

Hvordan DU kan tenke Positivt



Av
Rino Solberg

INNHold:

Kapittel 1: Positiv eller negativ.....3

Kapittel 2: Du blir hva du tenker.....6

Kapittel 3: Forandre svakhet til styrke.....10

Kapittel 4: Ditt eget selvbilde.....15

Kapittel 5: Utholdenhet gir resultater.....20

Kapittel 6: Smil allikevel.....26

This is an e-book Sponsored by www.BetterGlobe.com/10
in order to support the good work of the NGO www.ChildAfrica.org

POSITIV ELLER NEGATIV

Tenk Positivt!

Hvor mange ganger har du hørt disse ordene eller lest noe om dem ved en eller annen anledning?

Nesten alle mennesker aksepterer at det å tenke positivt er bra, til tross for at vi slett ikke vet hva det egentlig innebærer. Det er bare noe som er allment akseptert, og så tenker vi ikke noe mer på det.

Det er imidlertid ofte her man går i fella. Nettopp fordi vi er kjent med ordene, tror vi av en eller annen merkelig årsak at vi **kan** det og **vet** hvordan det brukes, og derfor kan vi lese det gang på gang uten å gjøre noe med det.

La meg fortelle en liten historie som illustrerer dette.

En amerikansk guru innen positiv tenkning, **W. Clement Stone**, har skrevet en rekke bøker om selvutvikling gjennom positiv tenkning.

En gang reklamerte han for en av sine bøker på et nasjonalt fjernsynsprogram, og noen uker etter mottok han en sint telefon fra en dame som fortalte at hun hadde kjøpt hans bok som het "**Success Through a Positive Mental Attitude**", fordi hun og hennes mann hadde store problemer i ekteskapet, og dette gikk på helsa løs.

Hun fortalte **Clement Stone** at både hun og hennes mann hadde lest boken, men ingenting hendte etterpå. Det var akkurat det samme mellom dem.

Clement Stone spurte da hvilke skritt de hadde tatt for å rette opp situasjonen ut ifra det de hadde lest i boken. Kvinnen sa at de ikke hadde foretatt seg noe spesielt, men regnet selvfølgelig med at nå når de kunne tenke positivt, så burde det bli bedre.

Clement Stone fortalte så at positiv tenkning alene er ikke nok, det er den **handling** du foretar med **basis** i den positive tenkningen som gir resultater.

Dessverre er det altfor mange mennesker som kan sammenlignes med denne damen, de har lest boken, *men ingenting har hendt*. Det er nemlig først når du gjennom **positiv tenkning** blir **inspirert** til positiv **handling** at noe skjer.

Det er derfor at det gamle ordtaket "**Kunnskap er makt**" egentlig er feil. Kunnskap er nemlig bare potensiell makt.

Det hjelper ingenting hvor dyktig du er og hvilke kunnskaper du har, dersom du ikke bruker dem er du sidestilt med en som ikke har kunnskapene i det hele tatt.

For at du skal få en full forståelse av hva positiv mental innstilling eller med andre ord, det å tenke positivt egentlig er, så la meg her og nå definere det for deg.

Positiv mental innstilling (PMI) er;

Din evne til å tenke positivt - når du har grunn til å være negativ.

Det er nemlig slik at når alt går bra og alt ser positivt ut, behøver du ikke positiv mental innstilling, den vil allerede være tilstede helt automatisk. Det er først når noe negativt oppstår at du overhodet har bruk for positiv tenkning.

La meg ta et eksempel:

Tenk deg at du kjører bil og er sent ute til en avtale, plutselig hører du et smell og du forstår at et av forhjulene har punktert. Naturlig reaksjon for mange mennesker som ikke har lært seg å tenke positivt vil være: "Hvorfor skal det alltid skje meg", og "hvorfor akkurat nå som jeg hadde liten tid fra før" og "Nå vil jeg ikke komme tidsnok til møtet" osv.

Når du har en slik negativ tankegang, så vil dette føre til negative følelser i kroppen som gjør at alt blir et ork, ikke bare å skifte hjul på bilen, du vil sannsynligvis også være en fare i trafikken på resten av din vei til det forsinkede møtet, samtidig som du stiller opp på møtet med beklagelser, unnskyldninger, og ikke minst, en negativ følelse i kroppen.

Hvis din evne til å tenke positivt er trent opp, vil du naturlig nok konstatere at hjulet har punktert og at det var leit, men din sannsynlige tankerekke vil være: "Heldigvis at jeg ikke mistet styringen og kjørte inn i motgående biler eller utfor veien.

Å skifte hjul tar bare noen minutter og tross alt er dette et av de minste problemene som kan oppstå hvis det går noe galt med bilen" osv. osv.

Med en slik tankegang vil du raskt skifte hjulet og være på vei mot ditt møte, og sannsynligvis vil hjulskiftet gå raskere enn du hadde tenkt deg og fremfor alt, du har opprettholdt den positive følelsen, slik at ikke møtet blir ødelagt.

På samme måten som en positiv mental innstilling vil hjelpe deg med å løse dine problemer slik at livet generelt kan bli mye lettere, vil en negativ mental innstilling forårsake det motsatte.

Begynner du å tenke negativt vil det være som en kreftbyll i kroppen som bare sprer seg, slik at alt blir vanskeligere og vanskeligere. Du kan si at den som tenker positivt er involvert med løsningen, og den som tenker negativt henger seg opp i problemet.

Den som tenker positivt har alltid et mål, mens den som tenker negativt alltid har en unnskyldning.

Den som tenker positivt sier: "La meg gjøre det for deg".

Den som tenker negativt sier: "Det er ikke min jobb".

Den som tenker positivt ser en løsning i ethvert problem, og den som tenker negativt ser et problem i enhver løsning.

Den som tenker positivt sier: **"Det kan være vanskelig, men det er mulig".**

Den som tenker negativt sier: **"Det kan være mulig, men det er for vanskelig".**

Når den negative tenker får kritikk, tenker han: "De skal alltid anklage meg, jeg finner meg ikke i det", mens den positive tenker sier:

"Det var godt jeg fikk greie på det, så kan jeg forandre meg".

Ved innsamlinger til de fattige og undertrykte sier den negative tenker: "Det går bare til administrasjon alt sammen", mens den positive tenker sier: "Det er hyggelig å kunne bidra til å hjelpe de som er i nød".

Den negative tenker møter smil og komplimenter med mistenksomhet, mens den positive tenker smiler og takker for komplimentet.

Den negative tenker blir handlingslammet av problemer og begynner å bekymre seg, mens den positive tenker tar det som en utfordring, og går straks igang med å løse problemet.

I tillegg er den negative tenker ekspert på å bruke ordet **hvis** som en unnskyldning.

Hør bare her:

Hvis jeg bare var yngre,
hvis jeg bare var rik,
hvis jeg bare var frisk,
hvis jeg bare kunne greie det,
hvis jeg hadde bedre utdannelse,
hvis jeg bare hadde arbeid,
hvis jeg bare hadde vært gift med en annen,
hvis jeg bare hadde vært født et annet sted.

Hos den positive tenker eksisterer ikke ordet **hvis** i negativ betydning, da dette ofte representerer unnskyldninger istedenfor handling.

En positiv tenker foretrekker **handling** fremfor unnskyldninger.

Det er en ting som kan være greit å huske på, og det er at hele livet, og alt som er i livet, har en positiv og en negativ side.

For at ting skal fungere er det viktig å ha denne naturbalansen.

Sagt på en annen måte kan det sies at enhver sak har to sider. Jeg skal her nevne noen:

Vi har:

liv og død,
natt og dag,
sommer og vinter,
kald og varm,
himmel og helvete,
svart og hvitt,
stor og liten,
kvinne og mann,
tykk og tynn,
med og uten,
bak og foran,
høyre og venstre, og husk at all form for elektrisitet virker fordi det er en **positiv** og en **negativ pol**.

Og for ikke å glemme har vi:

optimisten og pessimisten og den positive tenker og den negative tenker.

Vi må heller ikke glemme livet som sådan, som består av en rekke problemer, men husk på at i problemene så ligger også mulighetene for de som er i stand til å tenke positivt.

Det er en kjent sak at gjennom å løse de vanskeligste problemer, har det åpnet seg de største muligheter for menneskene. Og sist, men ikke minst, så har vi de to store motsetningene, **suksess og fiasko**.

Fiasko og suksess er to komponenter som kan forandre livet til enhver person. Begge to er like farlig for menneskene, avhengige av hvordan de håndteres. For det første er det viktig å være klar over at det er personlig, og ikke alltid kan bedømmes av andre.

Dessverre er det enkelte som tar en fiasko så personlig at det blir et permanent nederlag.

Alle mennesker har fiaskoer fra tid til annen, noen store, noen små. Hvis vi takler disse fiaskoene som retningslinjer som skal hjelpe oss å bli dyktigere langs veien, vil dette kun være midlertidig nederlag som egentlig styrker, og man kan si at;

fiasko = suksess dersom man har **lært** av fiaskoene.

Det er i slike situasjoner at evnen til å tenke positivt må virkeliggjøres.

Jeg nevnte optimist og pessimist. La meg stille deg et spørsmål:
"Er du optimist eller pessimist"?

Svaret ditt vil i mange tilfeller avgjøre hvordan du tenker. Er du en positiv tenker vil du automatisk svare optimist, og mene at dette er en selvfølge. På den annen side, de som svarer pessimist har en tendens til å legge til at de jo er realister, men dette er hovedsakelig brukt som en unnskyldning for å slippe å tenke positivt, og for å slippe å tenke på konsekvensen av handling.

Alle mennesker har fiaskoer fra tid til annen, noen store, noen små. Hvis vi takler disse fiaskoene som retningslinjer som skal hjelpe oss å bli dyktigere langs veien, vil dette kun være midlertidige nederlag som egentlig styrker, og man kan si at **fiasko = suksess** dersom man har lært av fiaskoene.

Det er i slike situasjoner at evnen til å tenke positivt må virkeliggjøres.

I sin bok **"The amazing results of positive thinking"** forteller **Norman Vincent Peale** historien om en gutt ved navn **Jim McKey** fra **New York**.

Jim var en kjekk gutt på 14 år. Han var et naturtalent og den beste på fotballbanen, og var med på skolelaget i amerikansk fotball. På toppen av sin karriere begynte han å halte, og det viste seg ved nærmere undersøkelse at det var kreft som var årsaken til dette.

For å redde **Jim** måtte det ene benet amputeres, og de fleste trodde dette satte stopper for **Jim's** videre fotballkarriere. **Jim** var en typisk positiv tenker, og ga ikke opp så lett. Etter at operasjonen var et faktum, hinket han rundt på skolen med sine krykker og skrøt av at han snart ville få et treben, og mente i den anledning at han hadde en fordel som ingen av de andre hadde, nemlig at han kunne feste sokkene med teggstifter.

Selv om han ikke lenger fikk en plass på laget, hadde ikke **Jim** gitt opp tankene om å fortsette med fotball, så han spurte om han kunne få være hjelpetrener, og det fikk han lov til. **Jim** var tilstede på hver eneste trening med sitt smittende humør og positive innstilling.

Men en dag møtte ikke **Jim** opp til treningen som vanlig, fordi han måtte til sykehuset til ny undersøkelse. Det viste seg at han hadde fått lungekreft og legen hadde kun gitt ham 6 uker å leve.

Jims foreldre fortalte ikke gutten hva legen hadde sagt, fordi de ville han skulle leve et så normalt liv som mulig de siste ukene. **Jim** var tilbake som hjelpetrener, og ved hjelp av hans inspirasjon og støtte, vant laget serien den sesongen.

Laget besluttet å holde en bankett til ære for **Jim**, hvor han skulle motta en æresfotball med alle spillernes navn, men banketten ble ikke den suksessen den var ment å være, da **Jim** var for syk til å stille opp. Etter et par uker var **Jim** imidlertid tilbake i klubben igjen, og rent bortsett fra at han var svært blek, var han den samme inspirasjonskilde og muntrasjonsråd som før.

Etter treningen hadde klubben arrangert et møte hvor **Jim** skulle motta æresballen, som de ikke fikk overrakt på banketten.

"Vi hadde aldri vunnet serien uten deg, **Jim**", sa formannen i klubben, og **Jim** takket mens han hadde tårer i øynene.

Formannen, **Jim** og de andre gutta på laget pratet så om planene for neste sesong til det ble tid for å avslutte møtet. I døren snudde **Jim** seg til formannen og de andre medlemmene i klubben, stirret på dem en stund alvorlig, og sa farvel. "Du mener vel vi sees", sa formannen i klubben, og **Jim** smilte til ham mens han sa: "Ta det med ro sjef, jeg er klar". Og med de ordene dro **Jim**.

To dager senere var han død. **Jim** hadde visst hele tiden at han skulle dø, men han var sterk nok til å takle det fordi han var en positiv tenker. Ut i fra den tragiske situasjonen han var i, greide han å gjøre det beste ut av det, slik at han fikk med seg enda en erfaring på veien.

Men, vil noen si, han døde jo. Hans positive tenkning hjalp ikke mye. **Jo, den gjorde det.** **Jim** visste hvordan han skulle få maksimalt ut av de mulighetene som forelå, slik at selv minnene som var igjen etter ham var positive.

Han stakk ikke hodet i sanden, han visste godt hva som lå foran ham, men allikevel valgte han ikke å la seg slå ut. Han brukte sitt liv, kort som det var, til å inspirere og gi håp og glede til de menneskene som sto ham nær.

Det er det positiv tenkning egentlig handler om, det er å nekte å la negative tanker overvinne en selv og alltid gjøre det beste ut av den situasjonen en er i.

Den amerikanske psykologen **Walter Dill Scott** uttalte en gang at suksess eller fiasko i livet, uansett i hvilket område du relaterer det til, er helt avhengig av din **innstilling**. Han mente at innstillingen var den viktigste faktoren, til og med viktigere enn din mentale kapasitet.

Det vil i praksis si, at uansett hvor intelligent du er og hvor god utdannelse du har, med negativ mental innstilling kommer du ingen vei.

Og selv om du har mangelfull utdannelse og ikke er blant de mest intelligente, vil du med en positiv innstilling være i stand til å oppnå langt bedre resultater enn de som ellers er deg overlegne, både når det gjelder intelligens og utdannelse.

I de fleste land i verden er det arbeidsløshet, og i mange land er arbeidsløsheten ganske stor. La oss nå si at arbeidsløsheten er på 20% i et land. Dette er selvfølgelig et høyt tall, og kan være et stort problem for mange mennesker som det gjelder, men allikevel, det er flere måter å se på dette tallet på, iallfall hvis du er en positiv tenker.

Det sier seg jo selv at når 20% er arbeidsledig, så vil jo iallfall 80% være i arbeid, og det er jo positivt.

På denne måten kan man legge vekt på statistikk, enten man ønsker å se det negative eller positive i sakens anledning. Jeg leste også forleden i en avis som hadde slått opp denne saken som dagens glade budskap:

Det var det faktum at 50% av ekteparene endte ikke i skilsmisse. Det er også en positiv måte å se det på.

Det finnes knapt en eneste ting som ikke kan sees på både positivt og negativt, alt avhengig av øynene som ser. Alle mennesker kan tenke positivt hvis de vil.

Men det kreves selvfølgelig noe av deg, avhengig av hvor sterk grunn du har til å være negativ.

Hvis du synes alt ser håpløst ut og opptar den tanken, vil det ikke være lenge før alt er svart, og du vil ikke være i stand til å se noe lys i tunnelen. I et slikt tilfelle kreves det selvdisciplin.

I det øyeblikket disiplinen kommer inn i bildet må vi også snakke om **tro**. Dette er fordi hvis du ikke **tror** at en ting er mulig, så vil du ikke være villig til å bruke den selvdisciplinen som skal til for å utføre arbeidet, enten arbeidet er tankemessig eller fysisk.

Det er imidlertid en ting som kan sette både tro og disiplin til side, og det er **handling**. Hvis du har mot nok til å handle, vil du ganske raskt oppdage at ved å **gjøre noe**, vil du **kunne noe**.

Dette vil føre til at du for det første ikke blir redd for å prøve deg på nye ting, selv om du ikke vet resultatet på forhånd, og fordi du sannsynligvis vil greie mye av det du prøver deg på, vil din selvtillit øke og dette igjen styrker din evne til å gå løs på nye oppgaver med positiv innstilling.

En av grunnene til at det vil virke på denne måten er at de fleste mennesker bruker bare en liten del av sin hjernekapasitet. Psykologene, og spesielt de mer forsiktige, påstår at menneskene bruker ca. 30% av sine hjernekapasitet, og andre psykologer mener at menneskene kun bruker 1/10 av sin kapasitet.

Derfor, ved å gjøre det - vil du kunne det.

Tenk over et øyeblikk på at hvis alt det du har greid eller har oppnådd i dag, er med basis i at du har brukt bare en tiendedel av din hjernekapasitet, hvor langt vil du ikke kunne nå hvis du bare kan fordoble dette slik at du bruker 20% av din kapasitet?

Som du forstår så kan du oppnå enorme resultater hvis du vil. Som menneske har du praktisk talt ingen begrensing, og når du lærer å bruke tankene positivt i de fleste av livets situasjoner, så vil utrolige resultatet kunne oppnås. En kan nesten si det slik at en dårlig innstilling gir et dårlig resultat, en middels innstilling gir et middels resultat og en positiv innstilling gir et positivt resultat.

Derfor må du være klar over at konsekvensen av din måte å tenke på kommer vi ikke utenom. Hvis du lar de negative tankene slå røtter og vokse i deg, vil problemene bli større enn mulighetene, men hvis du derimot lærer deg å tenke positivt, så vil du se en mulighet i ethvert problem. Det er egentlig lett, det er bare å bestemme seg.

Positiv tenkning er bra, men det er først når positiv tenkning inspirerer til handling at noe skjer.

Definisjon av **Positive Mental Innstilling** er;

“Din evne til å tenke positivt når du har grunn til å være negativ”.

Husk at det høres på måten du snakker, om du er en positiv tenker eller ikke. Den positive tenker sier: "Det kan være vanskelig, men det er mulig". Den negative tenker sier: "Det kan være mulig, men det er for vanskelig".

Alle ting har to sider: Husk elektrisk strøm har en pluss - og minus pol. Dette fører til et godt resultat. På samme måte går også fiasko og suksess hånd i hånd. Husk på historien om **Jim**. Han beriket sine omgivelser helt til det siste. Han var en positiv tenker.

Selv når en prosentsats viser 20% negativ tendens, så er jo 80% positiv.

Oppgaver som du bør tenke nøye gjennom:

- 1. Når trenger du Positiv Mental Innstilling?**
- 2. Fiasko kan du bare bedømme selv. Hvorfor?**
- 3. Hvordan kan Positiv Mental Innstilling hjelpe deg i ditt arbeid, og sosialt?**
- 4. Hva menes med "ved å gjøre noe, vil du kunne noe"?**
- 5. Hvordan kan du lære deg til å se en mulighet i ethvert problem?**

DU BLIR HVA DU TENKER

Helt tilbake i oldtiden uttalte **Marcus Antonius** at lykken i ditt liv avhenger av hvordan du tenker.

I **Bibelen** står det også skrevet at "som du tenker, så er du", og i begynnelsen av dette århundret uttalte den amerikanske psykologen **William James** at den største oppdagelsen i dette århundret var det faktum at menneskene kunne forandre sitt liv fullstendig, bare ved å forandre sin innstilling.

Den mest kjente og mest hørte radiostemmen i Amerika gjennom alle tider, tilhørte filosofen og radiomannen **Earl Nightingale**. Nightingale forfattet og talte inn ett radioprogram hver dag i 26 år. Hans program, som handlet om personlig utvikling, ble sendt på over 900 radiostasjoner over hele **USA**.

En dag i 1956 fikk han en oppgave av det største radioselskapet på den tiden, **CBS**, om å lage et program hvor budskapet skulle ha mest mulig positiv effekt på flest mulig kvinner og menn i alle aldre.

Mens han arbeidet med dette programmet stilte han seg selv spørsmålet:
"Hva ville jeg selv fortelle mine barn, hvis jeg fant ut at jeg bare hadde en kort tid igjen å leve. Hva ville være den viktigste beskjeden jeg kunne gi dem"?

Med denne tanken surrende i hodet gikk han og la seg. Han våknet igjen kl. 4 om morgenen med en rekke tanker som han i all hast sto opp og skrev ned på papiret. Den ene tanken tok den andre, og det endte med at han holdt på å skrive helt frem til lunsj samme dag.

Radioprogrammet han hadde skapt i løpet av natten og formiddagen ble en klassiker, som ble utgitt på plate og lydbånd, og som er solgt i mange millioner eksemplarer, og som fremdeles selger jevnt og trutt.

Budskapet fikk navnet "**The Strangest Secret**" eller oversatt til norsk "**Den merkeligste hemmelighet**". Og hemmeligheten den besto kort og godt i det faktum at;
ethvert menneske blir til hva de tenker mesteparten av tiden.

Dette er egentlig litt mer enn bare positiv tenkning, men utallige er de både forfattere og psykologer, filosofer og andre som har bekreftet dette faktum - **at du blir hva du tenker.**

Dette høres kanskje for enkelt ut, og jeg regner heller ikke med at du forstår det dit hen, at **du** tror at du forandrer deg til en annen person, eller noe annet, i samme øyeblikk du forandrer tanken, dette skjer selvfølgelig over lengre tid.

Det er derfor det er så viktig at du tenker riktig og positivt. Det er også derfor det er så viktig at du har et mål som du har lyst til å oppnå. Jo mer langsiktig målet er, dess bedre er det.

Dette vil nemlig føre til at hjernen din vil arbeide 24 timer i døgnet med å gi deg informasjon om hvordan du skal oppnå dette målet. Avhengig av hvor klart definert målet er og hvor lyst du har til å oppnå det, vil motivasjonen øke etter hvert.

Blaise Pascale sa: "Menneskets storhet ligger i tankens kraft".

Enkelte ganger skulle en nesten tro at noen mennesker var født positive, men det bare ser slik ut. Ingen blir født negative eller positive, men noen barn er så heldige at de blir født i en positiv familie, mens andre igjen dessverre blir født av negative foreldre og vil bli påvirket av dette.

Barn er spesielt følsomme for atmosfæren de vokser opp i, og har lett for å ta etter den mentale innstillingen som foreldrene har.

Dette kan gjelde en positiv eller negativ innstilling, religiøse eller politiske overbevisninger, så vel som yrkesmessige interesser og hobbyaktiviteter. I psykologien er det jo en kjent sak at det er to faktorer som påvirker oss, nemlig arv og miljø.

La oss for enkelthets skyld si at arven ligger på det fysiske nivået, og det miljømessige refererer seg til dine omgivelser som omfatter påvirkning fra eldre, venner og bekjente, og ellers skole, foreningsliv, arbeidsplass og landet du bor i.

I tillegg til det jeg allerede har nevnt, kan det være viktig å nevne enda en stor påvirkningsfaktor, nemlig aviser, radio og TV som det er vanskelig å komme unna i dagens samfunn.

Alle disse tingene påvirker oss, noe negativt annet positivt. Spørsmålet blir bare, i hvilken retning blir vi **mest** påvirket?

Det er dessverre et faktum at alt for mange mennesker har i mange år av sitt liv levd et negativt liv, hvor det ikke har vært plass til positive tanker. Du behøver ikke å gå lenger enn til selvmordsstatistikken, for å finne ut at konsekvensen av dette kan være meget stor.

Dersom flere mennesker lærte seg å tenke positivt, dvs. se etter løsninger istedenfor å grave seg ned i problemer, så ville det bli lettere både for dem selv og for deres omgangskrets. Hva ville du valgt hvis du fikk valget mellom en diamant og et stykke kull?

Jeg regner med at alle som fikk et slikt valg ville valgt diamanten, og det er selvfølgelig helt naturlig, men allikevel det som hovedsakelig skiller diamanter fra kull, er tid og lagringsforholdet. Diamanten har nemlig også en gang vært kull.

Som en sammenligning kan vi si at det er den samme forskjell mellom en negativ tenker og en positiv tenker, som det er mellom kull og en diamant. Det er lite som skiller opprinnelig, men det ferdige produkt har en enorm forskjell.

Flere og flere mennesker er enige om at det er viktig å tenke positivt og se fremover, men til tross for dette er det mange mennesker som ikke tror **de** har muligheten eller at de ikke selv **greier** å få til denne positive tenkningen.

La meg her komme med en klar påstand - **Du** kan forandre deg, hvis **du** vil.

Du kan bli en positiv tenker i ett og alt, og det er heller ikke vanskelig.

Det finnes riktignok en del mennesker som ikke vil forandre seg, og for dem så vil de selvfølgelig ikke forandre seg før de selv ønsker dette. Ingen kan tvinge noen til å tenke positivt.

Det er nemlig slik at tanken er en av de få tingene menneskene har 100% kontroll over selv, iallfall i normale situasjoner.

Alle mennesker som har et normalt sinn kan forandre sine tanker fra negativt til positivt akkurat når det passer dem. Det er ingenting som kan hindre dette, bortsett fra deres egen vilje til å gjøre det.

Hvis du er den type person som forteller dine medmennesker at de må akseptere deg som du er, fordi du er sånn, så bør du tenke deg om en gang til. La gå at du har rett i at du er sånn, men det er allikevel ingen unnskyldning for ikke å forandre seg til det bedre, dersom den måten man er på er negativ.

Og hvis du er usikker på hvordan du virkelig er, så spør noen som står deg nær nok til å kunne være ærlig mot deg. Kanskje kan det være ditt første skritt på veien til å bli en positiv tenker.

På nøyaktig samme måte som hvis du tenker på en bil, og ser for deg en bil i ditt indre, så vil du enkelt kunne flytte tankene over på en båt og i dette tilfellet se for deg båten. Verre er det heller ikke å flytte fra negativ til positiv tankegang.

Det finnes til og med mennesker som har bestemt seg for å være langsint, dvs. de skal plage andre mennesker i sin nærmeste omgivelse med sitt dårlige humør i minst en - tre dager før det såkalt "går over av seg selv". Disse menneskene har ikke forstått hva positiv tenkning er.

Uansett hvor irritert, sinna eller hatsk du måtte være, så kan du flytte tanken over på noe positivt, og dette vil fortrenge den negative tanken slik at du vil få en positiv følelse, uansett hva du før hadde. Tiden det tar til å skifte fra positivt til negativt er kun brøkdelen av et sekund.

For å bevise for deg det jeg har sagt, vil jeg be deg være med meg på et tankeeksperiment.

Tenk deg situasjonen at du kjører bil og er sent ute til et viktig møte med en eller annen, og så må du stoppe for rødt lys. Det står en bil foran deg i veikrysset, og du håper vedkommende er raskt ute med en gang det blir grønt lys, så du kan komme deg fort av sted. Imidlertid skjer ikke dette.

Det blir grønt lys, vedkommende sitter fremdeles i bilen med motoren i gang og det skjer ingenting. Du gir selvfølgelig et lite høflig trykk på hornet, som skal få vedkommende til å våkne opp. dessverre blir det rødt lys igjen, og din irritasjon stiger betraktelig.

Så blir lyset grønt og fremdeles skjer det intet i bilen foran. Denne gangen tuter du litt kraftigere og blinker med lyset for å være sikker på at vedkommende kommer seg av gårde. Det ser ikke ut som han har tenkt å kjøre, og nå tuter du kraftig og vedvarende inntil det blir rødt igjen. Og nå er du temmelig irritert. Er du med?

Det blir grønt igjen, og nå er det flere enn deg som er blitt irritert i køen, men du er mest irritert, tuter kraftig og ruser med motoren, men intet skjer i bilen foran.

Når det nå blir rødt lys igjen, er din tålmodighet slutt. Du går raskt ut av bilen, løper over til bilen foran, river døren opp og skal akkurat til å skrike ut hva du mener om vedkommendes kjøreegenskaper, da han snur seg mot deg. Du stirrer rett inn i et tårevått ansikt, og vedkommende stammer frem:

"Jeg beklager, men jeg har akkurat fått beskjed fra sykehuset om at min lille datter ligger for døden".

Hvordan ville du automatisk reagere i et slikt tilfelle?

Ville ikke sannsynligheten være stor for at du fra å være rasende og klar til å gå løs på vedkommende, i brøkdelen av et sekund ville få sterk sympati, og i tillegg ønske å hjelpe vedkommende hvis det var noe du kunne gjøre.

Nå skal det selvfølgelig sies at i dette tilfellet var det omstendighetene rundt som fikk deg til å forandre innstillingen din, men vær klar over at ingen rundt deg er i stand til å forandre din innstilling **uten hjelp fra deg**.

Det er **din** hjerne som må oppta sanseinntrykket, og **din** hjerne som må gi beskjed til **din** kropp om at den følelsesmessige forandringen skal skje.

Det er nøyaktig på samme måte dersom det skjer noe negativt, det er akkurat det samme hva folk sier om deg, om de erter deg, er sarkastiske eller kritiserer deg urettferdig, de greier ikke å påvirke deg negativt uten at **du** hjelper dem med det. De negative tankene må opptas i **din** hjerne før du vil føle noe som helst negativt inni deg.

Selv om du ikke har kontroll over dine omgivelser, så har du iallfall kontroll over dine tanker, og det er dine tanker som avgjør hvordan du vil føle deg.

Vet du forresten hva selvoppfyllende profetier er?

Hvis du ikke vet det så skal jeg forklare deg det, fordi det nemlig er det hele livet ditt dreier seg om, og som du er utsatt for enten du forstår det eller ikke.

Jeg har tidligere nevnt at du blir hva du tenker. For å si det enkelt, kan jeg si at det er nettopp det selvoppfyllende profetier er. Men la meg allikevel forklare nærmere hvorfor det er slik.

Tenk deg at din hjerne fungerer som en computer. Tenk deg også at denne computeren din får sine inntrykk eller data fra de fem sansene dine, syn, hørsel, smak, lukt og følelse.

Dine selvoppfyllende profetier kan ha begynt med at dine foreldre, eller andre i din omgivelse, **stadig** fortalte deg at du ikke var flink nok til det ene eller det andre, at du **alltid** gjorde feil, at du **bestandig** var umulig, og at det **aldri** nyttet å snakke til deg, og lignende negative uttalelser.

Eller det kan ha vært det motsatte, at de mente du var flinkere enn de fleste, gjorde en bedre jobb enn alle andre og var mye snillere enn dine søsken, eller i det hele tatt aldri gjorde noe særlig galt og alltid var kjekk og grei osv.

I begge tilfellene vil disse impulsene gå inn til din computer eller din hjerne og lagres for alltid. Etter hvert som du vokser til, vil dine tanker bruke dette basisgrunnet og tankene vil vokse videre ut ifra det som er lagret i din hjerne.

Nå du senere står ovenfor vanskelige oppgaver, vil du hente inn informasjon fra din hjerne og stille spørsmålet, "kan jeg greie det", og svaret fra din hjerne vil være at med basis i de informasjonene du har tilgjengelig er svaret nei.

Selv om dette er sagt på en forenklet måte, så er det slik det virker og dette er en av hovedårsakene til at altfor mange mennesker, uten en gang å tenke seg om når de får et spørsmål om hvorvidt de kan greie det ene eller det andre, sier: "Nei, det greier jeg ikke".

Dette vil selvfølgelig være motsatt dersom du har blitt innprentet positive ting, om at du er flink osv. Svaret vil da ganske enkelt komme fra din underbevissthet og være: "Ja, det greier jeg".

Med basis i disse fundamentale kunnskapene du har skaffet deg opp gjennom en del år i livet, vil du etter hvert begynne å sette deg dine mål for utdanning og yrke, og dine selvoppfyllende profetier slår til igjen.

Hvis du f.eks. sier til deg selv "Nei, jeg tror ikke jeg greier å bli ingeniør" eller "jeg tror ikke jeg kan bli lege" eller sågar "jeg tror ikke jeg greier å lære å kjøre bil". Når din hjerne oppfatter disse tankene, så vil ikke disse tankene spore til initiativ, slik at du vil ikke engang sette i gang på veien mot en utdanning eller hva det måtte være som er aktuelt.

På samme måte skjer det dersom du sier til deg selv "jeg kan ikke se noen grunn til at **ikke** jeg skal kunne bli lege" eller ingeniør, eller hva som helst annet for den saks skyld. Med en slik innstilling, nettopp fordi du allerede har bekreftet at du er i stand til det, vil det neste skritt være å ta initiativ til å sette det hele i gang.

På denne måten vil begge typer mennesker ha rett. Den som sier "det greier jeg ikke" og den som sier "det greier jeg". Hjernen vil nemlig oppfatte de ordene den får, uansett om de er positive eller negative.

La meg et øyeblikk sammenligne deg med en målstyrt rakett. Når en rakett blir skutt opp, er det med basis i at målet på forhånd er programmert inn i en computer som er koblet direkte opp mot styremekanismen på raketten.

Når raketten tar av, vil computeren sette i gang med å gi styremekanismen impulser om hvordan den skal styre for å nå det målet som er forutbestemt. Hvis vær og vind skulle skifte, eller raketten komme ut av kurs av andre årsaker, vil computeren legge inn de forskjellige tilleggsopplysninger, slik at raketten allikevel styrer riktig og til slutt når sitt mål.

På samme måte er det med deg, har du bestemt deg for et mål som du ønsker å oppnå, gir du denne beskjeden til din computer, dvs. din hjerne. Din hjerne vil så etter hvert overlevere instruksene til din kropp og bevissthet, som vil sette i gang og foreta seg de nødvendige operasjonene for at du til slutt skal nå målet.

La oss ta som et eksempel at ditt mål var at du ønsket å bli sivilingeniør.

I det øyeblikk denne ordren er mottatt i din hjerne, vil dette føre til at du vil sette igang å bruke initiativ for å velge ut den riktige skolen, dernest sørge for at du fikk meldt deg på, og så var det bare å gjøre det som var nødvendig på veien, og så vil ditt mål være nådd. Enkelt kanskje, men allikevel, det er **på denne måten** det virker i praksis.

Det er to ting menneskene har drømt om siden tidenes morgen. Det ene er evig ungdom og det andre er lykke. Vet du at **det finnes** en ungdomskilde, og den ligger ikke i kosmetiske preparater som kan få deg til å se litt penere ut, eller sunt kosthold og mosjon, som uten tvil kan bidra sterkt til at kroppen din fungerer bedre, det ligger på et helt annet plan.

Den ligger nemlig i din evne til å kontrollere dine tanker, og styre dem positivt mot et mål som du selv har bestemt, så vil du ikke bare holde deg ung, men samtidig være lykkelig i tillegg.

En filosof skrev engang at det er ikke mye annet en kan gjøre enn å begrave en person hvis drømmer er døde. Det er nemlig slik det er.

Et menneske er like ungt som de drømmene vedkommende har, og dette er kanskje forklaringen på at enkelte mennesker er gamle når de er 40, mens andre igjen er unge som 90-åringer. I ungdommen er man alltid klar til å starte nye prosjekter og gå i gang med nye gjøremål.

Livet virker også på den måten at så lenge en person er i stand til å sette i gang med noe nytt, dvs. sette seg nye mål, vil vedkommende alltid forbli ung på de steder hvor det teller mest, nemlig i hjerte og hjerne. Og som Emerson sa, den personen som ikke har flere drømmer eller mål å oppnå er allerede gammel, fordi alder er først merkbart når håpet forsvinner og planene for fremtiden dør.

Hovedpunktene i denne leksjonen er:

Den merkeligste hemmelighet som noen gang er oppdaget, er at:

Du blir hva du tenker.

Alt påvirker oss. Spørsmålet er imidlertid, hva er det egentlig du lar deg påvirke av? Er det **mest** positivt, eller er det **mest** negativt?

Bruk ikke ordet **hvis** som unnskyldning. **Hvis** jeg bare hadde hatt bedre utdanning. **Skaff** deg bedre utdanning.

Du **kan** forandre deg positivt hvis du vil, alt du behøver å gjøre er å bestemme deg.

Husk at ditt liv er styrt av selvoppfyllende profetier. Vær derfor forsiktig med hva du retter inn tankene dine på, for sakte men sikkert vil du bli et resultat av dine tanker.

Du vil holde deg ung, frisk og lykkelig når du er i stand til positivt å se fremover, og håpe og tro at du kan nå dine mål.

Oppgaver som du bør tenke nøye gjennom:

1. Skriv ned et eksempel på noe du har "tenkt" som har gjort at du har oppnådd dette.
2. Hvorfor er det viktig med langsiktige mål?
3. Hva påvirker deg til å tenke negativt?
4. Hvordan kan du fjerne disse kildene?
5. Hva er en selvoppfyllende profeti?

FORANDRE SVAKHET TIL STYRKE

Selv om jeg aldri har møtt deg før vet jeg allerede en del om deg. Det er nemlig en rekke psykologiske momenter som gjør at alle mennesker egentlig er svært like, selv om de er helt forskjellige.

Nettopp derfor kan jeg si med stor sikkerhet, at jeg vet at du har flere svakheter. Jeg kjenner deg selvfølgelig ikke godt nok til å kunne si **hvilke** svakheter du har, men hvis du er i stand til å være ærlig mot deg selv, så vet **du** hvilke disse er.

Hvis **du** ikke vet det, kan du bare spørre de som står deg nærmest, så vil de være i stand til å fortelle deg om dine svakheter.

Hvorfor jeg kan si dette med stor sikkerhet er selvfølgelig fordi det ikke finnes et eneste menneske som ikke har en rekke svakheter.

Noen har riktignok mange og store svakheter, andre har få og kanskje ikke så alvorlige svakheter. Det er ikke min oppgave å analysere dine svakheter, men på denne kassettsiden skal jeg fortelle deg hvordan du kan forandre dine svakheter til styrke, eller rett og slett kvitte deg med dem.

La meg begynne med å stille deg et spørsmål: "Hvor mye føler du selv at du er verdt?" Før du svarer vil jeg be deg ta frem et stykke papir og skrive tallet ned i form av det kronebeløp du mener at du er verdt som menneske.

Jeg skal ikke si mer foreløpig, så skal vi se hva du kommer frem til. Legg nå vekk lappen du har skrevet beløpet på, for nå skal jeg stille deg noen flere spørsmål. Ha nå papir og penn klar igjen, for nå kommer spørsmål nr. 2:

"Hvor mye tror du en blind person ville være villig til å betale for ditt syn?"
Skriv tallet ned på et ark. Spørsmål nr. 3:

"Hvor mye tror du en døv person ville være villig til å betale for din hørsel?"
Skriv ditt svar ned. Spørsmål nr. 4:

"Hvor mye tror du en stum person ville være villig til å betale for din evne til å snakke?"
Skriv svaret ned.

Og på denne måten kan du fortsette med å tenke deg situasjonen for en person som har mistet en arm, ett ben eller en person som er lam og ikke kan røre på armer eller ben, om hva disse personene ville være villige til å betale deg for å få tilbake denne muligheten.

Hvis du tenker litt på disse sakene vil du raskt finne ut at bare de fysiske tingene de ville være villige til å betale svært meget for, beløper seg til ganske mange millioner kroner hvis man legger dem sammen.

Nå har jeg ikke tatt med ting som å være sunn og frisk og ha et godt humør, og det å kunne bruke sin hjerne ubegrenset til fordel for seg selv og andre.

Dersom du ser på deg selv fra denne vinkelen, vil du raskt kunne finne ut at du går rundt og bærer på en liten formue, og da har du heller ikke tatt med det faktum at hvis du bruker de egenskapene du har, vil du kunne multiplisere din verdi, både for deg selv og dine medmennesker og samfunnet du lever i mange ganger.

Som menneske er du nemlig allerede mangemillionær, og i tillegg til den verdien du har, er du helt unik. Det finnes ikke et menneske som er helt likt deg i hele verden.

Rent arvemessig er du en blanding av svært mange, sannsynligvis fantastiske personligheter, som du har vært så heldig å få en liten del av.

Det har heller aldri levd noen som er akkurat slik som deg. Det har aldri vært noen annen med ditt hjerte, dine øyne, dine ører, dine hender, din munn og din hjerne.

Ingen andre kan gå, tale, føle og tenke presis som du, og ingen har samme fingeravtrykk som du. Den kombinasjonen som dine muskler har, gjør at du går, snakker, puster, skriver, leser eller gjør hva som helst annet på en annen måte enn alle andre mennesker.

For en del år tilbake ble det sagt at mennesket hovedsakelig besto av vann og resten var, sett fra et kjemisk synspunkt, ikke verdt mer enn noen få kroner.

I dag er dette synspunktet totalt forandret. Vitenskapsmenn har beregnet at hvis den kjemiske og elektriske energi i vannstoffatomene i menneskekroppen kunne utnyttes, så ville det gi nok kraft til å kunne forsyne en by på størrelse med New York med elektrisk strøm i en hel uke. Med prisen på elektrisk strøm i dag, ville vi i så fall snakke om mange milliarder kroner.

Forskere har også funnet ut at dersom mennesket skulle bygge en computer som var i stand til å utføre de samme ting som du kan gjøre med din hjerne, ville det koste flere milliarder kroner å bygge denne, og selv da ville computeren være uten din fantasi og logiske tenkeevne.

Som du forstår så er du egentlig fantastisk allerede nå, men det er viktig at **du** er klar over dette, og at **du** blir i stand til å forrente denne fantastiske kapital du innehar, slik at det blir til beste for deg og dine medmennesker.

Det kan imidlertid være at en eller flere av dine svakheter overskygger dine positive sider, slik at du føler deg maktesløs i en eller flere situasjoner.

La oss nå se litt på hva vi kan gjøre med dette, hvis det er tilfelle. For det første, la meg si det med en gang, du behøver ikke lenger **lete** etter svaret, det finnes nemlig inni deg og ikke noe annet sted.

Du kan forandre dine svakheter til styrke, dersom **du** vil. Det finnes en rekke historier om mennesker, som nettopp pga. sin svakhet og det faktum at de la vekt på å gjøre noe med sin svakhet, førte dette til at de ble mange ganger så sterke nettopp på det punktet hvor de tidligere hadde vært svake.

Ta f.eks. tilfellet med den tidligere engelske statsminister **Winston Churchill**. Få mennesker har noen gang oppnådd så stor respekt og anerkjennelse for sine taler som **Winston Churchill**.

Hans taler holdt humøret oppe for millioner av briter under den annen verdenskrig, og han var en medvirkende årsak til at **Storbritannia** var seierherre under krigen. Det er imidlertid ikke mange som vet at **Winston Churchill** som ung mann hadde en talefeil som gjorde at han lespet.

Utallige var de ganger han måtte tåle latter og sarkasme, nettopp fordi han hadde dette problemet. Av den grunn ble det en besettelse for unge **Winston** å overvinne sitt handikap, og dette førte til at han la ned ekstra arbeid med å forbedre seg, og som vi alle vet - bra ble det. Av forskjellige årsaker er det mange mennesker som vokser opp med mindreverdighetskomplekser i en eller annen form.

Hvis du ikke lærer deg å takle ditt mindreverdighetskompleks, vil du hver gang du blir gjort oppmerksom på det, eller blir kritisert for det, føle deg mer og mer elendig.

Det finnes også utallige eksempler på at nettopp mindreverdighetskompleks hos en person og problemer med at vedkommende ble ertet, mobbet eller ble kritisert, førte til at personen med mindreverdighetskomplekset ble så sinna, at dette førte til at vedkommende sa: "Bare vent, jeg skal vise deg".

Dette har i mange tilfeller ført til at personen tok en avgjørelse på at de ikke lenger ville være i besittelse av sitt handikap, men gjennom å forandre på det ville de overbevise alle andre om at de ikke var noe dårligere selv.

Det er også derfor det er så mange mennesker som er blitt berømte nettopp fordi de er blitt sterke på et punkt som de før var svake og kanskje hadde et stort mindreverdighetskompleks på.

Det faktum at du har en svakhet eller et kompleks er ikke avgjørende, men hvordan **du** ser på deg selv og hva du ønsker å gjøre med det, har stor betydning. I den forbindelse er det viktig at du har **håp** om at du **kan** gjøre noe med det, og **tro** på at du selv kan greie det. Egentlig er håp et magisk ord som kan hjelpe deg med å utføre mirakler.

Som motstykke til håp ligger håpløsheten, og dette er en negativ mental innstilling som undergraver mange tiltak som burde vært kronet med hell, dersom håp hadde vært tilstede.

I sin bok "**Thoughts to build on**" skriver **M.R. Copey** at håpløshet er noe av det verste som kan ramme et menneske. Når håpløsheten tar plass i menneskesinnet, vil disse tanker raskt kunne overtas av alkoholisme og narkomani, for ikke å snakke om at det er i **de** tilfeller hvor også selvmordstanker setter inn.

Når en person føler seg overbevist om at fremtiden ikke lenger har noe å by på, når alt håp er ute, prøver vedkommende å utslette håpløsheten ved å flykte fra virkeligheten.

Dette understreker hvor viktig det er å opprettholde et håp om noe ønskelig i tilværelsen, et håp om en bedre fremtid. Det finnes imidlertid håp i absolutt alt, forutsetningen er at man er villig til å tenke positivt, og lete etter håpet.

Når du skaper håp hos deg selv, bidrar du også til å eliminere pessimisme, engstelse og depresjoner. Det i seg selv skulle være grunn nok til å inngi håp.

Men det er også en annen viktig ting, og det er at når du skaper håp så skaper du også en motivering for å oppnå de resultater som håpet rommer. Det er nemlig håp som bryter uvirksomhetens lenker og vekker tiltakslysten til live igjen. Gi deg selv håp for å stimulere positive tanker, og for å skape målbevissthet og tiltakslyst.

Ord som "jeg er for ung, jeg er for tykk, jeg er for gammel, jeg har ikke kunnskaper nok, jeg er ikke pen nok, min hukommelse er for dårlig" og andre selvkomponerte begrensninger må byttes ut fordi disse ikke gir næring til håp, og isteden næring til håpløshet som er direkte ødeleggende for din mentale helse.

Håpløsheten fører også til frustrasjon som igjen skaper aggresjon og som uten tvil er skyld i mye av den volden som finnes i dagens samfunn. Når du tar fra deg selv håpet, kobler du automatisk inn håpløshet, som du forstår kan ha katastrofale følger.

Utrolig som det enn høres ut har du et **klart** valg, og du kan selv avgjøre resultatet, du kan selv velge håpløshet som fører til en sikker undergang, eller du kan velge trylleordet **håp** som vil åpne uante muligheter for deg hvis du tar det i bruk.

Dersom håpløsheten allerede okkuperer ditt sinn og din oppførsel er preget av dette, vil jeg be deg om å tro meg når jeg sier, **det spiller ingen rolle hvor langt nede du er, det finnes alltid håp.** Det er jo som kjent alltid en fordel med å komme på bunn, da kan du jo bare gå en vei, nemlig oppover.

Eller det kan være verdt å huske på ordtaket om at **det er i motbakke det går oppover.** Det viktigste er imidlertid at du bestemmer deg for at du **ønsker** å gjøre noe med din situasjon, da har du i realiteten allerede kommet et godt stykke på vei. Begynn så din vei mot håp og forandring i din tilværelse ved å skrive ned, så klart som mulig, hva du anser for å være dine største svakheter.

Ta deg gjerne tid med dette, og hvis du er sterk nok til å spørre de som er i din nærmeste omgangskrets, vil det kanskje hjelpe deg å få frem de riktige tingene.

Velg så ut **en** sak, gjerne det største problemet du har, og bestem deg for å gjøre noe med dette.

Så er tiden kommet for å begynne å bruke den indre kraft som du er i besittelse av, og som du kanskje ikke engang visste hvordan du skulle bruke, nemlig din underbevissthet. Her ligger din usynlige hjelper som vil være i stand til å løse alle dine problemer, uansett hvor dypt de stikker. Det er her du kan skape håp, og det er gjennom bearbeidelse av din underbevissthet enhver negativ livssituasjon kan bli snudd til en positiv.

La oss som eksempel anta at du føler du har dårlig hukommelse, og har vanskelig for å huske både det ene og andre, slik at dette et blitt et problem for deg.

Måten du påvirker din underbevissthet er ved hjelp av selvsuggesjon, eller som det ofte blir kalt - selvhypnose. La oss først undersøke grunnen til at du egentlig har fått dårligere hukommelse.

I tillegg til at det er fysiologiske fakta som kan ligge til grunn for dårlig hukommelse som f.eks. dårlig kosthold, lite søvn eller for mye stress, så er sannsynligheten stor for at når du

begynte å merke at hukommelsen sviktet, var du rask med å konstatere dette overfor deg selv og andre.

Uttalelser som: "Jeg husker så dårlig, jeg har begynt å bli så glemsom, jeg tror jeg begynner å bli gammel, jeg har dårlig hukommelse" vil sannsynligvis være ofte forekommende uttalelser. Det er derfor viktig å huske på at din underbevissthet blir påvirket av såvel negative impulser som positive.

Da underbevisstheten ikke vet forskjell på riktig og galt, vil den automatisk og uten å stille spørsmål om noe som helst, akseptere ordrene som faktum og utføre disse.

Det vil i praksis si at dersom du forteller deg at du har dårlig hukommelse, vil du oppdage at når du leter etter en informasjon som ligger lagret i din underbevissthet, vil automatisk underbevisstheten, istedenfor å gi deg det riktige svar, komme frem med informasjonen "jeg greier ikke finne det fordi jeg har så dårlig hukommelse".

Dvs. underbevisstheten leter ikke engang etter svaret.

Det du må gjøre er nå å bytte ut de negative beskjedene med positive, slik at du oppnår det motsatte resultat. Si derfor "jeg har en god hukommelse og alle informasjoner jeg noen gang har mottatt gjennom mine fem sanser ligger lagret, og jeg er i stand til å finne informasjonene når det passer meg".

Hvis det er navn du har vanskeligheter med å fremkalle, så sier du ganske enkelt "jeg er flink til å huske navn på folk jeg møter, fordi dette interesserer meg sterkt". Er problemet at du glemmer telefonnummer kan din beskjed til underbevisstheten være "jeg er **flink** til å huske telefonnummer" eller "jeg **liker** å huske telefonnummer".

Når du etter en stund har holdt på med å gi din underbevissthet disse informasjonene, vil underbevisstheten automatisk begynne å følge ordre, og du vil bli bedre på det området du før var svak. Prøv nå å tenke på hvilke negative informasjonen eller ordrer du gjennom lang tid har gitt din underbevissthet og skriv ned flest mulig av disse, slik at du kan bytte dem ut mot positive ordrer isteden, en for en.

Husk på at før du kan forandre noen av dine svakheter til styrke, må du først finne ut hvilke svakheter du har, dernest ta initiativ til handling og etterhvert som du forandrer dine svakheter til styrke, vil dette arbeidet gå lettere og lettere.

Til slutt på denne siden vil jeg fortelle deg en historie om en person som sannsynligvis er den mest kjente i verden på nettopp dette med å forandre sin svakhet til styrke.

Helen Keller var født i 1880 i den lille byen **Tuscomb** i **Alabama** i **USA**, hun var et friskt og sunt barn som snart lærte å fryde seg over blomstenes farger og fuglenes flukt og de skiftende spill av lys og skygge. Da hun var 19 mnd. gammel ble hun plutselig angrepet av en febersykdom i hjernen og maven.

Hun var forferdelig syk, men feberen ga seg nesten like fort som den hadde kommet. Snart la moren merke til at barnet aldri lukket øynene når det ble badet. Hun gikk til en øyelege med **Helen**, og fikk vite at hun var blind.

Så oppdaget hun at barnet ikke reagerte på den sterke lyden av dørklokken. Det viste seg at **Helen** ikke bare var blind, men også døv.

Det var ikke til å unngå at hun dessuten ble fullstendig stum, og i treårsalderen hadde hun glemt de ordene hun kunne før hun ble syk.

Helen vokste fort og var sterk og velskapt, men hennes opprinnelige lyse, jevne humør vek plassen for ville raserianfall. I årene som fulgte var moren svært oppgitt over sin lille datter, og hun tok kontakt med en ekspert som anbefalte henne å skaffe en lærerinne som het **Ann Sullivan** til å holde styr på **Helen**, og påta seg oppgaven med å lære henne å lese blindeskrift.

Når hun var 10 år gammel leste hun blindeskrift flytende, og var i stand til å meddele seg til andre ved hjelp av fingerspråket.

Men dette var ikke nok for **Helen Keller**. Hennes ambisjoner var større, og hun meddelte seg til sin lærerinne **Ann Sullivan**, at hun måtte lære å snakke. Denne avgjørelsen førte til at **Ann Sullivan** reiste med **Helen** til en døveskole i **Boston**, hvor bestyrerinnen **Sara Fuller** tok seg av henne og gikk i gang med undervisningen.

En måned etter at hun nitidig, hver dag i mange timer, hadde arbeidet med å stave seg frem til enkelte ord, var hun i stand til å si til sin lærerinne med hul og hviskende stemme: "Jeg er ikke stum lenger".

Dette var første gangen **Helen** greide å uttrykke en tanke med ord igjen, og hun var svært stolt. Men dette var ikke nok for **Helen**. Hun lærte seg også å skrive vanlig håndskrift. Vi har mye å lære av dette barnet, sa **Alexander Graham Bell**, telefonens oppfinner. Selv hadde han vært temmelig skeptisk da han fikk brev fra **Helen**. Det var så pent skrevet, og så velformet, at han ikke kunne tro at det var skrevet av en pike som var både blind og døvstum.

Men tvilen ble som blåst bort da han en dag uanmeldt kom på besøk til **Helen**. Han fant henne i et værelse hvor hun satt og skrev brev til en annen, et like flytende og velskrevet brev som det han hadde fått. Han ble en av hennes nærmeste venner så lenge han levde.

Helen Keller ble en dyktig skribent, som skrev mange bøker som også er kommet i blindeskrift og som har hjulpet mange blinde til å få håp i sitt liv.

Imidlertid var hennes største ønske å få tale offentlig. "Jeg har ennå ikke helt overvunnet stumheten", sa hun, "jeg er redd stemmen min ikke er helt velklingende, men mine drømmer har kastet sitt skjær over dens stekkede vinger og min kamp for å mestre den har styrket hver fiber i min kropp og gitt meg dypere forståelse for menneskenes strev, og alle deres skuffede forhåpninger".

Hun ble snart en mester i å lese på munnen ved å registrere lydsvingningene med fingrene. Når hun la langfingeren på nesen, pekefingeren på munnen og tommelfingeren på strupehodet til den som talte, kunne hun "høre" hva han sa.

President Roosevelt var en av dem hun hadde lettest for å snakke med på denne måten. Hun lyttet til **Mark Twains** morsomme historier, med fingrene, og **Enrico Caruso** lot sin gyllne stemme strømme over i hennes hånd.

Hun kunne "høre" forskjellige typer musikk, ved å legge sin hånd på en fiolin eller et piano. De følsomme fingrene hennes fanget også ganske svakt inn det som ble sendt i radio. Som ungdom lærte **Helen** seg både å ro, seile, ri og sykle tandem, og hun vokste opp til å bli en høy, sjarmerende ung pike med sans for humor.

Helens neste mål var å få en universitetsutdannelse, og i år **1900** ble hun innskrevet på **Radcliff College**. Det var første gang i historien at en blind og døvstum elev ble tatt opp ved en høyskole i **Amerika**.

I **1904** tok hun eksamen ved universitetet, og snart kom det en strøm av henvendelser til henne om å opptre offentlig eller skrive avisartikler.

I **1913** dristet hun seg for første gang til å tale til en forsamling. Hun syntes selv at stemmen hadde hørt ut som kanonskudd, men fikk senere vite at hun bare hadde hvasket.

Helen Keller ble etter hvert verdensberømt og opptrådte offentlig som et godt eksempel på hva menneskene kan greie.

Helen Keller døde i **1968** etter å ha levd et rikt liv som et levende bevis på at det ikke finnes en svakhet som ikke kan forandres til styrke, hvis man selv vil det sterkt nok.

Hovedpunktene her er:

Som alle andre har du også svakheter, men det går an, når du vet hva svakhetene er, å forandre dem til styrke.

Hvis du legger sammen summene av det de blinde, døve, stumme og handikappede vil være villige til å betale for din helse, er du allerede verdt en formue.

Selv om menneskene kunne bygge en computer med utgangspunkt i den menneskelige hjerne, ville den koste flere milliarder kroner. Og allikevel ville den ikke ha din fantasi og kreative evner.

Ditt mindreverdighetskompleks vil kunne bli din styrke på samme måte som **Winston Churchill** brukte sitt talekompleks som en besettelse for å bli en dyktig taler.

Håp og tro er magiske ord som vil kunne utrette mirakler. **Husk det er i motbakke det går oppover.**

Tenk på **Helen Keller**. Når hun kunne overvinne sine alvorlige handikap, hva kan ikke **du** gjøre med dine små problemer. De fleste mennesker har ikke samme store problem å overvinne som **Helen Keller**. Sannsynligheten er stor for at du bare har et for dårlig selvbilde av deg selv.

Oppgaver som du bør tenke nøye gjennom:

- 1. Nevn en svakhet du kan forandre til styrke.**
- 2. Hva avgjør om du kan forandre deg?**
- 3. Hvordan virker håp positivt inn på deg?**
- 4. Hva skaper håpløshet og frustrasjon?**
- 5. Hvordan kan du programmere underbevisstheten positivt?**

DITT EGET SELVBILDE

Carlyle skrev engang, "vis meg det mennesket du beundrer, så skal jeg fortelle deg hvem du er, for det forteller meg hvilket ideal du har og hva slags person du ønsker å være".

Carlyle kjente selvfølgelig til loven om at du blir hva du tenker, og at dette vil føre til at du automatisk vil vokse inn i et bilde av den personen du setter høyest.

La oss se litt på ordet **selvbilde**, slik at vi er sikker på at du virkelig forstår hva dette er. Forenklet kan det sies å være det ubevisste tankebildet du bærer med deg til enhver tid av deg selv i forskjellige situasjoner.

Et slikt selvbilde kan være bygget opp gjennom flere år hvor du er blitt påvirket av egne tanker eller andres meninger og ut fra dette grunnlaget så har du formet et mentalt bilde av deg selv i den gitte situasjonen.

I den forbindelse er det viktig å være klar over at et mentalt bilde som opptas i bevisstheten og holdes der, etter hvert vil tas opp i underbevisstheten og forbli der, for så å påvirke dine tanker og gjøremål inntil det blir skiftet ut med et annet selvbilde.

Når den amerikanske psykologen **William James** uttalte at **før du kan bli noe - må du være noe**, så refererte han egentlig til ditt selvbilde.

Hvis du ønsker å forbedre deg på **et hvilke** som helst område, må du først være i stand til å se deg selv som den forbedrede person, før din fysiske kropp vil greie å gjennomføre dette.

Hvis du stiller et spørsmål til en person som har vunnet en olympisk gullmedalje eller et verdensmesterskap, uansett i hvilken idrett vi snakker om, er jeg temmelig sikker på at resultatet vil bli entydig.

De har sett seg selv stå på seierspallen og motta medaljene gjentatte ganger, både i sine drømmer og sine tanker, lenge før det ble et faktum. De har til og med i sitt selvbilde klart å skape selve **følelsen** av å stå på seierspallen, før de kom så langt.

Utallige er også de eksperiment som er blitt utført, og som har bevist at det i praksis ikke er noen forskjell på det du er i stand til i tankene og det du er i stand til fysisk.

Under en test i **Amerika** ble et team med kurvballspillere delt opp i tre lag, som alle skulle være med på testen. Den første tredjedelen skulle praktiseres straffekast rent fysisk i et par timer pr. dag, den andre tredjedelen skulle ikke trene i det hele tatt, og den siste tredjedelen skulle bruke to timer på samme måte som den første, men forskjellen var at de bare skulle tenke seg at de utførte kastene, men ikke fysisk gjøre dette.

Resultatet var at de som bare hadde praktisert mental trening oppnådde 90% av scoringene i forhold til de som hadde praktisert rent fysisk, og det laget som ikke hadde praktisert verken mentalt eller fysisk, oppnådde bare 40% av resultatet.

Resultatet forteller oss at ved å konsentrere tankene og se for deg situasjonen i praksis, så vil den fysiske kroppen din følge tankene, og sørge for at du oppnår et godt resultat.

Napoleon Hill sa at; "alt det den menneskelige hjerne er i stand til å tenke og tro på, er mennesket i stand til å oppnå". Det er derfor det er så viktig at vi først og fremst aksepterer oss selv som den vi er som person. Den viktigste avgjørelse du kan ta når det gjelder deg selv, er at uansett hva som skjer, så må du være deg selv. Da vil du alltid bli best akseptert av andre.

I den forbindelse kan det også være viktig å tenke på at andre mennesker vil behandle deg som den de føler at du er. Det vil i praksis si at hvis du har et godt selvbilde, så vil andre behandle deg i henhold til dette selvbildet, og det motsatte er selvfølgelig tilfelle om ditt selvbilde er dårlig.

Et ordtak som kan være verdt å legge seg på sinnet er;

"Hvis du behandler meg som om jeg var det jeg kunne bli, ville jeg bli det".

På samme måte kan det sies at dersom du opptar et positivt selvbilde av deg selv, vil du bli behandlet deretter. Det eneste alternativet ellers er at du har et navn som gjør at folk behandler deg med respekt av den grunn.

Betydningen av dette å ha et navn, eller gi inntrykk av at du er noe, er illustrert av forfatteren **Arthur Costler**. Han fortalte om engang han i et selskap ble presentert for en kjedelig liten dame. Han tok ikke særlig notis av henne før noen fortalte ham at hun tilhørte en av **Europas** fornemste adelsfamilier. Plutselig innrømmet han, forvandlet den kjedelige, lille damen seg til en interessant personlighet.

Så hvis du ikke **har** et navn eller en tittel, så sørg iallfall for at du har et godt selvbilde.

Du **kan** skaffe deg et godt selvbilde, men det hele begynner med at du bestemmer deg for å tenke positivt, både på deg selv som person, dine evner og dine muligheter.

Ikke la feilene dine fra i fjor eller selvkomponerte begrensninger dra deg ned så du begynner å tenke negativt.

Det kan hende du lurer på hva et positivt selvbilde vil gjøre for deg, så la meg gi deg noen eksempler:

For det første så påvirker du din nærmeste i familien som ektefelle eller barn. De vil se det på deg når du går, de vil høre det på deg når du snakker og de vil respektere deg helt avhengig av hvordan **du** selv føler deg.

Husk, folk behandler deg som det **de** tror at du er. Det er derfor det er så viktig å ha et positivt selvbilde, fordi folk både ser og føler dette.

På arbeidsplassen din vil et positivt selvbilde gjøre seg gjeldende på den måten at folk vil trives i ditt nærvær, og søke deg både med glede og sorger, og det fører ikke minst til et godt samarbeid med kollegaer.

Glem det aldri, folk behandler deg som det **de** tror du er, og det er i de fleste tilfeller det **du** gir inntrykk av gjennom ditt selvbilde. I 1922 ble **Dr. Emil Coue**, fra **Frankrike**

verdensberømt. Han hadde snublet over en enestående kur for alle slags sykdommer, en kur som senere er blitt kjent som selvsuggesjon.

I nyheter som ble rapportert den gang, fremgikk det at uke etter uke besøkte en rekke mennesker med forskjellige sykdommer **Dr. Coue**, og forlot ham på bedringens vei. Noen ganger ble de også omgående kurert for sin sykdom. **Coues** teknikk var meget enkel, og hans beskjedenheter stor. "Jeg har aldri kurert noen", fortalte han reporterne. "Du kan selv trene din underbevissthet til å gi deg god helse og suksess".

Hva var så **Dr. Coues** enkle teknikk?

Hver morgen før jeg står opp, og hver kveld så snart jeg har kommet til sengs, lukker jeg øynene og repeterer 20 ganger for meg selv, og så la han til, det er viktig at dette gjøres **høyt**:

"Dag for dag, på alle måter blir jeg bedre og bedre".

I all sin enkelthet virker denne setningen med en eventyrlig kraft. **På alle måter**, sender signaler til underbevisstheten din om at du blir bedre fysisk, mentalt, i arbeidet, finansielt og på alle måter du kan tenke deg. Du blir bedre forberedt på fremtiden. Du forteller deg selv at du blir bedre i morgen, men enda bedre dagen etter. Men hvorfor må du si dette høyt?

Coue fortalte at troen på denne kraften gjennom selvsuggesjon må komme fra fantasien, ikke viljen. Hver gang fantasien og viljen er i konflikt vil fantasien vinne. Den mekaniske bevegelsen av leppene vil derfor okkupere bevisstheten inkludert viljen, og la underbevisstheten være åpen for kreative, positive tanker.

At Dr. Coues enkle prinsipp virker, er blitt bevist av tusenvis av mennesker i alle årene senere.

I det amerikanske tidsskriftet "**Psychology Today**" advarer psykologen **Harriet Braker** mot den negative indre røsten din. Hun sier at gjennom å ha en positiv indre dialog med deg selv, kan du få bedre kontroll over ditt humør og ditt selvbilde, så det er viktig at du griper fatt i de bra sakene du har gjort, ikke de dårlige.

Gjenta gjerne de positive tingene du har gjort, men **aldri** de negative. La dem forsvinne ut av bevisstheten så fort som mulig. Alle mennesker har helt sikkert vært med på noe gledelig, eller gjort noe de kan være stolt av.

Jeg foreslår at du skriver ned så mange slike saker du kan greie å komme på, og gjør det til vane å lese gjennom denne listen så ofte som du synes det er passende. Du vil merke en gledesfølelse hver gang du leser listen, og dette vil hjelpe deg til å skape et positivt selvbilde som igjen fører til mange andre positive resultater.

Selv dysterhetens filosof, **Scopenhauer**, har tross alt bidratt til å lære oss litt av hvordan vi bør gå frem for å bli lykkelige. Han sa nemlig: "Vi tenker sjelden på hva vi **har**, men alltid på hva vi **mangler**".

Den enkleste måten å bli ulykkelig på er å bruke livstiden eller bare en dag, en time eller noen minutter, til beklagelser om hva vi mangler.

Nei, les heller listen din på de positive tingene du har gjort, så vil du gå i riktig retning. Bruk din indre stemme positivt, og jag de negative tankene på flukt.

Historien forteller oss at den berømte italienske tenoren **Enrico Caruso**, en av de største sangerne verden har fostret, fra tid til annen hadde sceneskrekke som ung mann. Foran en premiereåpning i Operaen fikk han et anfall av sceneskrekke, og han holdt på å miste stemmen. Han svettet mer og mer og begynte til slutt å skjelve av frykt.

En scenearbeider i nærheten overhørte følgende setning fra Caruso, der han sto borte i kroken: "Se til å kom deg ut av meg din lille redde stakkar! **Ut, ut, ut!**"

Med kraftig viljestyrke hadde **Caruso** maktet å forandre sitt selvbilde slik at han ikke godtok at det var negativt, og at det fryktsomme selvbildet måtte forsvinne og bli erstattet med et positivt. Han entret scenen og sang så nydelig at når han var ferdig så reiste hele salen seg og ropte, bravo, bravo, mens applausen var øredøvende.

Mens vi er inne på **Caruso** og sang, så la meg med en gang gi deg et tips som kan hjelpe deg å tenke positivt og samtidig sette i gang følelsene hos deg som gjør at din kropp utløser Endorfiner.

Forenklet kan det sies at Endorfiner er kroppens naturlige morfin, som både lindrer smerter og sørger for velbehag.

Så, mitt tips er derfor: **Syng**. Syng på badet, syng i bilen, syng alle steder hvor du ikke i sakens anledning skremmer vett av folk. Du har sikkert prøvd det selv, og kan derfor bekrefte at når du synger, vil du føle deg vel, og en ting er sikkert, det er umulig å føle seg ille til mote samtidig som du synger.

Så sett i gang, **syng, syng og syng**. På samme måte som **Caruso** greide å skifte ut sitt negative selvbilde med et positivt, kan du gjøre det samme, alt som skal til er litt viljestyrke.

I boken "**Vær deg selv**" av Copmeyer, nevner forfatteren at det er viktig at du reiser deg som menneske. Han sier at det er viktig at du reiser deg fysisk, psykisk og moralsk. **Du kan faktisk reise deg fysisk**. Det er riktignok en kunst, men en kunst som er lett å lære. Du kan begynne med ganske enkelt å stå oppreist, så rett som mulig.

Strekk deg deretter så godt du kan, avslappet og rolig uten å bruke krefter, og prøv å heve toppen av hodet ditt mot taket.

Det vil etter hvert føles som du tar tyngden bort fra føttene, slik at du nærmest blir stående i vektløs stilling. Ikke tøy skuldrene bakover, skuldrene skal være helt avslappet. Du kontrollerer skuldrene best ved å utvide brystkassen og føre den forover og oppover.

Når du så går skal måten du går på være lett og uanstrengt uten tyngde, og ingen tramping. Det skal være en form for svev over måten du skrider frem på. Vær lett og oppløftet som om du står og går på luft. Du vil bli forbauset over hvor hurtig det å strekke seg fysisk bidrar til å høyne din personlighet, til å styrke og bedre din likevekt, din selvtillit, ditt forhold til andre og din livsenergi.

Du vil straks registrere hvordan dine omgivelser reagerer positivt på den forbedrede utgaven av deg selv, på din trygghet, på din sikre måte å føre deg på.

Eldre mennesker som strekker seg fysisk, ser ikke bare mange år yngre ut, de **føler** seg også mange år yngre. Men, uansett alder, å strekke seg fysisk er bare **innledningen** til denne enkle måten å forbedre personligheten på. Gjør dette så ofte som du finner anledning, og du vil umiddelbart merke stor forskjell. Det vil i aller høyeste grad ha innvirkning på ditt kroppsspråk, som vil gi et positivt inntrykk av deg til andre.

Det andre skrittet er å reise deg psykisk. La ikke dine tanker forsøples av negative ting som misunnelse, hat, sjalusi, frykt, sinne eller skyldfølelser. La ikke slike små tanker få deg til å bli liten. Tenk positivt, stort og fremgangsrikt. Tenk, "hvordan kan jeg bli bedre, hvordan kan jeg yte mer"?

Det er som kjent umulig å bygge noe som helst uten materialer, så skaff deg de materialene som er nødvendig for at ditt byggverk skal bli ferdig. Materialene dine er kunnskap, og etter hvert som kunnskapen øker, bruk den til å forbedre deg på alle områder du mener det trengs. Du vil da raskt bli i stand til å reise deg psykisk, og du vil bli forbauset over hvor omgående en slik mentalitetsendring gir deg en bedre innstilling til tilværelsen, og forbedrer ditt omdømme hos andre.

Og så den tredje måten du kan høyne din personlighet på. **Reis deg moralsk.** Å reise seg moralsk, betyr at du sørger for at du har en høy moral, og deretter lever opp til denne.

Det vil i praksis si at du må være ærlig og opptre slik at du er **stolt** av deg selv til enhver tid, nettopp fordi du har levd opp til din egen moral. Med en lav moral vil ditt selvbilde bli revet ned.

Det er derfor det er så viktig å reise seg moralsk, fordi dette forbedrer ditt selvbilde radikalt, som jo er avgjørende for resultatene i ditt liv. Etter hvert som suksessfølelsen kommer, fordi du greier å leve opp til de små daglige gjøremålene, vil din selvtillit øke proporsjonalt.

Og etter hvert som din selvtillit øker, vil du bli i stand til å påta deg større og større oppgaver, og det vil bli lettere å foreta de nødvendige forandringer til det bedre som du måtte ønske.

En annen ting som har en kolossal innvirkning på ditt selvbilde er ditt kroppsspråk. Ditt kroppsspråk er det som du ubevisst forteller din omverden, om hva du føler og tenker. Alle mennesker leser ditt kroppsspråk, iallfall ubevisst.

Måten du kler deg på, måten du har din hårfrisyre, og om det lukter godt eller vondt av deg, vil gjøre sitt til at folk bedømmer deg før du engang har åpnet munnen, for å gi et godt inntrykk.

Klærne du bærer og hvordan du ser ut ellers, vil også påvirke **din** følelse, og følgelig ditt eget selvbilde i stor grad. Dette har selvfølgelig også med hva som er forventet av oss i våre omgivelser å gjøre, og må tas med i betraktningen.

For at du skal forstå hva jeg mener så tenk deg situasjonen at du var invitert til et selskap, men hadde misforstått når det gjaldt antrekket, og du kom i dine peneste klær, mens alle de andre var hverdagslig kledd. Eller omvendt, som kanskje er enda verre, alle andre var pent kledd, mens du kom i hverdagsklær.

Hvordan tror du at du ville føle deg i en slik situasjon?

Eller tenk litt på hvordan det føles i de forskjellige situasjonene du vanligvis er i, og hvilke klær du har i den anledningen, f.eks. på jobben, når du går en tur i byen med familien på lørdag formiddag, eller i andre forskjellige situasjoner.

Du får bestemte følelser av å kle deg på bestemte måter, og du kler deg på bestemte måter for å få bestemte følelser. Men kroppsspråket er også fysiske uttrykk for dine følelser, og det er nettopp derfor det er så viktig at vi sørger for å ha de riktige følelser rent psykisk, både mentalt innstillingsmessig og fysisk holdningsmessig.

Ut i fra disse faktorene blir du nemlig bedømt av dine medmennesker. Hvem som helst kan se på en person at vedkommende er negativt innstilt eller har personlige problemer. Det synes på selve gangen og på måten skuldrene bæres, for ikke å snakke om hodet og ansiktsuttrykk.

Alle vet vi at følelser påvirker handlingen, men vi er ikke like oppmerksomme på at handling også påvirker følelser i **like** stor grad. Dette er en kunnskap som kan være vel verdt å ta med seg på veien. Du må i praksis stå, gå, kle deg som og oppføre deg som den personen du ønsker å være, **før** du i praksis kan bli denne personen.

Når din selvfølelse forandrer seg til det bedre, vil også du og ditt kroppsspråk forandres til det bedre.

Nå er det imidlertid en kjent sak at de fleste mennesker ikke liker å forandre seg, da dette krever initiativ, kanskje selvdisciplin og i tillegg hardt arbeid. I alle tilfeller er det ingen mennesker som forandrer seg til det bedre før de **selv** føler behov for det.

Det er ingenting andre mennesker kan si eller gjøre som fører til forandring hos deg, det er først når **du** oppdager og innrømmer at din situasjon ikke er så bra som den kunne være, og at du selv har et brennende ønske om å forandre deg, at så skjer.

Så spørsmålet blir: Vet **du** hva **du** vil forandre til det bedre når det gjelder ditt selvbilde? I så fall er det bare å sette i gang.

Hovedpunktene i denne leksjonen er:

Vær oppmerksom på hvilken person du beundrer mest, for vedkommende vil være med på å styre deg i samme bane.

Husk på hva **William James** sa: "**Før du kan bli noe, må du være noe**".

Det er liten forskjell på det å gjøre noe fysisk, og det at du tenker at du gjør det. Følelser er praktisk talt det samme.

Napoleon Hill sa: "Det menneskets hjerne er i stand til å oppta og tro på, kan oppnås".

Dr. Emil Coue's kur for alle slags sykdommer var at du sa til deg selv så ofte som mulig:
"Dag for dag, på alle måter, blir jeg bedre og bedre".

Husk at du må reise deg fysisk, psykisk og moralsk for å høyne til personlighet.

Kroppsspråket ditt forteller andre mennesker hvem du er. Dette gjelder også klær, frisyre og oppførsel generelt.

Hvis du ønsker et positivt kroppsspråk - tenk positivt.

Det er allikevel en ting som vil kunne hindre deg i å nå dine mål, eller utføre dine forbedringer, og det er hvis du ikke er utholden nok og holder på lenge nok, til at resultatet kan forventes å komme.

Oppgaver som du bør tenke nøye gjennom:

- 1. Hva menes med ordtaket "før du kan bli noe, må du være noe"?**
- 2. Hvordan kan du bruke dette i din hverdag?**
- 3. Hva er selvsuggesjon?**
- 4. Hvordan kan du reise deg fysisk, psykisk og moralsk?**
- 5. Hvordan kan du påvirke ditt eget Kroppsspråk, slik at det blir positivt?**

UTHOLDENHET GIR RESULTATER

Utholdenhet er kanskje den menneskelige egenskapen som mer enn noe annet skiller seg ut som helt nødvendig for å oppnå noen grad av suksess i livet.

La meg i den anledning gjøre helt klart for deg at suksess ikke nødvendigvis har noe som helst med økonomi å gjøre, men at det er et personlig mål som du selv setter, og som det betyr mye for deg å oppnå.

For **Helen Keller** var det en stor suksess å forme lyder som til slutt ble til ord så hun kunne snakke, for deg er suksess det som det betyr mest for **deg** å oppnå.

Det har aldri vært noen grad av suksess uten at utholdenheten er blitt satt på en kraftig prøve. De aller fleste menn og kvinner som har oppnådd noen form for suksess, kan fortelle deg at akkurat når det så ut som de hadde nådd sitt mål, var det som om teppet ble dratt unna bena deres, og at de falt tilbake på det nivået de var på når de startet på sin vei mot suksess. Og som regel skjedde ikke dette bare en gang, men flere ganger for den samme personen.

Altfor mange mennesker gir opp lenge før mulighetene egentlig er tilstede for å oppnå suksess. Enten er ikke ønsket deres om å oppnå resultatet sterkt nok, eller så kan troen på at **de** kan klare det være for svak. Hvis ønsket ikke er brennende nok, vil du sannsynligvis gi opp når den første motstand kommer, fordi det ikke betyr så mye å oppnå ditt mål. Dette er altså **første bud** på din vei mot utholdenhet, det faktum at du har et sterkt nok **ønske** om å oppnå resultater.

Er ønsket for svakt, vil utholdenheten aldri materialisere seg.

Et annet kjennetegn på de som har oppnådd stor suksess i livet, er at de sier at de var glad for at de ikke visste på forhånd hva de måtte gå igjennom, for da hadde de sannsynligvis aldri startet. Dette er nemlig en viktig faktor.

Hvis ønsket ditt er sterkt nok, starter du med de redskapene eller de mulighetene du har og løser problemene som dukker opp langs veien.

En av verdens dyktigste pianister var opptatt med å skrive autografer da en dame sa at hun ville gitt mye for å kunne spille piano som han. "Det er mulig det", sa han "men det du måtte være villig til å gi for å kunne spille som meg er gjennomsnittlig 6 timers øving hver dag i ca. 40 år. Er du villig til å gi så mye så kan det godt tenkes at du til og med kan bli bedre enn meg".

Det er nemlig slik at med alt som er verdt å ha, eller oppnå, så er det en pris som må betales i form av hardt arbeide, forsakelser og kanskje flere nederlag på veien.

Men selve gleden ved det å være på veien mot noe du selv har bestemt, og som du ønsker deg sterkt, vil ofte være det som skal til for å overvinne problemene som dukker opp.

Det å ha noe å se frem til er en glede i seg selv, og spesielt når dette forbindes med et sterkt ønske om å oppnå nettopp det man ser frem til.

I land der hvor det er snø store deler av året, ser menneskene frem til sommeren med stor forventning og glede. Bare tanken kan gjøre en person varm innvendig.

Det er et ordtak som sier: "**Hvis vi ikke hadde hatt dårlig vær, ville vi ikke ha satt pris på solrike dager**".

Dette er selvfølgelig tilfelle, ikke bare når det gjelder været, men livet generelt. Uansett hvor svart det kan se ut, så finnes det folk som har det verre, og når man tenker på slike situasjoner, har man allerede sikret seg flere grunner til å tenke positivt.

Hvis du ikke **har** noe å se frem til, vil resultatet være at motløsheten og frustrasjonsfølelsen kobles inn, og med en slik følelse eksisterer ingen utholdenhet. Det er først når du ser lyset i tunnelen, eller at ønsket ditt er så sterkt at det fører til initiativ, at utholdenhet gjør seg gjeldende.

Det vil alltid være **letttest** å gi opp, men som regel er det også den dårligste løsningen.

Den kjente norske idrettsprofessoren **Willy Railo** fortalte engang noen av sine elever som var blant verdens beste skiløpere om hvor viktig dette med utholdenhet var.

Han sa at det var viktig for dem å huske på at når de var på slutten av et langt løp, og de var så slitne at hele kroppen strittet imot og ønsket om å gi opp var sterkt, så var det viktig å huske på at deres verste konkurrent sannsynligvis var nøyaktig like sliten.

Han fortalte videre at det var nettopp på dette punkt at taperne ga opp og at vinnerne sa til seg selv, når motstanderen er mest sliten, da har jeg muligheten til å rykke mest ifra. Og så holdt de ut smerten lenge nok til at de kom til mål. Mange gullmedaljer er vunnet med en slik innstilling.

Utholdenhet er på en måte å sammenligne direkte med positiv mental innstilling. Det er nemlig først når du er sliten, oppgitt og føler at fiaskoen er et faktum, som du **trenger** utholdenhet mest.

Måten du tenker på i en slik situasjon avgjør hvorvidt du gir opp eller holder ut.

En historie jeg aldri glemmer fra idrettsarenaen, var under en 10.000 meter finale i **OL**, hvor finnen **Lasse Virèn** ledet når det var bare ca. en runde igjen av løpet. Plutselig snublet han og falt midt i feltet.

En av de andre løperne bak greide ikke å komme unna, og det så ut som om han tråkket sine pigger rett inn i ryggen på **Virèn** som lå foran ham i løpebanen. P.g.a dette snublet også denne løperen og falt inn på gressbanen hvor han ble liggende, og lot all sin aggresjon og frustrasjon få utløp gjennom å slå i gressmatta med hendene.

Virèn derimot som sannsynligvis var enda mer sliten, og som i tillegg var blitt tråkket på, reiste seg opp og fortsatte løpingen. Han tok raskt igjen den ene løperen etter den andre, og sikret seg **OL** gull på 10.000 meter. Dette var nok et eksempel på at ønsket om å vinne var så sterkt at han ikke kunne akseptere å gi opp.

En av våre fremste historikere som hadde viet sitt liv til å studere begivenhetene fra vår sivilisasjons begynnelse frem til i dag, ble engang spurt om hva han anså som den viktigste lærdom han kunne trekke av sine omfattende studier. Uten betenkning svarte han: "**Når det ser mørkest ut, kommer stjernene frem**".

Etter min mening kan en vanskeligere tenke seg en mer inspirerende uttalelse. Jeg håper at du i likhet med meg alltid vil huske den. Det vil være en kilde til styrke i dine tyngste stunder. **Når det ser mørkest ut, kommer stjernene frem.**

En av de største tenkere som noen gang har levd var **William James**, psykologiprofessor ved **Harvard University**. Som ung var han svakelig, og han fikk en alvorlig psykosomatisk sykdom som rammet øynene og mage/tarmsystemet da han var bare 23 år gammel.

To år senere måtte han slutte sine studier og reise til **Europa** for å gjennomgå behandling der. Hans tilstand ble imidlertid bare verre, og han gikk inn i en dyp depresjon som ved flere anledninger førte til at han var nær ved å ta sitt eget liv.

Men så, da det så mørkest ut, kom stjernene frem også for ham. Han ble fullstendig restituert av sin sykdom, og ble en av historiens største tenkere, en av gigantene innenfor filosofi og psykologi, en berømt skribent og en av **Harvard University's** fremste lærere gjennom alle tider.

Så husk også du, **at når det ser mørkest ut, kommer stjernene frem.**

En person som praktisk talt alle mennesker har stiftet bekjentskap med på en eller annen måte, er **Walt Disney**. Hans enorme suksess er verdenskjent, og hans navn vil leve evig, og det han har skapt vil glede barn og voksne i mange, mange år fremover.

Imidlertid hadde også **Walt Disney** en vanskelig start på sin karriere. Han var født i **1901** av fattige foreldre, og i sin første barndomsår vokste han opp på en gård i **Missouri**. Det første menneske som innvirket i noe særlig grad på unge **Walt**, var hans onkel **Ed**.

Hans første læresetning som han fikk fra onkel **Ed** var at for virkelig å lykkes i livet og være lykkelig, må du gjøre det du liker. Fra det øyeblikket gjorde **Walt** det han likte, så ofte han kunne. Han kunne sitte i time etter time og se på dyrene og fuglene utenfor huset, og kanskje var det her han ble forelsket i dyrene som han senere skulle gjøre udødelig i sine tegnefilmer.

Når unge **Walt** var 10 år gammel, solgte familien gården og satte kursen mot **Kansas City** hvor hans far kjøpte en avisbutikk. **Walt** måtte nå sammen med den eldre broren stå opp kl. halv 4 om morgenen for å møte lastebilen som leverte varene. Og lange og harde arbeidsdager var guttens hverdag.

Når han var 16 år løy han på alderen sin, og lot seg verve i hæren. Han ble sendt til **Frankrike** og tilbrakte 11 måneder som han senere fortalte var de 11 månedene som hadde fått ham til å lære seg å stole på seg selv. Når han kom hjem hadde faren kjøpt seg en syltetøyfabrikk, og han bestemte at **Walt** skulle arbeide i denne, slik at han en gang kunne overta den når faren skulle trekke seg tilbake.

Men **Walt** hadde allerede et klart bilde av sin egen fremtid. Det han ønsket mest av alt, og det han virkelig likte å gjøre, var å tegne. Han ble uvenner med faren og reiste hjemmefra og fikk seg jobb i en avis som karikaturtegner.

Men dette var ikke nok for unge **Walt**. Han hadde et brennende ønske om å arbeide for seg selv, da han mente dette var nødvendig for å kunne gjøre det han likte mest.

Han startet så sammen med en venn et reklamebyrå som han drev et par år, for deretter å ta seg jobb som karikaturtegner for et filmselskap, og endte opp som 20-åring med å starte sitt første eget firma med en startkapital på 15.000 dollar som han hadde lånt.

Men suksessen som han hadde forventet uteble. Kostnadene var høye, og pga. det begrensede markedet som det var for **Walt Disney's** produkt, førte det til at han gikk konkurs.

Og **Walt Disney**, som trodde at de dårlige tidene var over, hadde en tøff tid i vente. Han spiste og sov på en liten divan, som var det eneste møbelet han hadde. Og som verre var, en gang i uken måtte han gå på jernbanestasjonen for å få tatt seg en dusj.

Han gav imidlertid ikke opp, og fikk en og annen kunde som hjalp ham slik at han hadde til livets opphold.

Når en av hans kunder ringte og ba han komme til sitt kontor for å diskutere et prosjekt, sa **Walt Disney** at dette var umulig. "Hvorfor det", svarte kunden. "Fordi det eneste par sko jeg har er hos skomakeren, og jeg kan ikke betale for å få dem tilbake", sa **Walt**.

I **1923** tok han de få dollarene han hadde og reiste til **Hollywood**, fast bestemt på å arbeide i et filmstudio, og han var villig til å gjøre hva som helst, så sant jobben hadde noe med film å gjøre.

Walt Disney oppdaget fort hvor vanskelig det var å komme inn i filmstudioene i **Hollywood**, men han nektet å la dette ta motet fra ham. Hvis andre kunne klare å få en fot innenfor, hvorfor skulle ikke han klare det.

Etter hans oppfatning så var det to typer mennesker: De som følte seg fortapt og forlatt når de ikke finner en jobb, og de som klarer å tjene til livets opphold som best de kan i vanskelige tider.

Walt Disney hadde alltid gjort sitt beste for å tilhøre den siste kategorien.

Erfaring hadde lært ham at han måtte stole fullstendig på seg selv. Han gikk derfor tilbake til tegnebrettet fast bestemt på å finne en jobb.

Etter noen års hardt arbeide fikk han gjennombrudd og solgte en tegnefilm han hadde laget, som han kalte "**Alice i eventyrland**", og dette var starten på hans eventyrlige suksess.

I **1938** introduserte **Walt Disney** sin første helaften tegnefilm, som var **Snøhvit**. Det hadde tatt 2 års hardt arbeid. Filmen ble betegnet som et av hans mesterverk.

I 1950-årene ble **Walt Disney's** drøm **Disneyland** utviklet. På den tiden hevdet alle vennene hans, særlig bankforbindelsene, at dette prosjektet var vanvidd.

Enda en gang skulle **Walt Disney** vise at et menneskets drøm skulle bli virkelighet.
Walt Disney døde i 1966.

To hovedprinsipper hadde motivert ham hele livet, og det var:
Å gjøre det du har glede av å gjøre, og å tro på dine ideer.

Uten **Walt Disney's** utholdenhet, ville ikke noen av de figurene vi alle kjenner vært en realitet.

Like utallige som de eksempler fra historien om mennesker som har oppnådd en stor grad av suksess, er eksemplene på at folk har gitt opp like før suksessen var et faktum. Deres drømmer, ønsker og tro har ikke vært sterk nok til at de var villig til å gjøre ett nytt forsøk, gi litt ekstra eller bruke litt mer tid, slik at suksessen kunne bli en realitet.

Uansett hvordan du føler deg i øyeblikket, eller hvilken situasjon du er i **husk, det er alltid for tidlig å gi opp.** Dersom du har et stort problem, enten det er økonomisk, fysisk, psykisk eller praktisk, så er det ett basisprinsipp som er viktig å bruke. det er dette:
Gi ikke opp.

Det er nemlig ikke bare det at du gir opp, og at du da taper det du har gitt opp, du taper som regel langt mer. Når du gir opp, vil du etter hvert danne vanen av å gi opp, og dette kan raskt utvikle seg til å bli en tapers personlighet. I enkelte tilfeller kan det sågar utvikle seg til å bli et psykologisk problem, i og med at man mister selvtilliten.

I et slikt tilfelle hvor man mister selvtilliten, blir man også mer sårbar generelt. Når noe går galt er det viktig å prøve å se saken **fra en annen** side enn den man brukte når det gikk galt.

Prøv så dette, og hvis også det går galt, er det om å gjøre å finne enda en ny måte å gjøre det på. Man kan godt tenke seg situasjonen at man holder på å låse opp en dør med et utall av nøkler, og ikke vet hvilken nøkkel en skal bruke. Ofte kan man holde på til siste nøkkelen glir inn i hullet, og døren går opp.

Slik er det også generelt i livet, vi har ikke tapt før vi har gitt opp, og det er bare spørsmål om å holde på lenge nok. Din investering i tid, arbeid og penger er fremdeles en levende investering som du kan bygge videre på, inntil du når den suksess du fortjener.

En annen egenskap som må nevnes i forbindelse med **utholdenhet** er mot. Mot er i mange sammenhenger ganske enkelt logikk. Ta f.eks. en situasjon hvor en ung gutt ikke tør å spørre en søt pike om hun vil danse av ren redsel for å få nei.

Han har egentlig ikke tenkt over situasjonen godt nok. Ved ikke å tørre å spørre, vil resultatet nemlig være nøyaktig det samme som det han var redd for at hun skulle si: "Det blir ingen dans".

Det er imidlertid store muligheter for at hun også ønsket at noen skulle komme og be henne om en dans, og hvis han bare hadde tort å gjøre det, ville svaret blitt ja.

Akkurat det samme er ofte tilfelle senere i livet, for mange mennesker, når de står overfor en mulighet. Valget kan stå mellom suksess eller det faktum at de ikke er med i det hele tatt, pga. at vedkommende manglet mot til å gjøre et forsøk.

Mot er en egenskap som er helt nødvendig å bruke i de tilfellene hvor vi ikke kjenner resultatet, eller veien vi skal gå. Det vil i praksis si at der vi har kunnskap om hva som vil skje, vil vi ikke trenge mot, kun når usikkerheten setter inn trenger vi mot.

Dette betyr også at mot er noe alle mennesker trenger fordi vi alltid er usikre eller er redd for det som ligger foran oss.

Når vi kommer til det punkt i livet at vi har lyst til å gi opp, eller vi tror at det beste er å gi opp, fordi vi rett og slett ikke tør å fortsette av redsel for det ukjente, det er i slike tilfeller vi trenger mot, da denne egenskapen gir næring til vår utholdenhet som er helt nødvendig for at vi skal greie å stå distansen ut.

I boken "**Think & Grow rich**" nevner **Napoleon hill** 16 punkter som kjennetegner folk som **mangler** utholdenhet. Her er de:

1. **Unnlatelse av å erkjenne** og klart definere nøyaktig hva man ønsker.
2. **Tilbøyelighet til å utsette**, med eller uten grunn (vanligvis med et formidabelt oppbud av forsvar og unnskyldninger i ryggen).
3. **Manglende interesse** for å tilegne seg spesialkunnskap.
4. **Ubesluttsomhet**, vanen å "hoppe bukk" over alle anledninger i stedet for å møte utfordringene (også med unnskyldninger i ryggen).
5. **Vanen å stole på unnskyldninger** i stedet for å legge bestemte planer for å løse problemene.
6. **Selvtilfredshet**. Det er ingen særlige botemidler for sykdommen, og intet håp for dem som lider av det.
7. **Likegyldighet**, som vanligvis gjenspeiler seg i vilje til kompromiss ved alle anledninger fremfor å møte opposisjon og kjempe mot den.
8. **Vanen å gi andre skylden** for ens feil og akseptere ugunstige omstendigheter som noe uunngåelig.
9. **Svakt begjær**, som skyldes forsømmelse ved valg av motiver som fører til handling.
10. **Villighet, til og med iver, til å gi opp** ved første tegn på nederlag.
11. **Mangel på organisert nedskrevne planer** som kan bli analysert.
12. **Vanen å unnlate å sette ideer ut i livet**, eller å gripe en mulighet når den melder seg.
13. **Å ønske istedenfor å ville**.
14. **Vanen å inngå kompromiss** istedenfor å sikte høyt.
15. **Å søke etter alle snarveier til rikdom**, å forsøke å få uten å gi like mye igjen (vanligvis gjenspeilet i vanen å spille og forsøke å gjøre et "kupp").
16. **Frykt for kritikk**, unnlatelse av å legge planer og sette dem ut i livet av frykt for hva andre mennesker vil mene, gjøre eller si.
Denne fienden hører egentlig til øverst på listen fordi den vanligvis eksisterer i ens underbevissthet, hvor dens nærvær ikke erkjennes.

Problemet med det å ha utholdenhet eller ikke, er at vi aldri vet hvor langt vi er kommet på vei mot vårt mål eller vår suksess. Det kan være **ett forsøk, en ide** eller **litt ekstra innsats** som skal til, og du kan være fremme.

La meg derfor sammenligne livet med en gammel vannpumpe av den typen som har en lang arm som du pumper opp og ned, for å få vann opp til overflaten. Hvis du har brukt en slik pumpe en gang, så forstår du hva jeg mener.

Når du begynte å pumpe opp og ned, skjedde det mer eller mindre ingenting til å begynne med. Du hørte kun en surklelyd, og det var temmelig slitsomt å holde på med pumpingen. Etter hvert som du ble mer og mer sliten, begynte du å oppta tanken om at det sikkert ikke var noe vann i brønnen, og etter en stund ga du opp.

Det som skjedde når du ga opp, var at alt vannet som gradvis hadde steget opp gjennom pumpeledningen, ville renne ned igjen, og hvis du senere ønsket vann, måtte du starte helt fra begynnelsen igjen.

Imidlertid ville det, dersom du hadde fortsatt, sannsynligvis kommet vann, og når den første vannstrålen begynte å renne ut, kunne du slå ned tempoet ganske betraktelig og bare holde strålen vedlike. Vannet ville fortsette å renne, med bare små anstrengelser fra deg.

På samme måte er det med ditt liv og alt du foretar deg, din innsats må stå i forhold til resultatet, og jo høyere ditt mål og dine ambisjoner er, dess større må innsatsen og utholdenheten være.

La meg sitere den tidligere amerikanske President, **Calwin Coolidge**, som sa følgende:

"Ingenting kan erstatte utholdenhet. Talent gjør det ikke. En rekke gode talenter får ikke noe ut av sitt talent. Genier gjør det ikke. Geniale mennesker uten suksess finnes over alt. Utdannelse gjør det ikke. Verden er full av utdannede menneskevrak. Utholdenhet er den ene ingrediens som vil føre til at du vil nå dine mål. Så stå på, det lønner seg alltid".

Winston Churchill skulle en gang holde en tale for en gruppe studenter som hadde avslutningseksamen.

Han fikk en lang og detaljert introduksjon, og forventningene var skyhøye når han entret podiet. Han sto og så utover den fullsatte salen til det ble stille, og så sa han:

"Never, never, never ever give up".
Så gikk han ned fra podiet.

Det var først stille lenge, så braket det løs en applaus som ingen ende ville ta. Studentene hadde nettopp vært vitne til den korteste og mest berømte talen i historien. Og budskapet, det var klart for enhver.

Hovedpunkter her er:

Utholdenhet er en nødvendig egenskap hvis du ønsker å oppnå noe stort i livet.

Dine drømmer blir til ønsker, og dine ønsker blir til mål.

Det er først når det er dårlig vær at du setter pris på solrike dager.

Det er først når alt i deg skriker gi opp, at vinneren skiller seg fra taperen.

Husk på finnen **Virèn** som vant **OL**-gull. Han hadde bestemt seg for å vinne, og han vant.

Historikeren som hadde forsket hele livet med studier fra vår sivilisasjon, sa at den viktigste lærdom han hadde funnet var: **Når det ser mørkest ut, kommer stjernene frem.**

Historien om **Walt Disney** skiller seg ikke ut fra andre mennesker med suksess. Det begynte med fiasko, deretter kommer utholdenhet, fiasko, utholdenhet, fiasko og utholdenhet inntil suksessen er en realitet.

Mot er en viktig ingrediens på din vei mot utholdenhet. Uten mot tør du ikke en gang starte på din vei mot suksess.

Og husk, never, never, never ever give up.

Oppgaver som du bør tenke nøye gjennom:

- 1. Hva betyr mest for deg å oppnå?**
- 2. Når trenger du utholdenheten mest?**
- 3. Hva avgjør din utholdenhet?**
- 4. Når har du tapt?**
- 5. Skriv opp noen kjennetegn på svak utholdenhet.**

SMIL ALLIKEVEL

Du har kanskje hørt historien om kvinnen som var så nedtyngt av ergrelser og vanskeligheter at det gikk på humøret løs. Derfor lagde hun seg en liten plakat med ordet **smil** med store bokstaver og festet den på badespeilet, så hun kunne få seg en daglig påminnelse.

Likevel var hun tyngt av sine bekymringer. Da tok hun plakaten ned, og lagde en ny med ordene **smil allikevel**. Det er en kjent sak at å prøve å flykte fra et problem vil kreve like mye energi som det å takle selve problemet, eller løse det.

Nøkkelen til å kunne nyte tilværelsen, til å kunne glede seg over livet på tross av den daglige rasjon av irritasjoner og vanskeligheter, er nettopp denne formel: **Smil allikevel**.

I sin bok "**The power of positive thinking**" som var den første bok med en tittel om å tenke positivt, skriver **Norman Vincent Peale** om en eldre mann som ble intervjuet på TV. Den gamle mannen var i godt humør og boblet over med smil og glede.

I sin barnslige enkelthet sa han ting som fikk publikum til å hyle av latter i salen, og han vant alles hjerter. Til slutt spurte intervjueren mannen hvorfor han var så glad.

"Kan du fortelle oss hemmeligheten", foreslo han. "Nei", sa den gamle mannen, "jeg har ikke noen som helst hemmelighet, det er like enkelt som at nesa sitter midt i ditt ansikt. Når jeg står opp om morgenen", sa han "har jeg to valgmuligheter, enten å være i dårlig humør eller å være i godt humør. Hva tror du jeg velger", sa han.

"Jeg bestemmer meg ganske enkelt for å være i godt humør, og så blir jeg det", smilte han.

Det kan høres altfor enkelt ut, men til tross for det finnes det mennesker hvor hen du går som kan bekrefte at de opplever det på samme måte som den gamle mannen.

Som vi nevnte i leksjon 1, så er det et faktum at du blir hva du tenker. Du kan bli lykkelig hvis du vil eller du kan bli ulykkelig, alt avhenger av hvilke tanker du tar hver morgen, og hvilke tanker du bærer med deg hele dagen.

Hvis den første tanken du tar når du våkner om morgenen er "æsj nå må jeg gå på jobben igjen, jeg gruer meg", så kan du være helt sikker på at jobben den dagen vil bli et slit. Og hvis du ser ut av vinduet og blir irritert fordi det regner, kan du være sikker på at regnet føles ekstra ille den dagen.

Hvis du går rundt og forteller deg selv at ting er trist og leit, og at du ikke er fornøyd med deg selv, kan du være helt sikker på at du vil bli ulykkelig.

På en annen side, hvis du begynner å si at "det går bra" og at livet er vel verdt å leve, og at du ikke har det så ille i forhold til mange andre, kan du være sikker på at dette vil føre til positive resultater.

I boken "**Vær deg selv**" skriver **Copmeyer** at med godt humør og sympatisk fremtreden kan du overvinne all ulykke og motgang, men dårlig humør og usympatisk oppførsel kan

ødelegge alt for deg. Dårlig humør kan gjøre livet til et helvete for deg og alle dine omgivelser.

Det må være noe ekstra ødeleggende ved dårlig humør ettersom så mange av de største filosofer har funnet spesiell grunn til å advare mot dette.

Den engelske forfatter **Charles Bucstone**, skriver at dårlig humør rammer deg selv langt sterkere enn det rammer den du retter det mot. Det kan nesten sammenlignes med å piske seg selv sier han. En sur person forsurer seg selv mer enn sine ofre.

Den kinesiske filosof **Lao Tse** regnet godt humør og mildhet som det fremste kjennetegn på storhet. Dårlig humør er imidlertid en vane som du selv skaper av en eller annen årsak, og når vanen først er skapt, så overtar den og du vil kunne bli en slave av denne vanen. Dårlig humør er baksiden av medaljen, og godt humør er forsiden.

Det er like mye positivt å si om godt humør, som det er negativt å si om dårlig humør. Det ligger adskillig oppmuntring i følgende uttalelse av den engelske forfatter **Sir Arthur Helps**. Han sa:

"Over halvparten av alle vanskeligheter i verden kan helt eller delvis ryddes av veien ved hjelp av godt humør".

Hvis **Sir Arthur** hadde levd 100 år senere og vært vitne til de mange bitre utfall som nærmest er blitt daglig rutine i FN's hovedforsamling, ville han sikkert ha insistert på at hans ord måtte bli slått opp på veggen i forsamlingsalen.

Mange er vel også de eksempler i dagens situasjoner hvor folk med godt humør har hjulpet mange i sine omgivelser med å komme gjennom sine problemer.

Alle mennesker som har vært opptatt av positiv tenkning vet hvor enkelt det er, men på den annen side, de menneskene som har kommet inn i vanen av å tenke negativt, vil ikke uten videre akseptere at det er så enkelt å forandre seg, eller å tenke positivt.

De klynger seg til denne unnskyldningen om at det er ikke så enkelt å forandre seg, eller livet er ikke enkelt, det er tøft å leve, det er dårlige tider, eller hva som helst annet de kan komme på som styrker deres negative innstilling.

Altfor mange mennesker blander også fakta og meninger, og ut fra det standpunktet blir alt negativt. Ta f.eks. mannen som sa:

" Alt er slutt, jeg har ikke mer å leve for, jeg tapte alt jeg eier på en dårlig investering og jeg er for gammel til å begynne på nytt, og nå er jeg og min familie dømt til et liv i fattigdom".

Mannen hadde bare en eneste ting å bygge sin uttalelse på som var fakta, resten var bare hans meninger. Og nettopp det å forveksle disse meningene med fakta, kan få katastrofale følger for innstillingen og derav livet fremover.

Den eneste fakta som var i hans uttalelse, var at han hadde tapt alle pengene på en uklok investering.

At han var for gammel til å starte på nytt, og at familien var dømt til et liv i fattigdom, var simpelthen hans egne meninger, og ikke noe annet. Problemet er imidlertid at hvis man **holder** lenge nok på en negativ mening, vil den kunne bli fakta.

Det er det samme som det vi snakket om tidligere, med selvoppfyllende profetier. En gammel og kjent bønn kan her være på sin plass:

"Gud gi meg styrke til å akseptere de ting jeg ikke kan forandre, mot til å forandre de ting jeg kan og visdom til å forstå forskjellen".

Alt for mange mennesker bekymrer seg for ting de ikke kan gjøre noe med, og som slettes ikke blir noe bedre ved å tenke på dem.

I sin bok "**How to stop worrying and start living**" skriver **Dale Carnegie** om en ung medisinstudent som i **1871** leste en setning som han selv mente hjalp ham til å bli den mest berømte lege i sin generasjon, og professor i medisin i **Oxford University**, og han ble senere adlet av den engelske kongen. Hans navn var **Sir William Osler**, og her er de ordene han leste våren **1871**.

De var skrevet av **Thomas Carlyle**, og de hjalp ham til å bli befridd for bekymringene i sitt liv:

"Vår hovedoppgave er ikke å tenke eller se på det som ligger som en tåke i det fjerne, men å få klart for oss det som ligger rett foran nesen på oss".

Dale Carnegie sier også at det er viktig at vi sørger for å leve i dagtette rom.

De fleste som synes livet er tøft å leve, har for vane å legge alle gårsdagens problemer og morgendagens bekymringer på sine skuldre. Når **det** kommer i tillegg til dagens gjøremål, kan det bli for tøft for noen og enhver.

Bestem deg derfor for å leve i dagtette rom, dvs. at du gjør det beste med det du har muligheten til å gjøre i dag, og venter med morgendagen til den kommer.

Trekk kun kunnskapene og gledene ut av gårsdagen, og glem resten. Ingenting kan ødelegge et menneske mer enn bekymringer. Men husk på at bekymringer er kun problemer som blir tatt på forskudd, og dette er helt unødvendig.

Som jeg nevnte tidligere, hvis det er noe som har skjedd i ditt liv som du ikke kan forandre på, aksepter det og gå videre, og har du et problem som du må gjøre noe med så skriv det ned, del det opp i små porsjoner og sett i gang og løs problemene.

Her er din **ABC** til å løse bekymringer.

A. Analyser situasjonen så nøye som mulig, og finn ut hva som er det **verste** som kan skje i den situasjonen du bekymrer deg for.

B. Etter at du har funnet ut det verste som kan skje, fortell deg selv at du kan leve med det.

C. Bruk din tid og energi på å finne ut hvordan du kan forbedre situasjonen.

Ved hjelp av denne enkle teknikken vil dine bekymringer bli mye mindre, og i mange tilfeller forsvinne helt.

Det er en kjent sak at den som ikke vet hvordan han skal bekjempe bekymringer, dør ung. Bekymringer er ikke annet enn negativ tenkning, og få ting, hvis noe, har ført til flere sykdomsproblemer enn negativ tenkning.

I følge magasinet "**Life**" står mavesår som nr. 10 på listen over dødsårsaker. Det er blitt sagt fra legehånd at **70%** av alle pasienter som kommer til lege kunne ha kurert seg selv hvis de bare var blitt kvitt frykten, og bekymringene sine.

Sykdommene er riktignok virkelige, og da snakker vi om alt fra søvnløshet, ulike typer hodepine, nervøse lidelser, mavesår, hjerteproblemer og enkelte typer lammelser.

Men opprinnelsen til dem gror frem av negative tanker som frykt og bekymringer.

Glem ikke det vi har sagt flere ganger - **du blir hva du tenker.**

Platon sa at den største feilen leger kan gjøre er å forsøke å helbrede legemet uten å helbrede sinnet, for sinnet og legemet er ett, og kan ikke behandles særskilt. Legevitenskapen har brukt 2300 år på å erkjenne denne sannheten.

Nå først, har vi begynt å utvikle en ny type medisin som blir kalt psykosomatisk. Dette er en form for medisin som behandler både sjel og legeme.

I en bok som heter "**Stop worrying and get well**" av **Dr. Edvard Podolsky** finner vi følgende interessante kapitler:

**Hva bekymringer gjør med hjertet,
Høyt blodtrykk fremmes av bekymringer,
Reumatisme kan forårsakes av bekymringer,
Unngå bekymringer for din mages skyld,
Hvordan bekymringer kan skape forkjølelse,
Bekymringer og skjoldbruskkjertelen,
Den bekymrede diabetiker.**

Disse kapitler forteller litt om hva bekymringer kan forårsake.

En historie fra borgerkrigen i **USA**, forteller at general **Grant** og general **Lee** var inne i slutfasen av krigen, og det var voldsomme kamper hvor tapene var store på begge sider av fronten. Det fortelles at general **Grant** var nesten halv blind pga. en voldsom hodepine som varte i flere dager, og **Grant** trodde han var døden nær.

En morgen kom en rytter galopperende ned med et brev fra general **Lee**, hvor det sto at **Lee** ønsket å overgi seg. "Da budbringeren nådde meg", skrev **Grant** "led jeg fremdeles av hodepinen, men i det øyeblikket jeg så innholdet i budskapet, var jeg kurert". Åpenbart var det **Grant's** bekymringer og det voldsomme engasjement som hadde gjort ham syk.

Han var frisk i det øyeblikket han fattet at de endelig hadde sikret seg seieren.

Det samme som skjedde med general Grant skjer rundt oss hver dag med tusenvis av mennesker. I det øyeblikket de får bekymringene ut av hodet, forsvinner de fysiske plagene. I den forbindelsen er det viktig å finne ut hva som er årsak til bekymringene.

En tidligere rektor ved **Colombia College**, **Herbert Hawks**, hjalp over 200.000 studenter å løse de problemene som bekymret dem.

Han kom frem til at en av hovedårsakene til bekymringer var forvirring. Hans undersøkelser hadde ført til følgende løsning på problemet med bekymringer:

Hvis et menneske bare bruker sin tid på å fremskaffe alle opplysningene på en objektiv måte, vil bekymringene som oftest forsvinne. Opplysningene vil fjerne dem.

Men dessverre er menneskene ofte slik at istedenfor å ta det tankearbeidet som er nødvendig for å finne løsningen på våre bekymringer, lar vi bekymringene være unnskyldninger for å slippe å gjøre nettopp det som er nødvendig, å bruke tankene.

Den kjente oppfinneren **Thomas Alva Edison** sa i fullt alvor at det finnes ikke det påskudd et menneske ikke vil bruke for å unngå det arbeidet det er å tenke.

Hvis du ønsker å bli kvitt dine bekymringer, **må du** ta det arbeidet som er å tenke. Du må tenke på hva som er fakta, og skille ut hva som er dine egne meninger, og så må du tenke på hva som skal til for å løse ditt problem, hvis det i det hele tatt er noe problem.

Dette er en rimelig pris å betale for å bli kvitt bekymringene, så det bør du være villig til. Alt du behøver å gjøre er å stille deg to spørsmål:

- 1. Hva er jeg bekymret for?**
- 2. Hva kan jeg gjøre med det?**

I de fleste tilfellene vil dine bekymringer bli borte når du har greid å svare på disse spørsmålene.

Det kan være greit å tenke på forfatteren **William Coper** som skrev følgende:

"Selv din mørkeste dag, om du gir tål, vil være fortid i morgen". Si til deg selv:

"Jeg holdt ut i går og jeg holder ut i dag, og jeg vil i alle fall ikke ennå plage meg med å tenke på hva som kommer i morgen".

På denne måten vil ikke din hjerne være opptatt med å ta problemene på forskudd, og det er jo det bekymring dreier seg om.

Husk på at positiv mental innstilling er evnen til å tenke positivt når du har grunn til å være negativ.

Det er viktig for deg å akseptere at **du** er herre over **dine** tanker, og dersom **du** tar den viktige avgjørelsen at du ønsker å tenke positivt i tiden som kommer, vil ikke et levende menneske kunne hindre deg i dette, dersom du har bestemt deg.

Ved at du flytter tanken til noe positivt som du har opplevd i ditt liv, eller som du ønsker å oppnå i fremtiden, vil de vonde følelsene automatisk forsvinne i samme øyeblikk.

Glem aldri det faktum at selv om hjernen er aldri så fantastisk, kan den kun holde på en tanke av gangen, la den derfor være positiv.

Husk også på damen som vi nevnte i innledningen på denne siden, uansett hva som måtte skje i ditt liv, så er det ingenting i veien for at du kan smile allikevel.

Her er noen ord i den anledning:

Når du er sliten og trett og har lyst til å gi opp,
smil allikevel.

Når du blir mobbet, bakvasket og kritisert,
smil allikevel.

Når humøret svikter og vennene forsvinner,
smil allikevel.

Når du gjennomgår en økonomisk krise, og hvis du mister jobben,
smil allikevel.

Når du blir urettferdig behandlet av andre,
smil allikevel.

Når du er plaget av sykdom, eller om du blir dømt til et liv i handikap,
så smil allikevel.

Når alt går mot deg og du er lei,
smil allikevel.

Når motløshet overtar og alt ser håpløst ut,
smil allikevel.

Helt til slutt vil jeg sitere den kjente psykologen **Alfred Adler**, som sa at hvis du er plaget av frykt eller angst, uansett hvor sterkt det er, så kan du bli helbredet på 14 dager, hvis du hele tiden kan tenke på hvordan **du kan glede andre.**

En ting er sikker, du gleder ingen ved negativ tankegang, men ved at du tenker positivt, gleder du både deg selv og andre.

Og husk også på hva den amerikanske psykologen **William James** sa:

"Det finnes to typer mennesker som begge har rett, og det er den ene typen som sier, **"det greier jeg ikke"**, og den andre typen som sier, **"det greier jeg"**."

La meg håpe og tro at **du** er den siste typen.

Hovedpunktene i dette kapittelet er:

Damen som satte en plakat på speilet med ordet "**smil**", følte ikke at problemene ble mindre, så hun satte opp en ny plakat med ordene "**smil allikevel**".

Godt humør er selvbestemt. Bestem deg derfor så tidlig som mulig om morgenen. Husk, dårlig humør er som å piske seg selv. En sur person forsurer seg selv mer enn sine ofre. Skill mellom fakta og meninger. Husk bønnen:

"Gi meg styrke til å akseptere de ting jeg ikke kan forandre, mot til å forandre de ting jeg kan, og visdom til å forstå forskjellen".

Som **Thomas Carlyle** sa: "Vår oppgave er ikke å tenke på, eller se på det som ligger som en tåke i det fjerne, men å få klart for oss det som ligger rett foran nesen på oss".

Dale Carnegie sa: "**Bestem deg for å leve i dagtette rom**". **Ta en dag av gangen.**

Bekymringer er intet annet enn problemer tatt på forskudd.

Her er noen sykdommer som ofte kommer fra unødvendige bekymringer: Søvnløshet, hodepine, nervøse lidelser, mavesår, hjerteproblemer og enkelte typer lammelser.

For å bli kvitt bekymringer, still deg to spørsmål:

- 1. Hva er jeg bekymret for?**
- 2. Hva kan jeg gjøre med det?**

Og så **gjør** du noe med det.

Alfred Adler sa: "Sterk frykt eller angst kan bli helbredet på 14 dager, hvis du hele tiden kan tenke på hvordan du kan glede andre.

Og sist, men ikke minst: **Det er deg som bestemmer din innstilling.**
La den derfor være **positiv**.

Oppgaver som du bør tenke nøye gjennom:

- 1. Hvordan påvirker dårlig humør omgivelsene og deg selv?**
- 2. Og godt humør?**
- 3. Hva menes med å leve i dagtette rom?**
- 4. Hva er definisjonen på bekymringer?**
- 5. Hvordan kan bekymringer påvirke helsen?**

Lykke til på veien til et rikere liv med Positiv Tenkning

This is an e-book Sponsored by www.BetterGlobe.com/10
in order to support the good work of the NGO www.ChildAfrica.org

THINK ABOUT THIS:

By logging on to the www.be-better.com web site you can find thousands of inspiring and informative SLOGANS, TIPS, ADVICE, ARTICLES, NEWSLETTERS and E-BOOKS and most of them are FREE.

Our goal is to help you to be-better in YOUR life.

That's why we have developed and collected the best of the best when it comes to personal development and motivation from all over the world, so you can save a lot of time, because you will probably find all the inspiration you need at www.be-better.com

AND DON'T FORGET THAT ANYTHING YOU ARE DONATING THROUGH OUR WEBSITE GOES DIRECTLY TO CHILD AFRICA TO BUILD SCHOOLS FOR POOR CHILDREN. YOU CAN DONATE ANY AMOUNT [HERE](#):

YOU ARE WELCOME TO VISIT US ON-LINE AT: www.be-better.com

If you feel that the content of this e-book has helped you becoming a better person, it would be great if you could send an e-mail, to: rino@be-better.com and tell me about your success.

If you do, you'll receive a personal e-mail from me congratulating you for the success of your achievement.

Positive regards
Rino Solberg