattningsvis vill jag säga att du är så mycket mer än vad du kan föreställa dig. Du har en obegränsad potential eftersom livskraften är en obegränsad potential med obegränsad visdom och kreativitet.

Denna obegränsade potential som innehåller fantastisk självkänsla, visdom, kreativitet, kärlek, tacksamhet, produktivitet, inspiration, motivation etc. finns inom dig, alltid.

Alla svar till 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 gäller psykisk 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 kan du inte uppleva någonting. Vi kan 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 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, som vi ser den, spelas upp i vårt psyke.

Som en metafor kan vi kalla psyket, eller medvetandet, för projektorn som spelar upp alla bilder (upplevelser) i filmen "livet".

Tanken

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

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

Men innan vi fördjupar oss i principen tanke, låt oss först titta på hur samhället ser på hur våra upplevelser skapas. Saker sker och situationer uppstår och dessa blir våra omständigheter för stunden. Det är vad samhället kallar verkligheten.

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

Låt din självkänsla träda fram

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

Samhällets teori:

Världen/historien



skapar



vår självkänsla/upplevelse nu

Varför tror vi att världen skapar våra upplevelser?

Jo, för när vi ser, hör, smakar, luktar och berör någonting i världen så reagerar vi med 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 med vad vi tänker för stunden att göra.

De 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: Vädret är regn, rusk och blåst och vi brukar kalla det för tråkigt väder och får ofta då en tråkig känsla när det sker.

Men om vi byter ut den tråkiga tanken till en annan 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.

Om du tycker att du inte duger eller räcker till men byter ut de tankarna till något positivt, som till exempel: ”Jag är lika duktig som alla andra och duger lika bra som dem”, så finns möjligheten att du får bättre självkänsla.

Inom mental träning ska man gärna visualisera att man duger som man är och hur det känns när alla andra inser det också.

Man ska helst se, höra, smaka, lukta och känna hur det känns när man upplever andras acceptans och beundran.

Det i sin tur ska på något sätt programmera dig att få bra självkänsla.

Så de mentala tränarnas filosofi går ut på att tanken 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 också väldigt kloka och rimliga.

Problemet med detta är ju att vi tänker en jäkla massa tankar dagligen och då har vi mycket att göra, förutom att bara försöka få ihop livspusslet.

Om vi då byter tanke, som är en av metoderna inom personlig utveckling, så ändras vår upplevelse. Men om det hade varit så enkelt hade väl alla gjort det, eller hur?

Teorin inom personlig utveckling:

Världen



blir vacker om vi byter våra



som skapar våra upplevelser

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.

Men 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 är det lätt att klandra sig själv. När man tror på tekniken eftersom den verkar logisk, och den inte fungerar, är man 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 försökte följa deras metoder och tekniker utan resultat.

Det de säger låter så klokt, logiskt och enkelt.

”Va f-n är det då för fel på mig?”, sa rösten i skallen.

”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 att hitta en metod som verkligen kunde förbättra min självkänsla i alla lägen.

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

Det jag och utövarna inom mental träning och personlig utveckling 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 skapar våra tankar för stunden.

Vad menar jag med det?

Jo, vi tror ofta att när något sker i världen så reagerar vi på det av tanken som dyker upp i den situationen.

De flesta är också övertygade om att vi reagerar/tänker som vi gör beroende på våra erfarenheter, vår barndom och vår uppväxt.

Om det 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 har dålig självkänsla i olika situationer och ibland inte. Ja, du kommer ihåg listan på ”Självkänslans 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 få en fantastisk självkänsla.

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

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

Nu blir du kanske lite förvirrad och tänker att då ska man ju följa personlig utvecklingsteorin, att ändra sina tankar till något positivt om sig själv, när man har en dålig självkänsla. Ja, det kan verka logiskt, men det går inte i de stunder man verkligen vill att det ska fungera.

Vad denna bok handlar om:



skapar våra upplevelser i medvetandet



som blir vår syn på världen



Som jag skrev tidigare: När man är riktigt stressad, upprörd och inte tycker om sig själv, går det inte att tvinga fram en positiv och skön tanke som sedan blir upplevelsen för oss.

Här kommer de bästa nyheterna: Du behöver inte byta ut tankar när du bättre förstår vad de är. Så låt oss kika lite närmre på vad en tanke egentligen är.



*Tänk om tankar bara är tankar och
försvinner när du slutar tro på dem.*

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 likadant som du om alla saker/situationer i världen?

Är det inte underligt att vi tänker så olika?

Är det inte underligt hur upplevelsen av livet kan variera utan att omgivningen gör det?

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

Är det inte underligt att en dag känner du dig ensam när du kommer hem men nästa dag känns det skönt att vara själv?

Är det inte underligt att en dag känner du en obegränsad kärlek till din partner för att nästa dag kanske vara tveksam på om hen är rätt för dig?

Är det inte underligt att din självkänsla kan variera?

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

Låt mig visa dig hur enkelt vi kan bli lurade av våra tankar. Det 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.

Känner du doften?

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.

Detta för att jag vill att du ska se hur lurade vi blir av våra tankar när vi tar dem på allvar.

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



Du kunde förmodligen höra brandbilen och du kunde lukta och smaka på citronen.

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

Alltså, tre 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 framtiden när vi tänker på den, men framtiden finns ju inte NU, eller hur?

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

Låt oss titta närmre på det här.

Finns eller är det nästa julafton NU?

Troligtvis gör den 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 att uppleva nästa julafton på är genom att tänka på den, eller hur?

När vi då 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 kan bara 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 egentligen ingenting, MEN VERKAR vara allting för den som tänker den,

eftersom den skickas till våra fem sinnen så att 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 vår upplevelse av den varierar, beroende på vilken tanke, illusion, fantasi eller dröm du har för stunden.

När vi tänker på natten kallar vi det för drömmar.

Dessa tankar, eller drömmar, 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, eller tanke 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 drömmarna 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 verklighet nu då?

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

Har du varit i skolan eller på jobbet en dag och känt att du har full koll på allting och tycker att du räcker till med råge, för att dagen efter känna att du inte duger alls?

Vilken av upplevelserna är den äkta sanna verkligheten?

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

Vilken av upplevelserna är den äkta sanna verkligheten?

Har du någon gång tyckt att livet var skit och en annan dag tyckt att det är helt OK?

Vilken av upplevelserna är den äkta sanna verkligheten?

Har du någon gång tyckt att vädret påverkade dig då det var 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 eller tänker att varje upplevelse är verkligheten.

Men allting bara är.

Allting bara är, tills vi dömer det eller tänker om det som bra, fantastiskt, ok, dåligt eller hemskt. I denna stund av NU kan du ha vilken verklighet/tanke som helst.

Ta några minuter och titta lite närmare på vad du precis läste.

Kan du se att vi oskyldigt skapar 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 helt rätt. Vi väljer inte vad vi tänker! Hade vi kunnat välja vad vi tänker hade vi bara tänkt underbara tankar.

Jag är säker på att du också har tänkt några tokiga tankar ibland, eller hur? Jag har gjort det många gånger och gör det nästan dagligen. Det finns alltid stunder då en hel-tokig 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: 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 otroligt mycket om vad vi tänker på dagen?

För vi har inte har förstått vad tankar egentligen är.

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

Om vi inte bryr oss så mycket om dåliga tankar om oss själva, behöver vi inte uppleva en dålig självkänsla.

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

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

Ganska logiskt, eller hur?



DET ÄR ALLTID NU

Låt oss nu 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 julafton 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.

Barndomen finns inte heller NU. Förra timmen, veckan, året, semestern, påsken, relationen, jobbet, chefen etc. är inte NU.

Ingenting av historien finns NU!

Den enda stund som existerar är NU. Det är därför jag har skrivit NU med stora bokstäver i hela 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 något 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 är det alltid NU.

Tid är påhittat för att vi ska kunna spela ”livets spel” och det finns många teorier om tiden på nätet, om du vill djupdyka i det ämnet. Men glöm aldrig att det är påhittat.

Oavsett vad, är NU den enda stund som finns, 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 ju egentligen humor på högsta nivå.

Det enda sättet att INTE uppleva NU är genom att tänka på något annat.

SINNESRO OCH HARMONI

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

När vi är i harmoni, sinnesro och balans är vi trygga med vår självkänsla.

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 områdena ekonomi, relationer, karriär, boende, resor etc. men gräver vi riktigt djupt även hos dig så har du satt dessa mål för att uppnå någon sorts sinnesro när du väl har uppnått dem.

Som jag berättade tidigare hade jag själv många mål i livet med förhoppningen om att om jag uppnådde dessa så skulle jag få en fantastisk självkänsla, 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 förbättra din självkänsla och må psykiskt bra.

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

Föreställ dig att du har en dag när du inte tycker om dig själv alls. Du känner att alla andra är mycket bättre än dig inom alla områden och finner ingen glädje i någonting.

Då ringer telefonen. Det är en väninna som vill ses som du inte träffat på länge. I samtalet berättar hon hur mycket hon har saknat dig och att hon beundrar dig på olika sätt.

Helt plötsligt mår du bättre och känner en glädje över att få träffa väninnan och alla tankar kring att du inte duger eller räcker till är som bortblåsta.

Du är helt övertygad om att anledningen till att du nu mår bättre är för att väninnan sa de saker som hon sa, MEN faktum är att du släppte, eller slutade bry dig om, alla tråkiga tankar om dig själv och *det* är orsaken till att du nu mår bra.

Väninnans ord har 0 % med ditt välmående att göra.

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 och ta en fika.

Eftersom jag är helt 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 0 % att göra med att jag vet att Dennis är på väg.

Känslan av ensamhet är till 100 % skapad av att en tanke 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, mer eller mindre. Den kan innehålla något underbart, härligt, spännande, tråkigt, frustrerande, stressande, ilsket, irriterande, oroligt etc.

Medvetandet bryr sig inte det minsta om innehållet utan gör det som det är till för: skapar upplevelser oavsett vad de är.

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 barndom/uppväxt till dig som kan ge dig dålig självkänsla.

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.

Tentorna i skolan skapar inga känslor hos dig.

Semesterresan kan inte heller skicka några känslor till dig.

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

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

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 inte!

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

Jag upplevde mycket dålig självkänsla tidigare i mitt liv men idag vet jag hur upplevelsen skapades.

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

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

Om jag hade blivit utan arbete och inte kunnat betala mina räkningar hade jag säkert blivit rädd och orolig, men jag vet hur upplevelsen är skapad.

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

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

Genom att förstå hur alla upplevelser skapas blir allt mycket lättare, även om vi fastnar i upplevelsen då och då.

SKAPELSEPROCESSEN

Låt oss titta närmare på hur varje upplevelse skapas.

Ur vår *livskraft* dyker det upp en slumpmässig *tanke* som tar form på skärmen (*medvetandet*) där drömmarna på natten och tankarna 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 detta kök finns alla ingredienser (*tankar*) du kan tänka dig, men även alla ingredienser du ännu inte tänkt.

Det finns också en magisk ugn (*medvetandet*) i detta underbara, magiska kök. En anledning till att den här ugnen är magisk är att den kan baka en fin (verklig) kaka, oavsett vilka ingredienser du använder.

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

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

Vi har alla gjort eller 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 korkade saker eller hur kan kloka personer ibland fatta korkade beslut?

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

En stund eller ett tag senare förstår vi att det bara var en kaka som smakade skit 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 ingrediensen så att den ska smaka bra i efterhand. Och det går ju inte.

Det är mycket bättre att INTE äta kakor (tro på innehållet i *tanke*/*illusionen*/*drömmen*/*fantasin*).

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

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 av ingrediensen precis som varje tankes innehåll har en känsla.

Just det, tanke skapar känsla. Omständigheter skapar inte känsla 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.

Lek med tanken att vi har ett mentalt varningssystem som varnar oss när något känns fel psykiskt. Tänk om våra känslor är detta varningssystem.

När vi har dålig självkänsla eller är oroliga, rädda, förbannade och stressade 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 dålig självkänsla. I detta tillstånd är sinnet fullt av tråkigt tänkande om dig själv.

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 den dåliga självkänslan 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 eller fantasier för stunden. Låt det vara.”

Lek även med tanken att oro – stress – ångest – panik – utbrändhet och depression faktiskt är ett friskhetstecken.

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

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

Sedan ökar oron och blir till stress och känslan blir värre i kroppen. Den går vidare från stress till mer stress, sedan till ångest och en allt intensivare känsla, till panik.

Till sist blir det utbrändhet och depression.

Föreställ dig att depression är den mentala hälsan 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.

Bra självkänsla 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 av bra självkänsla och 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 bra självkänsla, glädje och lycka.

Med andra ord, jag var beroende av tankarnas innehåll för att finna välmåendet, trodde jag.

Men faktum är att obegränsad självkänsla, sann glädje och lycka träder fram i sinnesro, harmoni och balans, och INTE från vad innehållet i tanken är för stunden.

Tankar såsom ”Jag duger precis som jag är, jag räcker till”, eller till och med tankar om att ingenting är omöjligt, brukar dyka upp när självkänslan är på topp.

Men tro inte att om du tänker den typen av tankar, kommer du att få bra självkänsla, utan när du har bra självkänsla 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.



DEPRESSION OCH DÅLIG SJÄLVKÄNSLA

Enda anledningen till att folk mår psykiskt dåligt är 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 med när det gäller krav och förväntningar från andra personer och inte 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 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 tidsbrist?

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 då 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, nämligen 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, bara förstå hur varje upplevelse skapas.

Detta ger också 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.

Det är även fantastiska nyheter för föräldrar som har barn och tonåringar som mår 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.

Om du är en förälder som har barn med dålig självkänsla, berätta aldrig för dem hur de ska tänka. Eftersom de inte väljer vad de tänker kan det bli en omöjlig uppgift.

Depressionen finns där som ett skyddsnät om vi trasslar

in oss i våra illusioner och försöker lösa dem med andra fantasier.

Låter du bli att lyssna eller bry dig om innehållet i dessa påhittade tankar träder din fantastiska självkänsla och ditt välmående fram av sig själv.

Tankar är det ENDA som kan dölja din fantastiska självkänsla men de är inte på riktigt.

Hur skapas dålig självkänsla?

Du har troligtvis redan svaret nu men lite repetition skadar inte. Var inte otålig för att du har läst det här tidigare i boken utan låt det verkligen sjunka in.

Det kan vara skillnaden för att verkligen se och förstå vad jag försöker säga bortom orden och det är då insikter får fäste.

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

Att vara accepterad av andra är mycket betydelsefullt och andras omdömen är av vikt, eftersom de som har dålig

självkänsla tror att välmående kommer av 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 nästa aldrig räcker till, enligt dem själva.

De goda nyheterna är att vi är födda med obegränsad självkänsla som är tillgängligt 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 själva.

Nästan alla kurser som finns försöker lära dig hur du ska tänka i olika situationer. Det kan vara utbildningar inom

försäljning, ledarskap, konflikthantering, kommunikation, personlig utveckling, etc.

Vi antecknar febrilt alla fantastiska tankar man ska tänka i varje situation och det känns bra och logiskt att tänka som de säger.

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

Alla säljare på ett och samma företag går oftast på samma säljutbildning 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 tycker vi om vissa lärare och ämnen i skolan? Hur kan vi lära oss samma saker i skolan och vara på helt olika kunskapsnivåer när terminen är över?

Igen, svaret är enkelt: Vi tänker olika.

Alla mentala begränsningar är skapta av våra tankar, illusioner, fantasier, drömmar och hägringar.

Men det hoppfulla är att inga av våra begränsande tankar om oss själva 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 och då är det lätt att bli lurad av den logiken. Men då riskerar du att bli besviken på dig själv varje gång den typen av tankar inte dyker upp.

Och en tanke av besvikelse förstärker inte självkänslan direkt, eller hur?

Om det hade varit möjligt att välja tankar 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.

Tankar är inte på riktigt. Inga mentala begränsningar är heller på riktigt.

När du väl inser att alla begränsningar är påhittade av 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 skymd av dina begränsande illusioner.

Glöm inte att du är fantastisk som du är. Glöm inte att det inte finns någon som är bättre än dig mentalt.

Glöm inte 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 ju egentligen ingenting, men verkar vara någonting för den som tänker dem.

Precis som drömmar verkar vara verkliga när vi drömmer eller tänker dem. Dålig 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 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.



*Tänk om det finns en glöd av lycka
inom dig, som aldrig släcks.*

*Tänk om det enda som gör att du inte
ser eller känner denna glöd är dina
tankar för stunden.*

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 58 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 personlighetstest.

Jag är röd/gul enligt Disc-analysen.

Jag är skåning.

Jag är extrovert.

Jag är en kärleksfull, generös partner.

Jag är en fantastisk vän.

Etc.

Så vad är sant av dessa påståenden?

Mitt namn Tomas är påhittat av min mor.

Tid är påhittat och jag förändras inte om 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 ”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-testen 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 vara extrovert men ibland introvert, helt beroende på mina tankar just i 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 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 varelsen ”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 du inte fastnar i ditt tänkande för stunden.

Glöm aldrig det.

Vad av det du beskrev är egentligen sant?

Allt du skrev baseras på vad du tänker om dig själv. På samma sätt är det för alla andra när de beskriver vilka de är, det baseras 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 själv på ett annat sätt.

Men så kan det väl inte vara... att du ändras beroende på vad du tänker om dig själv 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 otillräcklig som person.

Det är bara en upplevelse för stunden, inte vem jag är.

Det som är konstant är att du, 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.

*Tänk om din självkänsla träder fram
varje gång du inte lyssnar på
rösten i skallen.*

VAD SKA DU GÖRA MED DEN HÄR KUNSKAPEN?

Livet i sig kommer inte att förändras men vetskapen kring hur ALLT du upplever, inklusive dålig självkänsla, skapas och vilka obegränsade resurser som alltid finns tillgängliga för dig, kommer att göra livet mycket enklare och mer harmoniskt.

Tar du inte dina tankar lika allvarligt kommer inte livet att verka vara lika allvarligt heller.

Om inte livet är lika allvarligt kommer det att finnas mer plats för fantastisk självkänsla, glädje och harmoni.

Om du får bättre självkänsla, mer glädje och harmoni i livet, tenderar det att bli underbart oftare.

Och om livet är underbart ofta, så blir det inte mycket bättre än så och det är väl det du är ute efter, eller hur?

Men föreställ dig inte att tankarna slutar att 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 på

toppen och ibland nere i dalen, är upplevelsen av livet ibland uppe och ibland nere.

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 men ibland kärlek, harmoni och balans. Var OK med alla upplevelser 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 mer sinnesro kommer du att få. Var OK med att inte vara OK. 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 partner.

Ibland kommer du att känna rädsla.

Ibland kommer du att känna frustration.

Ibland kommer du att känna glädje.

Ibland kommer du att känna oro.

Ibland kommer du att känna ilska.

Ibland kommer du att känna tacksamhet.

Ibland kommer du att känna panik.

Ibland kommer du att känna krav.

Ibland kommer du att känna dig lycklig.

Ibland kommer du att känna dig apatisk till det mesta.

Ibland kommer du att känna dig otillräcklig.

Ibland kommer du att känna dig värdefull.

Det är så tankar fungerar.

Tankar skapar känslor. Punkt.

Lita på dina inre resurser.

De finns tillgängliga, alltid. Det enda du behöver göra är att ta ett steg åt sidan. Med andra ord, du kan aldrig tänka dig till bra självkänsla, sinnesro och harmoni, så låt det vara.

Det enda som står i vägen för bra självkänsla, 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 funde-
rande.

Bra självkänsla, sinnesro, harmoni och välmående 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 det tankefria och tysta tillståndet 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 käre goe 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 280 program.



Vi släpper ett program varje vecka och har just nu 30 000–40 000 lyssningar varje månad vilket har genererat tusentals fantastiska tackbrev från människor som mått psykiskt dåligt i många år.

Vidare föreläser vi, utbildar företag tillsammans och kör en 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. Det var vårt sökande efter framgång och lycka som ledde oss till dessa tre magiska principer. Även till dessa herrar hittar jag inga gränser på min kärlek.

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 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. Han 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, vilket inte hade skett om inte ni hade varit där.

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 där ute 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 vara den bästa versionen av dig själv, i alla lägen, sprids harmoni och välmående till dina nära och kära samt kolleger och vänner. Det är ringar på vattnet som aldrig tar slut.

Igen, du är allt du söker. Sluta leta.

Och ett gigantiskt tack till dig som läser den här boken.
Utan dig hade jag inte skrivit någon bok.

Jag hoppas att du nu bättre förstår hur fantastisk du är
och att du är obegränsad självkänsla innerst inne.

Det enda som står i vägen för att du ska uppleva det är
de stunder du fastnar i dina tankar.

Att fastna i våra tankar/illusioner då och då är 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 upplevelse, 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.

Låt din självkänsla träda fram

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

Tänk om du är helt perfekt som du är.

MER OM TOMAS

Föreläsningar & workshops från 45 min till en heldag.
Levereras live eller digitalt 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.



Hur viktigt är det för er att arbetsglädjen är på topp?

Som före detta vd för Sveriges andra och Europas tredje bästa arbetsplats när det gäller arbetsglädje visar Tomas er konsten att skapa trivsel på jobbet som håller i sig.



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.



Kundernas förväntningar bara ökar och levererar ni inte utöver dessa är risken stor att era konkurrenter 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. Kunderna älskar att skryta om er OM ni bara ger dem en anledning att göra det.

Förstår ALLA era medarbetare att era kunder betalar för deras livsstil såsom semester, bil, boende, kläder, etc.?



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 själva.

Konsten att få säljarna att inse att dessa begränsningar är påhittade och inte verklighet, ger vilken medioker säljare som helst möjligheten att omgående bli en stjärnsäljare.



Varför inte boka ett samtal och ge dig själv möjligheten att upptäcka att du fundamentalt är fantastisk som du är?

Jag vet att du inte behöver några metoder, mediciner eller terapier för att din obegränsade självkänsla ska träda fram.

Ett fundamentalt coaching-samtal är upplyftande för alla, även för dig som anser dig ha koll på allt. ☺

Första samtalet är kostnadsfritt, så varför inte boka idag?

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.
- Produktiviteten och effektiviteten 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 med partnern 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**

TOMAS LYDAHL

LEDARSKAP I FLOW

KONSTEN ATT LEDA I
FÖRÄNDRING OCH KAOS



Att vara den bästa versionen av dig själv som chef i tider av förändring och kaos är avgörande om du vill få bästa möjliga resultat. Personalen förväntar sig din guidning. Denna bok borde finnas i varje företags bokhylla.



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 OM VI HADE VETAT DET HÄR TIDIGARE

EN ANTOLOGI OM PSYKISK HÄLSA



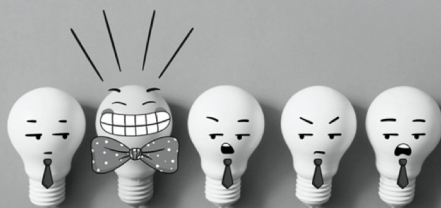
TOMAS LYDAHL
DENNIS WESTERBERG m.fl.

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 BEKYMMER SOM JAG ALLTID HAFT MEN JAG BEKYMRAR MIG INTE

EN ANTOLOGI OM LIVSGLÄDJE



TOMAS LYDAHL
DENNIS WESTERBERG M.FL.

Hade det inte varit skönt om du hade sluppit bekymra dig och istället hittat lösningar på problemen du tänker på?

Många härliga berättelser från underbara deltagare i Tomas & Dennis Coach Academy #3.



Har du tröttnat på sullet i skallen, orkestern som ständigt skrävar i bakgrunden och rösten i ditt inre som talar om för dig hur jäkligt livet är?

14 sanna och insiktsgivande berättelser från deltagare i Tomas & Dennis Coach Academy #4.

Låt din självkänsla träda fram

**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 samtalar om just den möjligheten när vi väl förstår hur stress, press och oro skapas.



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?



Tomas Lydahl Dennis Westerberg

Konsten att älska sitt jobb - Din guide till villkorlös arbetsglädje.

Alla vill vi 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?

Tomas Lydahl

Dennis Westerberg

Mental träning försämrar prestationen



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.

Tänk om teknikerna och metoderna inom personlig utveckling och mental träning faktiskt är det som står i vägen för att prestera på topp...

Tomas & Dennis Podcast



Som nämnts ovan i boken har vi i skrivande stund 280 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 podcastplattformar såsom Podcaster, Spotify, Itunes samt på vår hemsida: tomasochdennis.se/podcast.

EXUNOVA



Tomas Lydahl, Ola Wallström och Dennis Westerberg 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.exunova.com

En kopp inspiration med Tomas Lydahl



"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 och ältandet i skallen. Om det hade funnits en metod som fungerat hade alla använt den. Du förtjänar all glädje och harmoni i livet, så lyssna med nyfikenhet och öppenhet.

Kanalen 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



Inspiration – Värmdö – Framgång

Tomas Lydahl

+46 (0) 732 000 899

tomas@tomaslydahl.se

www.tomaslydahl.se

