

# Tanke- verktygen

## som kan förändra ditt liv

The Secret, NLP, KBT och coachning. Trenden är klar – nu vill vi utnyttja tankens kraft och lära oss att förändra våra liv genom att förändra vårt sätt att tänka.

Av MARGARETA HÄGGLUND  
Illustration HANNA ALBREKTSSON

**H**ar du hört talas om "The Secret – Hemligheten"? Inte det? Då har du missat en trend i tiden. The Secret är en film och en bok om "hemligheten" att du kan förvandla ditt liv genom att tänka annorlunda och lära dig dra till dig hälsa, pengar, bra relationer och allt möjligt annat som en magnet.

Nu är det väl inte så nytt och inte så hemligt. Människor har i alla tider känt till att vi påverkas av hur vi tänker. Men varför har The Secret fått ett sådant genomslag just nu?

– Jag tror att det beror på läget i världen. Det känns otryggt. Saker som klimatförändringar och kriget mellan USA och Irak gör att vi känner att vi inte har kontroll över livet och världen. Då kan ett budskap om att du kan ta kontroll över ditt liv vara väldigt attraktivt, säger Doris Dahlin, chefsutvecklare på Kompetenskraft som

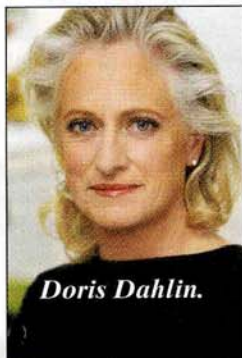
jobbat med "hemligheten" långt innan den kallades så.

Det var på 70-talet som idén om att utnyttja tankens kraft, förra gången drog som en våg över västvärlden. I Sverige kallades det mental träning. Numera används det begreppet sällan. I dag heter det KBT, NLP, The Secret, själv-coachning, stressträning eller helt enkelt "att lära sig fokusera bättre". Allt är dock egentligen samma gamla mentala träning men med lite sexigare namn.

En av pionjärerna i Sverige är Lars-Eric Uneståhl som till en början främst hjälpte idrottare att koncentrera sig, skapa mentala målbilder och förändra sitt tänkande.

De sensationella resultaten gjorde att fler blev intresserade, främst inom näringslivet. Många är de chefer som gått olika tanketräningsskurser i allt från stresshantering till "Så når du dina mål".

– Jag var med på den tiden och jag har hört de främsta föreläsarna över hela världen, säger Doris Dahlin. Det som var unikt för Sverige redan då var att Lars-Eric Uneståhl ville lära ut metoden till så många som möjligt. Vi som jobbade med det hade stridsropet "Mental träning till folket!". Medan amerikanska experter tyckte att vi svenskar var galna som avslöjade – just



Doris Dahlin.

### Tankar att testa

#### OM DU FUNDERAR ÖVER SAMBANDET MELLAN TANKAR OCH VERKLIGHET

- Tänk på en citron.
- Tänk att du tar citronen, lägger den på en skärbräda och skär den i klyftor.
- Tänk att du biter i en av klyftorna. Och sedan pressar några droppar av saften direkt på tungan.
- Lakta dina reaktioner. Drar munnen ihop sig av den syrliga smaken? Börjar saliven rinna till? En enkel övning som visar sambandet mellan tankar och kroppsliga reaktioner.

#### OM DU VILL RIKTA IN DIG PÅ DINA MÅL

- Sätt eller lägg dig på en plats där du kan vara ostörd.
- Mana fram bilder för ditt inre av det du vill uppnå.
- Koncentrera dig på det du vill uppnå. Släpp alla tankar på vad du inte vill ha.
- Lev dig in i känslan att du redan har det du längtar efter.
- Enligt The Secret strömmar energin i samma riktning som din koncentration och dina tankar. Tänker du på det du vill uppnå så drar du det till dig.

## Tankar att testa

### OM DU VILL OMVÄRDERA OCH OMSKAPA DET DU VARIT MED OM

Tänk igenom dagens händelser varje kväll strax innan du ska somna.

Om det finns saker eller situationer som inte utvecklades eller slutade som du skulle ha önskat så spelar du upp dem i ditt inre och återskapar dem med ett nytt slut som känns härligt och fantasiskt. Det gör att du programmerar hjärnan att förvänta sig bra slut och att du rensar bort negativa bilder.

### OM DU OFTA STRESSAR

Om du brukar stressa grundar det sig på rädslan för att bli försenad. Om du fortsätter att jökta kommer du att dra till dig den ena dåliga händelsen efter den andra som tvingar dig att stressa. Lösningen är att du stannar upp och tar dig ur den här frekvensen som du sänder på och som attraherar stress och jakt. Stanna upp, iakttä ditt eget sinnestillstånd och dina känslor och jobba medvetet på att förändra dem.

### OM DU VILL GÅ NER I VIKT

Du kan inte nå din perfekta vikt om du ständigt klagar på och kritiserar din kropp eftersom du då drar till dig ännu fler negativa tankar om din kropp. Börja i stället berömma din kropp. Se den som en helhet. Leta efter det positiva och förstärk det. Samla bilder på hur du vill se ut. Och när du äter så var helt och hållet koncentrerad på upplevelsen av att tugga maten. Var närvarande i dina tankar, upplev fönimelsen av att äta maten och låt inte tankarna vandra i väg till något annat. Var närvarande i din kropp och njut.

### GÖR EN VISIONSTAVLA

Sätt upp bilder på det du vill ha och bilder som visar hur du vill att ditt liv ska vara. Sätt upp tavlan där du ser den varje dag och påminns om dina mål.

det – ”hemligheten” för alla istället för att behålla den för oss själva och tjäna pengar genom att göra folk beroende av oss som terapeuter.

**Det sägs att vi tänker** ungefär 90 000 tankar per dag. De flesta utan att tänka på vad vi tänker. De flesta är samma tankar som vi tänkte i går och i förrgår. Det går mycket på rutin uppe i hjärnan till vardags.

Att utnyttja tankarnas kraft för att förändra sitt liv innebär att du måste bli observant på hur du tänker. Kartlägga dina tankemönster. Tänker du ofta negativt – ”Det här klarar jag aldrig”, ”Jag råkar alltid ut för olyckor”, ”Mina kärleksrelationer spricker alltid” – så påverkar det självklart dina känslor och också ditt liv.

I den populära KBT-terapin arbetar man just med att upptäcka och förändra tankemönster och lyckas därmed ofta bryta till exempel panikattacker eller bota fobier.

Den nya filmen och boken *The Secret* utgår från bilden att vi människor attraherar det vi tänker. Tänker du negativt så drar du till dig negativa händelser, negativa känslor och negativa människor. Börjar du istället tänka mer positivt så drar du till dig positiva saker.

Alla har vi väl varit med om dagar då allting gått snett, då det ena eländet kommit efter det andra, och suckat: ”En olycka kommer sällan ensam.” Rhonda Byrne, kvinnan bakom filmen och boken *The Secret*, menar att det beror på att vi tänker fel, vi ställer inte in oss på rätt frekvens. Förutom magnetliknelsen använder hon också gärna bilden av en tv-mast. Du får in de program du väljer genom att ställa in rätt frekvens. Självt gör hon det på morgnarna. ”Jag ställer in min frekvens för dagen och deklarerar avsiktligt hur jag vill att min dag ska bli, i stället för att snubbla ur sängen och låta dagen ta kontroll över mig.”

Hon berättar att hon ligger kvar i sängen och fokuserar på att det ska bli en bra dag och medvetet kollar så att

hon inte har ”frekvensen” inställd på något negativt. Sedan stiger hon upp och säger ”tack” för varje steg hon tar på väg till badrummet.

Tanken är att om du börjar din dag glad och positiv så kommer du att dra till dig situationer och människor som förstärker dina positiva känslor. Att vara tacksam, att uppskatta det man har i livet och medvetet notera det som är positivt är en viktig del i att utnyttja tankarnas kraft.

Känner du att du fastnat i ett mönster där du som en målstyrd robot går mot allt elände och oroar dig för allt som kan gå fel, kan ett tips vara att varje kväll skriva ner allt positivt som faktiskt hänt under dagen. Och fånga de härliga ögonblicken i vardagen och göra det mesta av dem. Koncentrera dig på vad du vill ha, vad som känns bra och härligt. Inte på vad du inte vill ha och vad du vill undvika.

”Oavsett om du tror att du kan eller inte kan, så får du rätt”

*Henry Ford, bilindustripionjär.*

**Vår mänskliga hjärna** är som en hundvalp. Den förstår inte ordet ”inte”. Precis som du inte kan fostra en hund genom att tala om vad den inte ska göra (säger du ”inte hoppa” så hör den ”hoppa” och hoppar) så kan du inte förändra dina känslor genom att tala om för dig själv vad du inte ska göra. Att tänka ”nu ska jag inte vara nervös” är värdelöst. Att tänka ”nu är jag lugn och samlad” ger effekt.

En annan del av ”hemligheten” är att verkligen lära känna sig själv och aktivt göra klart för sig vad man vill ha. Det rådet bygger på tanken att universum inte kan ge dig det du vill ha om du inte själv vet vad det är och har formulerat det tydligt, i detalj. Och levt dig in i hur det känns när du har fått det du vill ha.

Det är så elitidrottarna tränar. De ser sig själv hoppa högre, springa fortare, göra mål. De spelar sedan upp ▶



## Vad är det?

### THE SECRET

En film och en bok av Rhonda Byrne, australiensisk tv-producent, som under en personlig kris 2004 kom att läsa en bok om tankens kraft och upptäckte "lagen om attraktion" – att en positiv inställning drar till sig positiva händelser och människor. Hon har sökt upp människor som känner till detta samband och intervjuat dem. Boken har getts ut på svenska (Energica förlag). Filmen finns på dvd men utan svensk översättning.  
[www.energica.se](http://www.energica.se)  
[www.theseecret.se](http://www.theseecret.se)

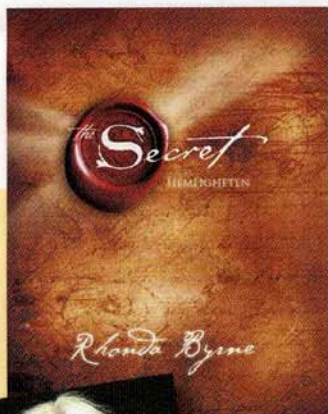
### KBT-TERAPI

Kognitiv beteendeterapi är en metod som arbetar med hur vi tar in och tolkar omvärlden. Kognitiv kommer av latinets *cognosco* som betyder lära känna, undersöka. Terapin undersöker sambandet tanke-känsla-handling och ställer frågor som inspirerar till andra sätt att tänka. Till exempel:

- Kan du tänka på något annat sätt?
- Är det säkert att det är så?
- Vad är det värsta som kan hända?
- Hur skulle din bästa vän se på det här?

### NLP

Neurolingvistisk programmering är en metod för att förändra tanke- och beteendemönster. Används mycket inom näringslivet. NLP grundar sig på att man studerat framgångsrika människor inom olika områden för att kartlägga deras tankemönster och "härla" dem. Namnet bygger på att man dels använder nervbarnorna (neuro) som avgör hur vi tolkar omvärlden, dels språket (lingvistik) när vi kommunicerar med oss själva. Tekniken syftar till att förändra (programmera) tanke- och handlingsmönster.



den inre filmen om och om igen. Sedan räcker det förstås inte att bara tänka. Idrottaren måste träna och du måste vara be-redd på att jobba för att nå dina mål. Du måste upptäcka chanserna när de kommer och vara beredd att ta dem. Men tanketräningen kan hjälpa dig att fokusera på dina mål och spränga gränser som du omedvetet har satt upp för dig själv.

”De flesta av oss har aldrig tillåtit oss att vilja ha det vi verkligen önskar oss, eftersom vi inte kan se framför oss hur det ska gå till”, säger amerikanen Jack Canfield, en av ”lärarna” som citeras i boken *The Secret – Hemligheten*.

”Jag säger alltid att när rösten och visionen i ditt inre blir starkare, klarare och mer högljudd än alla yttre åsikter, då har du blivit herre över ditt liv”, berättar en annan, John Demartini.

Men akta dig för överdrifter. Om du upptäcker att du står mitt i livets kaos, håller för öronen, blundar och krampaktigt tänk-tänk-tänker positivt så att hjärnan glöder – då är det dags att tänka om.

– Risken är att folk som mår dåligt försöker använda tankekraften för att fly från sina svåra känslor, säger Doris Dahlin.

”Tänk om det är sant att varje tanke jag har om en annan människa skapar antingen glädje, harmoni och balans inom mig – det vill säga lycka – eller någon form av störning, irritation och avstånd – det vill säga olycka”

Kay Pollak, regissör, författare och föredragshållare.

