

## Artikel: 10 sätt att styra tankarna i en konstruktiv riktning

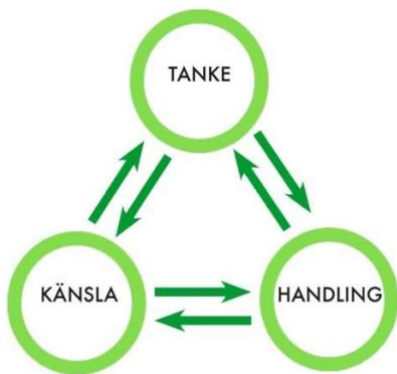
Jag startade mitt företag precis innan finanskraschen 2008 och satt då tillsammans med några andra i ett kontor mitt inne i Stockholm. Oron och brist på uppdrag gjorde att jag spred dålig energi och stämning, så jag fick helt enkelt lämna gruppen. Just då var jag förstås både arg och besviken, men det var en lärdom. Sedan dess har jag provat olika sätt, metoder och verktyg för att påverka egna tankar och beteenden positivt och konstruktivt. Några har fungerat bra och de har jag använt ofta, andra fungerade inte för mig så de är arkiverade. Det jag var med om och lärde mig då är något jag har stor nytta av i de tider vi har nu.

Här är 10 sätt som jag sett fungera för mig och även för andra som jag mött i mitt arbete. (Jag hoppar över självklarheter som att äta och sova bra och att röra på sig.)

I slutet av artikeln finns ett erbjudande till dig.

### En grundmodell att utgå från

Låt oss börja med den här grundmodellen.



Våra tankar påverkar våra känslor och våra handlingar/beteenden.

Våra handlingar påverkar våra tankar och känslor.

Våra känslor påverkar vad våra handlingar/beteenden och tankar.

Vi kan med andra ord påverka och styra oss själv genom hur vi tänker, vad vi gör och hur vi känner.

Du vet säkert hur det kan vara, du fastnar i tankar och känslor som är negativa, men när du fått röra på dig så ändras tankarna och känslan till något mer positivt och konstruktivt.

Genom att ha en verktygslåda för hur du kan påverka dig själv blir det lättare att hantera osäkra tider, dina tankar och hur du vill vara.

## **Självledarskap i tre block + styrkor**

Ett gott självledarskap är till stor hjälp oavsett om man leder sig själv eller andra. Det hjälper oss att styra tankar och handlingar mot det som är viktigast och agera medvetet.

Självledarskapet delar jag in i tre block:

1. Riktning, intentioner och mål.
2. Genomföra, agera, hantera hinder.
3. Beteenden, attityd, samverkan med andra.

I alla tre blocken finns dessutom kunskapen om och användandet av våra främsta styrkor med.

## **10 olika metoder, verktyg och tips**

### **Ha blicken framåt, fortsätt ha en kompassriktning**

Trots osäkra tider, ge inte upp att blicka framåt, ha en riktning och en bild av hur du vill ha det om 2-3 år.

Utan en personlig kompassriktning i form av vision/målbild/önskat läge finns risk att man är kan känna sig (ännu mera) vilsen.

Med en personlig vision, en bild av där och den man vill vara i framtiden, får man inspiration och energi, en ökad känsla av att vara på väg i en riktning man valt själv. Det ger en ökad känsla av kontroll, även om man kommer att behöva justera kursen många gånger. Det blir lättare att sätta upp meningsfulla mål kopplade till riktningen.

En vision kan inspirera att göra det man inte trodde var möjligt. Den, ihop med din självkänedom och dina värderingar bygger också en bas, ett fundament, för självledarskapet.

Du kan skapa den framtida bilden på två sätt.

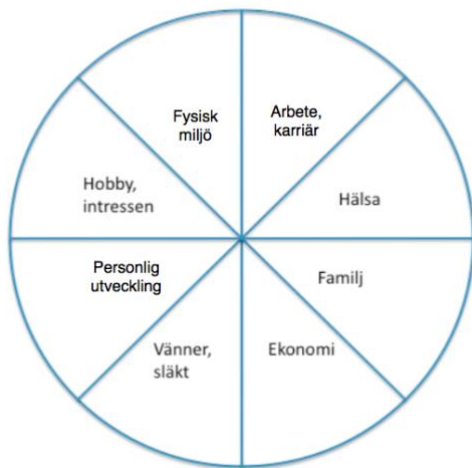
- 1) Använda det s.k livshjulet med som ett "visionshjul".

Vi tänker oss två-tre år fram i tiden. Hur vill du att det ska vara för dig då?

Om du mötte dig själv i framtiden, vem vill du möta?

Vad gör du, hur mår du, hur ser du ut? Gå runt i hjulet nedan, fyll i ditt önskade läge i varje område. Ta tid på dig, låt det växa fram. Det enda som hindrar dig är din fantasi så ha lite kul med hjulet också.

Du kan välja de åtta områden jag har tagit med eller andra.



2) Skriv ett brev till dig själv från ditt framtida jag.

Förflytta dig i tanken ett år fram i tiden och att du då skriver ett brev som berättar om hur saker och ting är, vad du gör, hur du mår, med mera. Skriv brevet i presensform, som om det du berättar om är verkligt och händer eller har hänt.

Oavsett vilket sätt du väljer, ta fram resultatet och titta på det regelbundet och påminn dig om det. Det gör att sannolikheten att du kommer dit du vill ökar rejält.

Du kan förstås välja att inte ta ut någon riktning alls, någonstans kommer du alltid.

Vill du sätter du också upp och skriver ner några konkreta mål kopplade till ditt önskade läge.

### **Ha en plan och ta små steg**

Sannolikheten för att nå det du vill ökar med 200 - 300% med en nedskrivna plan. Planen ska inte sträcka sig för långt fram, du kommer ändå behöva göra kurskorrigeringar löpande när olika hinder dyker upp.

Planen kan däremot vara hyfsat detaljerad för den närmaste tiden och den ska bestå av små steg. Du kan fråga dig "vilket är det minsta steg jag kan ta för att röra mig i önskad riktning?" Att göra något, även om det är litet, är mycket bättre än att vara passiv.

Fokusera i planen på det du har kontroll över och kan göra.

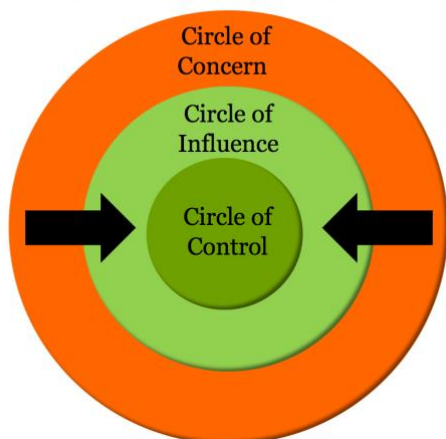
### **Lägg energin i "Circle of Control"**

Det är lätt hänt att vi lägger mycket energi och tankar på det vi inte kan påverka. Inte så konstigt just nu. Men de tankarna skapar mycket oro och kan göra oss passiva. Passivitet skapar otrygghet.

Men genom att tänka på vad det är som jag verkligen har kontroll över och lägga mer tid där kan vi skapa en mer positiv känsla.

Så vad är det som du kan ha full kontroll över? Bl.a beteenden, attityder, vad du säger, de små stegen i din plan.

## Fokus på det man kan påverka



### Hantera hinder och ditt "Monkey Mind", skilj på fakta och antaganden

När vi går från plan till genomförande, från idé till handling, är det vanligt att vi råkar ut för oförutsedda hinder och händelser. Vi var kanske inte beredda på att det kunde hända eller att vårt projekt skulle ta 10 gånger mer energi, tid eller pengar än vi tänkt oss. Kan vi inte hantera eller förbereda oss på hindren blir kanske det vi planerat inte gjort, målet blir inte nått, vi blir besvikna på oss själva och rädslor/tvivel kvarstår.

### Problem vid "Gränsen"

Det som händer vid övergången från det trygga till något nytt mer obekant, när vi går från idé och vision till mål och handling, är att man kan råka ut för "Problem vid Gränsen", det vill säga gränsen mellan komfortzon och lärozon.

Då är det vanligt att "Monkey Mind" tar över.

Den är som en flock apor som tjatrar allt högre ju längre bort från det trygga vi kommer. Monkey Mind vill att du ska vända tillbaka, säger att "det är ingen idé", "det kommer inte att gå", "det blir ändå inte bra", "jag duger inte", etc. Och då lägger du kanske ner, tvekar, vänder eller skjuter upp. Monkey Mind vill ta dig tillbaka till tryggheten!

Monkey Mind är en självbegränsande inre dialog, den kommer alltid att finnas där, även för de mest framgångsrika. Men det handlar om att inte låta sig hindras av den, att istället säga "tack, den där rösten känner jag igen, men jag kommer ändå fortsätta resan framåt".

Lär dig känna igen just ditt mönster, din skiva som går igång, och när det brukar uppstå. Då kan du dels vara beredd innan det inträffar och hantera den när den dyker upp.

I det här länet är det vanligt att vi baserar mycket av det vi tänker, känner och gör på lösa antaganden och gissningar istället för fakta. Våra gissningar kan ta oss i fel riktning, vi förstorar upp eller förminskar och skapar drama för oss själva och andra.

Några frågor jag brukar använda när jag märker att jag ägnar mig åt lösa gissningar är:

- Vad vet jag och vad tror jag? Vilka bevis har jag för mina antaganden? Vad är det jag inte förstått och behöver ta reda på?

Att få sortera upp det i två högar – vad jag vet och vad jag gissar – är ofta en hjälp.

### **Styra beteenden och attityd**

Vi påverkar varandra hela tiden, våra beteenden smittar.

Är vi stressade, oroliga och negativa smittar det. Men även uppskattning, tacksamhet och positiv attityd smittar. En smitta vi gärna kan sprida!

Du kan påverka de beteenden och den attityd du vill ha och visa.

När du kan styra över det, bestämma vem du vill vara och uppfattas som då bygger du relationer och förtroende enklare. Du är en kommer med energi och får andra att trivas och må bra i möten. I varje möte med en annan människa kan du, om du väljer det, göra skillnad.

Du kan bestämma dig för tre till fem beteenden du vill ha och visa. Här är några exempel.

Tydlig	Generös	Uppskattande	Närvarande
Kreativ	Kärleksfull	Glädjefull	Engagerad
Flexibel	Entusiastisk	Modig	Uppmärksam
Öppen	Trygg	Tacksam	Stödjande
Vänlig	Uppriktig	Fokuserad	

Antingen kan du prova olika ord från dag till dag eller använda samma ord under en längre tid. Säg till dig själv t.ex ”jag är villig att vara generös, hur är en sådan person?”

Du kan också bestämma dig för att vara en ”Role Model” för andra, det kan vara speciellt viktigt när andra är osäkra och oroliga. Hur är en ”role model” tycker du?

De beteende-ord jag har använt och påmint mig om varje dag de senaste två veckorna är tacksam, uppskattande, positiv attityd, lärande, orädd, generös. Gör det skillnad? Ja, absolut, både för mig och andra.

### **Leta efter goda tecken**

Det kan bli lite för mycket av allt vi läser och hör i media och det mesta är ju dåliga nyheter.

Lätt hänt att det känns mörkt och deppigt. Vi behöver hitta en motvikt och få lite balans.

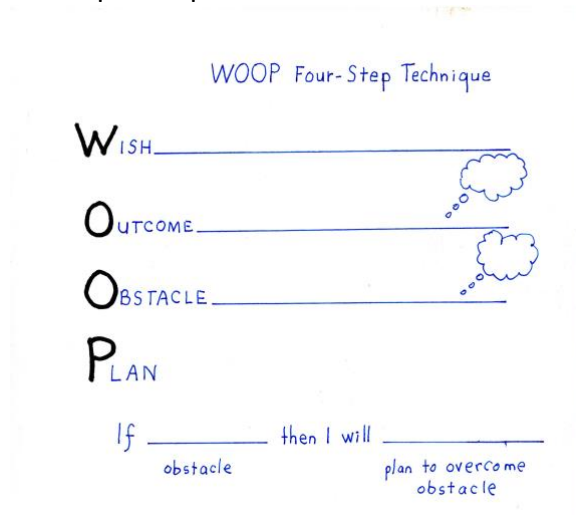
Ett sätt att göra det är att ha en liten anteckningsbok bredvid sängen och varje kväll notera 3-5 goda tecken du noterat under dagen. Det gör dels att du slutar dagen positivt, dels att du blir mer uppmärksam på det goda under dagen. Sedan kan det ju vara bra att få dela det goda med andra.

Vad goda tecken är bestämmer du själv, det kan vara både stort och smått.

## Prova "WOOP"

Ett sätt att förbereda sig på hinder som kan dyka upp är att i proaktivt syfte använda WOOP, Finns också som app om du letar i någon app-store.

WOOP står för W = wish, O = Outcome, O = Obstacles, P = Plan, och metodiken hjälper oss att skapa en "plan B".



1. W: Vilken är din största/viktigast önskan för den kommande veckan/månaden?  
Beskriv med 4-5 ord.
2. O: Föreställ dig nu hur det kommer att bli och kännas när önskan infrias och det blir som du vill. Skriv ner kortfattat.
3. O: Hinder kan dyka upp som gör att det inte blir som du tänkt.  
Vad är det t.ex hos/med dig som person som kan hindra?  
Föreställ dig att du råkar ut för hindret.
4. P: Din plan: "Om (hinder X) inträffar, då kommer jag att (.....)"

Genom att du redan bestämt dig för vad du kommer att göra när hindret eller problemet dyker upp så blir du inte överraskad och kan hantera hindret lättare.

## "Be a contribution to others"

Något som alltid känns bra är att få bidra till andra, utan att man villkorligen måste få något tillbaka.

Vi kan alla bidra med våra styrkor, erfarenheter, resurser och vår omtanke till andra.

Fråga dig t.ex "vad kan jag bidra med?", "hur kan jag göra skillnad andra?", "vem vill jag vara i mötet med andra".

Känslan att göra något meningsfullt som bidrar till andra är bra och ger mer bestående motivation och engagemang än t.ex en lönehöjning.

## **Se livet som ett experiment**

Ja, det här är kanske ett udda tips. Det kommer från Pema Chödrön, författare och buddhistmunk. Hon skriver mycket om att hantera osäkerhet och att se den ur olika perspektiv.

Att närma sig livet som ett experiment kan vara ett intressant perspektiv att prova. Här handlar det om att prova olika sätt att göra saker på, experimentera sig fram. Genom att se det vi gör som ett experiment så finns inget att förlora. Vi kan då undvika etiketterna "bra", "dåligt", "rätt" eller "fel", släppa rädslan att misslyckas och i stället vara mer nyfikna på hur experimentet går här och nu. Om något inte fungerade som planerat kan man tänka att det var kanske inte rätt tid för detta nu, då får jag prova något annat.

## **Lär känna dina främsta styrkor**

När vi använder våra främsta talanger och styrkor i jobb och vardagen ökar vårt engagemang och vår livskvalitet. Vi gör bättre jobb, har bättre interaktioner med kollegor och kunder och är mer motiverade.

Att ha ett arbete där jag får chans att växa, utvecklas, använda mina styrkor varje dag ger en djupare och mer bestående motivation. Du har säkert upplevt tillfällena då du känt "flow", att det svåra gått enkelt, tid och rum försvunnit och att det dessutom blivit bra resultat. Det är tecken på att du då använt dina främsta styrkor.

Kunskapen vilka mina styrkor och hur jag kan använda är bra till exempel när man söker jobb, för att skapa vanor som ger framgång, för ta ut riktning, för att bidra till andra. Bra också att veta vad andra kan komplettera mig med där jag inte har mina främsta styrkor.

För min del, och får många andra, har ökad kunskap om de främsta styrkorna givit en ökad självkänedom, en bas att utgå från där jag vet vad jag är naturligt bra på, en ökad förståelse för hur jag interagerar med andra. Det ger energi och en bra känsla att påminna sig om sina styrkor och förstå hur de kan användas till nytta för mig själv och andra.

Ett sätt att öka kunskapen är att använda testet Clifton Strengthsfinder.

## **Avslutningsvis...**

...kom ihåg att tacksamhet, uppskattning, omtanke också smittar och det är en smitta som vi alla kan sprida mer av.

## **Mina erbjudanden**

Jag vill bidra på det sätt jag kan just nu, och jag behöver ju också kunna fortsätta driva min verksamhet, och hellre genom uppdrag än bidrag.

Många har det lite tufft med ekonomin just nu, eller är rädda för att det ska bli jobbigt. **Därför så behöver du inte betala för något av det jag erbjuder förrän du kan, dock inom sex månader. Ingen ränta. Däremot kan du utnyttja det jag erbjuder nu, när det behövs.**

Jag erbjuder

Tre coachsamtal till ett bra pris.

Strengthsfinder-test + ett eller flera samtal kring resultatet.

Online-kurser i att bli bra på självledarskapet (där Strengthsfinder ingår).

Hör av dig om du vill veta mer.

Tack för att du läste ända hit. Ta hand om dig.

Bengt

[kallenberg@me.com](mailto:kallenberg@me.com)

[www.kallenbergcoach.se](http://www.kallenbergcoach.se)