



Bli en vinnare – börja rätt.  
Av Runi Wold.

## Kapitel 6

### *Inse konsekvenserna och ta tag i känslorna*

Resultatet av det du är, hur du mår, och var du befinner dig har sitt ursprung i det du en gång tänkt. Om du låter bli att tänka lägger du ansvaret för dig själv och dina handlingar utanför dig själv och över på din omgivning. Så länge det gynnar dig går det bra, men så fort du blir missnöjd med dig själv, din chef, din make/sambo, ditt jobb, ditt liv, din hälsa, eller din vikt är det bara du och ingen annan som kan ändra på det. Du kan aldrig bli framgångsrik bara genom att låta någon annan fixa det. Du måste aktivt ta del själv och orka fortsätta när det börjar ta emot.

Det är sällan någon annans fel hur du mår. Det är din förmåga att förhålla dig till din omgivning och eventuellt skärma dig från att påverkas, på ett för dig negativt sätt, som avgör hur du väljer att må. Det är inte ditt fel att någon uppfann lösgodiset. Och det är inte ditt fel att någon gör inbjudande reklam eller placerar godishyllorna strategiskt nära kassakön, där det är lätt att plocka med sig.

**Men, - det är heller inte godisfabrikörernas, reklammakarnas eller butiksägarnas fel att du låter dig frestas att stoppa i dig så mycket av godsakerna att du blir sjuk eller utvecklar ohälsosam fetma.**

Det spelar ingen roll hur många ursäkter du kommer på för att "ta bara en". Ursäkterna är dina egna tankar och det är bara du som äger dem och bara du som har makten att välja bort dem.

Och du – kom inte och säg att du förtjänar att äta sötsaker för att du varit duktig eller för att du måste ha tröst. Ingen sanning är väl så missförstådd som att man *förtjänar* att göra fel saker eller äta fel saker så att man som ett resultat av detta utvecklar sjukdomar och mår dåligt! Dina handlingar är konsekvensen av dina tankar - och hur du mår i kroppen och "knoppen" är ett resultat av de två.

Jobbigt? Javisst är det jobbigt! Vem har sagt att livet är lätt att vara i alla gånger? Om det vore så, så skulle vi inte ha några utmaningar och segrar att kämpa för. Vi skulle inte lära oss av misstagen och utvecklas som individer och medmänniskor. Vi skulle inte känna oss behövda, och vi skulle inte känna att vi behövde någon. Alla energier som skapas och som är grunden för skapandet människor emellan skulle gå på sparlåga. Vi skulle bli uttråkade, sjuka och till slut dö en för tidig död.

Det är helt ok att känna sig nere och att allt är skit ibland. Det är en del av livet. Och det kan vara en lättnad att bara låta tårarna forsa en stund. Man rensar liksom upp. Det är absolut inte pinsamt eller förnedrande, om du skulle få för dig det. På något sätt måste vi få ut allt eländet. Det är ok så länge vi tillåter oss att vara medvetna om *den verkliga orsaken* till varför vi gråter och att vi vet om att det går att ta sig ur det trista genom att göra aktiva val.

Ett tips: När du känner att den salta brunnen börjar sina, så är det läge att fråga dig själv: - Har jag verkligen valt att må så här? – Hur vill jag må egentligen? Hur vill jag vara? Hur vill jag att andra ska se och uppfatta mig? De flesta av oss vill ju vara omtyckta och, om vi erkänner längst in, lite beundrade för någon egenskap eller skicklighet som vi har. Vi behöver helt enkelt bli sedda och få beröm.

Då gäller det att ställa sig i *position* för att få det. Hur då? Jo- ett sätt är att börja ge komplimanger själv! Något litet trivsamt att säga går alltid att hitta. Passa på att bara säga sådant som du verkligen tycker är bra. Då blir det trovärdigt. Det kan räcka med att du uppmärksammar att någon har ett par nya skor.



Bli en vinnare – börja rätt.  
Av Runi Wold.

SE andra människor så ser de dig. Höj blicken och titta på människor på gatan med ett leende – de ler garanterat tillbaka. Vissa till och med lyfter handen och hejar på dig som om du vore en gammal bekant. Det ger en oerhörd kick och en mäktig känsla varje gång eftersom du gör en medveten aktiv handling och får direkt respons på den. Du får en sådan otrolig kontakt och du känner ett stort flöde av energi som strömmar åt ditt håll. Det har hänt att folk som jag inte alls känner nästan slutat prata i mobiltelefonen för att stanna till och hälsa på mig. Så lätt, och ett så underbart sätt att tanka energi!

Du ska le lagom, inte för mycket. Då kan det bli fel och kännas för påklustrat, för det är inte meningen att du i det här läget ska uppfattas som en käck hurtbulle.

Meningen är att du ska ge och få energi utan att anstränga dig. Tänk dig att ditt ansikte ska se öppet och snällt ut. Du tar fram ett försiktigt, men tryggt leende. Öva framför spegeln först, så du vet hur du ser ut. Tänk på kroppsspråket. Gå ut idag och le mot 5 personer du träffar tillfälligt på gatan och kolla på reaktionerna du får. Några kommer att titta bort, men det är inte på grund av dig. Det är för att de inte höjer blicken och gör som du. Gör det till en vana att le mot minst 5 okända personer varje dag. Det kostar endast lite koncentration och tar ingen dyrbar tid ifrån dig. Du får världens ”uppåtjack” som bubblar glatt i maggropen samtidigt som du gör en annan människa glad.

Eller gör som två av mina TankaSmart-medlemmar, Ewa och Agneta, när de pratar i telefonen.

Oberoende av varandra berättar de att oavsett vem som befinner sig i andra ändan och vilket ärende det än gäller, så har de som sport att få den människan på gott humör innan de lägger på. Att göra någon glad är så enkelt och ger så mycket tillbaka utan att det behöver kosta.

Det handlar egentligen om att fokusera på att vara artig och glad utan att överdriva. I många år drev jag en telemarketingfirma där artighet var en del av vårt varumärke. Det var vår hederskodex. Alla som jobbade där drillades i att vara korrekta och visa respekt för personerna vi ringde till. Vi hade som motto att göra alla personer vi talade med glada oavsett om de köpte eller inte. På det sättet höll vi vår egen energi uppe. Och det ska tilläggas att det var stor skillnad på säljresultaten hos dem som följde vår hederskodex och dem som inte gjorde det. De senare slutade ofta efter kort tid. Vid fler tillfällen berättade våra uppdragsgivare att de blivit uppringda av kunder som endast ville berömma den trevliga säljaren som ringt. Sånt värmer. Sånt ger energi.

Om du behöver fler och djupare tips så fråga någon du ser upp till hur hon eller han *tänker eller tänkt* när hon gjort något som du tycker är beundransvärt. Lägg det på minnet och öva in det så det blir en naturlig vana för dig också. Ett annat tips är att skaffa en mentor. Någon som kan se dig utifrån och inte tar hänsyn till dina ursäkter för stunden. Det är många som gärna ställer upp som mentor.

För det första så får de oerhört mycket tillbaka genom att dela med sig av sina erfarenheter till dig. För det andra kan även de lära sig ett och annat av dig. Framgångsrika människor är alltid nyfikna på att lära något nytt och tar alltid tillfället så fort det ges.

Eller du kan låna eller köpa biografier om kända, framgångsrika personer och deras liv. Jag själv tycker det är spännande att läsa om framgångsrika idrottare. Det finns en orsak till varför det i stort sätt är samma människor som står på pallen varje gång.

Deras strävan efter det yttersta, efter det perfekta är fascinerande. De överlåter ingenting åt slumpen och övar mentalt in varje moment i sin idrott så det sitter som ristat i sten. De är suveräna på att fokusera på det som ska ske här och nu och låter sig inte distraheras av yttre omständigheter.

Bli en vinnare – börja rätt.  
Av Runi Wold.

De är framgångsrika inom sin idrott därför att de har bestämt sig för att bli det oavsett hur mycket arbete och tid de får betala för att nå toppen. De spelar på hela registret från att äta rätt, välja rätt tankar för att må bra och de använder sig av sina känslor som sitt starkaste vapen för att försätta sig i vinnarposition. De försöker lära sig av sina fel och lägger dem bakom sig så fort som möjligt. Samtidigt är de oerhört ödmjuka och medvetna om att de inte nått så långt utan samarbete med och stöd från andra människor.

Ja - ja, orka... Det känns jobbigt och långt bort att låta sig inspireras av framgångsrecept när man sitter där med syltröda\*) ringar runt ögonen och magen ömmar och halsen rasslar.

\*) Syltringar. Har du upplevt saftning och sylvning av bär? När jag växte upp så kokade många fortfarande sylt hemma, hällde det på rengjorda, speciella konservglas, så kallade Norgeglas, och förslöt locket med röda, platta gummiringar för att skapa vakum och hållbarhet. Dessa gummiringar var röda.



Syltröda ringar runt ögonen.

Då har jag ett annat mer effektivt tips för stunden: Använd dina känslor som energikälla. Gör så här:



**Tanka Smart bok**

1. Du gör en mapp i din dator eller så köper du en liten bok. Mappen eller boken döper du till "Deppiga stunder".
2. När du känner dig missmodig och lite nere så tar du fram ett nytt skrivdokument i din filmapp eller en ny sida i boken.
3. Om du nu tror att du ska skriva om dina sorgliga känslor, så tar du helt fel! Nej, du ska välja en person i din bekantskapskrets (din man/sambo, fru, dotter, son mor, far, bror, syster, chef, kollega, osv.) En person. Sedan skriver du ner minst fem positiva egenskaper hos den personen som du värdesätter extra mycket, och varför just de egenskaperna är så bra.
4. Det är helt ok om du sitter och stirrar i några minuter i tomma intet utan att få ner ett enda ord. Du är liksom inte riktigt på humör att hitta positiva saker. Men ge inte upp, för du vet ju



Bli en vinnare – börja rätt.  
Av Runi Wold.

att den personen har fler fina egenskaper. Alla människor har det. När du kommer på några så skriv ner dem, sedan döper du sidan, spar och stänger.

5. Du har nu uppnått fler saker. Först och främst har du brutit ditt negativa tankemönster och börjat ta dig upp till ytan och energin är på väg tillbaka. Sedan har du skaffat dig ett lite skafferi av positiva saker att titta i och fylla på nästa gång du känner dig låg. I dina "Deppiga Stunder" finns det glädje och positiva saker att hämta!

Och det är det som är grundstenen i TankaSmart-konceptet. Att göra aktiva, medvetna val, att bryta tillbaka om du hamnar i en negativ spiral. En aktiv tanke leder till ett beslut som leder till ett resultat. *Det är när du vet varför du gjort, sagt eller ätit saker, - och hur du påverkas av dem som gör att du kan ändra dem om du är missnöjd med resultatet.*

Men det tar tid att bygga upp nya tankemönster och vanor. Tänk dig en graviditet. Det tar nio månader för människobabyn att rustas från ett embryo till en färdig utvecklad intelligent varelse och det tar nio månader för mammans kropp att återställas helt. Lika lång tid kan det ta för kroppen att vänja sig vid nya tankemönster och vanor. För vissa tar det kortare tid och för vissa tar det flera år av hårt arbete.

Det är värt allt slit om livet blir bättre och resultatet består. För många kan det till exempel leda till ett helt nytt liv; att våga gå ut; våga möta andra människor; våga le; få och ge kärlek; skapa saker och upptäcka nya talanger; känna ett helt nytt, urstarkt självförtroende; känna en tillhörighet till och njutning av livet som man inte anade existerade.

När du börjar inse konsekvenserna av dina beslut och handlingar får du lättare att styra undan det du inte vill. Om du ser dina känslor, både de negativa och de positiva, som dina största tillgångar och en outtömlig brunn att hämta krafter ur, inser du att känslorna hjälper dig att hitta rätt.

Så här funkar det: Känslorna bygger på erfarenheter och signaler som hjärnan fångar upp genom våra fem sinnen. Varje del, - syn, hörsel, smak, känsel och lukt agerar i olika sammanhang och lagrar dem som erfarenheter. Därför kan vi till exempel känna välbehag eller obehag i samband med speciella dofter eller ljud därför att sinnet och kroppen reagerar utifrån upplevelsorna som vi tidigare haft där dessa dofter och ljud fanns med.

Det är ofta så vi känner av om "kemin" stämmer med andra människor. Vårt signalsystem, det vill säga våra fem sinnen, talar om för oss att här finns det saker som vi känner igen sedan förut. Det kallas ofta intuition eller magkänsla och är inget konkret som vi fysisk kan ta på eller se. Intuitionen finns där inom oss och hjälper oss att känna igen situationer som är bra eller dåliga för oss.

Lägg därtill din förmåga att uppfatta och registrera saker och händelser, din förmåga att skilja på rätt och orätt, din vilja att kämpa för dina rättigheter, din fantastiska minneskapacitet och ditt hemliga inre rum med fantasier om hur du skulle vilja leva ditt liv. Detta är urstarka verktyg som alltid finns där för dig. Du bär dem med dig vart än du går.

Om du känner starkt obehag någon gång utan att veta varför, så stanna upp och ställ dig frågan hur det kan komma sig att du helt plötsligt mår dåligt. Vilka andra upplevelser har du haft när du känt så här? Kan de jämföras med den situationen du nu befinner dig i? Om du inte finner något sammanhang så kan det vara för att du helt enkelt är orolig för nya saker. Du är orolig för att våga ta



Bli en vinnare – börja rätt.  
Av Runi Wold.

steget fullt ut. Vad är det värsta som kan hända? Om du ska hålla ett tal, så kanske du får munhäfta men vad gör det? Hur kan du göra för att undvika det i så fall?

Att våga ta steget ur den egna trygghetszonen hjälper dig att utvecklas som människa och bli framgångsrik. Otrygghetskänslan infinner sig ofta när vi inte riktigt vet vad som kommer att hända eller saknar kunskap om det som sker. Då har du två val: 1) Ta reda på saker och utvecklas, 2) Inta positionen "jag vet vad jag har, men inte vad jag får" och stagnera. Det senare alternativet garanterar dig att missa många fantastiska upplevelser som ger dig energi och framgång.

Tre bra metoder för att känna och öka inre trygghet:

- 1) Använd dig av hela ditt register. Fram med känslorna bara! Det är ok att säga jag älskar dig till dina närmaste. Utgå inte ifrån att det ska de bara veta. Hur kan de veta det om du aldrig säger något? Även om du tror det, så är kanske inte ditt sätt att visa kärlek till din omgivning tillräckligt för att de ska förstå. Säg det, upprepa det ofta och mena det. Ge beröm. Om någon hängt upp en tvätt, så tacka för det. Om någon gått ut med soporna så uppmärksamma det.
- 2) Fortsätt utforska dina känslor. Sjung högt till din favoritmusik. Du kan göra det när du har en stund för dig själv hemma, sitter i bilen eller, det gamla vanliga, står i duschen. Men för att det ska ha någon inverkan bör du sätta av medveten tid för det. Ta tio minuter. Sätt på stereon eller i-poden eller var du nu har din musik. Sjung med av alla krafter så det känns långt ner i maggropen. Bry dig inte om uttal, bara sjung. Dansa och rör dig till musiken om möjligt. På det sättet frigör du en massa endorfiner, må-bra-hormoner som hjälper dig att känna lycka och framgång.
- 3) Skratta högt för dig själv. Riktigt högt, som om det krävdes av dig i en teaterroll. Skratta så högt du kan fyra-fem gånger. Lägg märke till vad som händer med dig eftersom du arbetar med skratten. Variera dem i styrka och längd och föreställ dig något du skrattar och har roligt åt i din "pjäs". Du kommer inte att kunna motstå att börja skratta naturligt och samtidigt känna dig piggare.

Om du efter att ha provat detta känner dig fånig och inte alls uppiggad, så är för att du inte vågade släppa loss. Försök igen och ge det en chans till. Vad händer med dina känslor nu? Gå vidare med andra experiment som sätter igång positiva känslor hos dig. En promenad i skogen och plocka svamp kanske passar dig bättre. Att sitta och titta utöver havet om du har en sådan fantastisk möjlighet är ett annat sätt. Det viktiga är att du tar reda på hur och när du får positiva känslor. När du vet det kan du hämta fram dem ur ditt inre bildarkiv närhelst du behöver det. Att använda dig av känslorna på det här sättet hjälper dig att känna styrka och hålla uppe orken.

Dessutom får du en klarare bild av ditt mål om du samtidigt sätter ett likhetstecken mellan dina positiva känslor och målet. För det är ju så du vill att det ska kännas när du kommer dit! Tilltron till dig själv och att det är möjligt att nå målet stärks avsevärt om du använder känslor och fantasi på vägen dit. Det är som att levandegöra teckningar; - teckningarna blir en film som berättar en historia om faktiska händelser innan de sker i verkligheten. Filmen handlar om dig. Du kan se dig själv framme vid målet och känna i ditt inre hur det är att vara där.

Det du uppnår då är att du ställt dig i rätt position för att ta emot och välja information som gynnar dig, och att ta beslut som snabbare leder dig framåt. Du får lättare att bedöma vad som är roligt och väsentligt för att nå framgång och samtidigt välja bort roliga, men onödiga tidstjuvar.



Bli en vinnare – börja rätt.  
Av Runi Wold.

Du kommer även att upptäcka att det går längre och längre tid mellan varje gång du blir ledsen. Att aktivt arbeta med dina känslor gör att du känner igen negativa signaler mycket tidigare. Eftersom du har vant dig vid att göra medvetna val så blir det naturligt för dig att snabbare byta ut de negativa tankarna och välja bättre alternativ.

Jag har sagt det förut, och jag säger det igen: - Det finns inga genvägar. Och det finns ingen facit i det du läser här. Så enkelt är det inte. Du är facit! Det är hur du tar till dig och arbetar med detta material och tolkar möjligheterna som finns här och hur du kan använda dem för att utveckla ditt eget sätt att tänka som ger dig de resultaten du vill ha. Ta tag i dina känslor och använd kraften i dem.

**Att tanka kroppen med rätt blandning av råvaror (naturliga och utan tillsatser) från naturens skafferi och samtidigt arbeta med aktiva tankar, känslor och medvetna beslut gör dig frisk, stark och framgångsrik och är en del av**

