

OMGIVELSERNE ER BLOT ET SPEJL

Skab de omgivelser og det team, du vil have

"De resultater, du opnår, er en nøjagtig refleksion af dit eget selvbillede. Hvis du forbedrer dit selvbillede, vil det automatisk afspejles i dine resultater."

SANDY GALLAGHER

OVERBLIK

I 1900 sagde én af USA's første og mest anerkendte psykologer, William James: "Den største opdagelse, der er gjort i min generation, er, at mennesker kan ændre deres liv ved at ændre deres attituder". Dr. Maxwell Maltz sagde ligeledes i 1960, at "psykologi, der omhandler menneskers selvbillede, er den vigtigste opdagelse inden for psykologien i min generation". Slutteligt slog Sandy Gallagher fast i 2007: "Ved blot at ændre dit eget selvbillede en lille smule kan du tage alt den genialitet og det talent, du har lært igennem en bestemt profession og bruge det i hvilken som helst anden profession."

Psycho Cybernetics er uden tvivl én af de bedste bøger, du nogensinde kommer til at læse om psykologien bag dit selvbillede. I bogen fortæller Dr. Maltz, hvordan en patient en dag kom til ham og sagde, at han var gået konkurs, var ødelagt og gjort til skamme. Maltz kiggede blot på ham og sagde: "Vent lidt. Faktum er, at du er gået konkurs, men at du er ødelagt og gjort til skamme – det er din egen opfattelse af situationen." Den opfattelse, du har af dig selv, vil altid blive reflekteret i din omverden, og det vil dernæst blive realiseret i de resultater, du opnår i livet. Husk på, at det er DIN opfattelse – og den kan du ændre, hvornår det skal være.

Selvbilledet, som vi kender det i dag, blev først opdaget af Dr. Maxwell Maltz, som arbejdede med rekonstruktiv kirurgi, også kendt som plastikkirurgi. Han oplevede, at når han opererede og udbedrede fejl på en patients ansigt, så fik patienten ikke kun et nyt udseende. Mange oplevede også en markant forbedring af deres psykiske tilstand. Han var dog også ude for, at nogle patienter ikke oplevede nogen psykisk forbedring overhovedet, uanset hvor succesfuld den fysiske forbedring havde været. Det førte ham til den konklusion, at vi arbejder med to billeder. Det billede, som kastes tilbage, når vi ser i os spejlet, og det billede, vi ser for os i sindet. Ændres dette indre billede, ændres ligeledes verdenen omkring os.

Det er ikke unormalt i dag, at virksomheder investerer usigelige mængder penge på deres billede udadtil, deres image, hvilket fx kan være deres logo og lignende. Det kaldes "branding". Og ligesom virksomheder har et image, har individuelle personer og teams det også. Det er ikke unormalt, at et sportshold uden nogen bemærkelsesværdige stjerner alligevel vinder et mesterskab. Det er fordi, hvert medlem af holdet arbejder ud fra det samme billede af, hvad de

ønsker, og de tror på, at de kan opnå det. Samme ting sker uden for sportsverdenen i virksomheders arbejdsteam. Uanset hvordan du vender eller drejer det, er image en vigtig ting. Og dit eget personlige selvbillede er endnu vigtigere og kan desuden altid forbedres.

HOVEDPUNKTER

- Din opfattelse af, hvad du er, hvem du er, og hvad du er værd, er programmeret i dig dybt inde i dit sind. Dette kaldes et indre selvbillede. Det er bogstaveligt talt en kontrolmekanisme, som afgør, hvad der kommer til dig i livet, og hvor godt du klarer dig.
- Du har også et ydre billede – et image. Det er dette billede, du udtrykker til omverdenen igennem måden, hvorpå du går, snakker, klæder dig, møder og hilser andre mennesker. Dit image er en ydre portrættering af dit indre billede.
- Dine resultater er altid en refleksion af det, der er i dit indre. Hvis dit selvbillede er negativt eller direkte dårligt, vil dine resultater være en refleksion af dette billede.
- Dit indre ubevidste selvbillede vil afgøre, hvordan omverdenen ser dig. Du er den eneste i hele verden, der kan ændre eller forbedre dit selvbillede.
- Midt i din bevidsthed sidder et billede af perfektion. Jo mere du bevæger dig mod dette billede, desto bedre vil dit liv blive. Der er ingen grænser for hvor meget godt, du kan opnå, hvis du bliver bevidst om, hvor perfekt du er.
- Større eller mindre grupper i virksomheder eller organisationer, som opnår succes, klarer sig godt, fordi de ikke konkurrerer mod hinanden – de skaber med hinanden.
- Succesfulde organisationer, der oplever stor vækst, forstår, at mennesker arbejder bedst sammen. De opfordrer og uddanner deres medarbejdere til effektivt at samarbejde. På denne måde vinder både organisationen og den individuelle medarbejder. Individuer udvikles nemlig, når de bakkes op af en gruppe.
- Når en gruppe arbejder harmonisk med samme mål for øje, opstår der én af de mest magtfulde kræfter i verden. Kreative og professionelle teams har svært ved at skelne arbejde fra fornøjelse, og de skaber resultater, der virkelig gør en forskel.
- Når man er en del af en gruppe, er det vigtigt at huske, at givere høster gevinster. Hjælp hvert medlem af gruppen på alle tænkelige måder. Samarbejde er altid stærkere end konkurrence.

OMGIVELSERNE ER BLOT ET SPEJL INDIVIDUELT ARBEJDSARK

1. Hvis omverdenen er et spejl af dit indre selvbillede, hvad fortæller din omverden dig så om dit selvbillede?

2. Hvordan vil du beskrive det selvbillede, du udtrykker til omverdenen? Er det et troværdigt billede af, hvordan du ser dig selv? Eller er der forskel på, hvad du udtrykker, og hvordan du egentlig har det med dig selv?

3. Hvordan har du det egentlig med dig selv? Har du et positivt selvbillede, eller er der plads til forbedring?

4. Er dit selvbillede begrænsende, eller giver det dig styrke? Hvilke ideer har du om dig selv i dit indre selvbillede? Sagt på en anden måde: Hvordan er din indre dialog?

5. Hvad kan du godt lide ved dig selv? Hvilke kvaliteter elsker du virkelig ved dig selv? Hvordan kan disse kvaliteter komme til udtryk i dit arbejde? Hvordan kan du leve, så disse kvaliteter kommer endnu mere frem?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

6. Vil du gerne forbedre dit selvbillede?

i. Hvis ja, tænk på en person, du beundrer og respekterer. En person, som har et positivt selvbillede.

i. Hvis ja, tænk på en person, du beundrer og respekterer. En person, som har et positivt selvbillede.

[illegible]

ii. Tænk på denne persons selvbillede. Lav en beskrivelse af de kvaliteter, personen besidder, og som du beundrer. Skriv i nutid.

- iii. Læs nu beskrivelsen, mens du slapper helt af. Prøv at se dig selv som denne person, og gør som om, du bogstaveligt talt er personen. Du skal favne dette selvbillede og begynde at præge billedet ind i din underbevidsthed.
- iv. Identificer en handling, du kan tage denne uge for at integrere personens kvaliteter ind i dit liv. Hvilken handling kan du tage for at favne disse kvaliteter og dette positive selvbillede?

-
- v. Har du nogensinde opsøgt en image-konsulent? ☐ Ja ☐ Nej
Hvis du ikke har, men godt kunne tænke dig det, hvornår vil du så gøre det?

Dato

"DIT LIV SOM EN FILM"-ØVELSE

Forestil dig, at dit liv er en film. Dit liv er nemlig på mange måder ligesom en film, hvor du er skuespiller, instruktør, ansvarlig for rollebesætning og filmproducer (det er jo dig, der finansierer filmen). Tænk over hvert af de følgende spørgsmål, mens du forestiller dig den film, der udspiller sig i dag, og den film, du ønsker at skabe.

- 1. Hvordan er din film? Hvilken slags film er det?

- 2. Hvem er karaktererne i din film? Er du stjernen i filmen, eller spiller du blot en birolle?

3. Hvad er plottet i din film?

4. Mens du skriver din films nuværende handling, skal du forestille dig, hvordan filmen er om 1 måned, 3 måneder og 6 måneder. Hvordan ændrer handlingen sig? Hvad kunne du godt tænke dig, der skete i filmen i fremtiden?

5. Hvordan hjælper alle karaktererne i din film dig til den handling, du ønsker?

6. Hvordan har du det med den film, du er ved at skabe, og hvordan vil du gerne forbedre den?

SELVTILLID

Mange betragter (altså hvis de gør sig nogle tanker om det overhovedet selvfølgelig) ordet "selvtillid" som et personlighedstræk, som man enten besidder eller ikke besidder. Det er noget, man er født med. I virkeligheden er selvtillid en mental tilstand, som kan udvikles, så længe man er villig til at betale prisen for det. Men prisen, der skal betales, er forsvindende lav i forhold til alt det, du får igen.

Selvtillid sætter dig fri og lader dig følge dit hjerte. Den giver dig styrke til med stil at gøre det, du ønsker dig allermost. Den skaber en ulegemlig aura omkring dig, som fanger alles opmærksomhed.

Selvtillid er noget, andre beundrer ved dig, og udsender vibrationer, som får andre til at stole på dine evner og føle tryghed i at følge dit lederskab.

Når du har selvtillid, ved du. Og du ved, at du ved det. Du kender sandheden og ved, hvor kraftfuld den er – sandheden om, at du er ét med det uendelige. Du ved, at når du er i harmoni med den usynlige kraft, der findes i hvert molekyle af din krop, kan du altid løse dine problemer, fordi kraften er langt stærkere end nogen som helst betingelse eller omstændighed, der måtte opstå.

Hvis du tvivler på dig selv og dine evner, og du ikke føler, du er i stand til at udføre dit arbejde eller løse

dine problemer, vil de råd, du får her, være uden betydning. Så det egentlige store spørgsmål er: Hvordan udvikler du selvtillid og kommer i harmoni med denne kraft?

Tillad os at foreslå, at du har selvtillid allerede. Du synes måske ikke, du har selvtillid, når du føler, du mest har brug for den, eller inden for de områder, du mener, du har behov for, men du HAR selvtillid. Selvtillid er viden. Det er en indre vished, som absolut intet kan ændre på.

Ligegyldigt hvad der sker, eller hvad nogen siger eller gør, så kan det, du ved (din indre stemme), ikke ændres, når du har selvtillid. Og det

er uanset, hvilken udfordring du står overfor. Tror du brødrene Wright, som opfandt flyvemaskinen, lod sig påvirke, hvis nogen havde

sagt: "I kan ikke flyve", lige efter de havde gennemført deres første bemandede flyvning? Så havde deres svar blot været: "Det ved jeg, jeg kan, for jeg har lige gjort det." De havde selvtillid, fordi de vidste, de kunne.

I sidste ende er selvtillid viden. Hvis du skulle springe i faldskærm, ville du uden tvivl have tillid til din faldskærm. Jo mere du vidste om faldskærmen (om opbygningen, materialet, hvordan den er pakket osv.), desto mere tillid ville du have til den. Din tillid til faldskærmen afhænger altså i store træk af, hvor meget viden du har om den.

**...kraften er langt
stærkere end nogen
som helst betingelse.**

Ordbogen betegner selvtillid som "følelsen af eller bevidstheden om ens styrke eller tillid til ens omstændigheder." I modsætning til hvad de fleste tror, har selvtillid meget lidt med dit intellekt at gøre. Det har til gengæld alt at gøre med din tiltro til dig selv, hvilket forklarer, hvorfor nogen med forholdsvis lav intelligens kan gå ud i verden med oprejst pande og følge sine drømme, mens andre med høje akademiske kvalifikationer i ren frygt klynger sig til et job, de hader, og lader deres drømme dø stille hen.

Jo mere du ved og forstår om dig selv, desto mere selvtillid vil du have. Ren, rådyrket selvtillid er det, der gør, at du kommer fremad i livet. Selvtillid giver dig tilladelse til at være optimistisk omkring dine evner til at blive dygtig inden for et område, du ellers ved meget lidt om. Nogen har engang sagt, at "pladsen til forbedring er den største plads i verden". Uanset hvor du befinder dig på din personlige selvtillidsskala, vil de tre følgende skridt være dig behjælpelige:

Første skridt er at tjekke op på dit selv billede. Dette er en vigtig del af dit mentale maskineri for at holde din selvtillid i live. Når du **tænker**, **tænker** du i billeder. Hvilke billeder ser du for dig, når du tænker på dig selv? Selvtillid er et internt anliggende. Om du har eller ikke har selvtillid, har intet at gøre med, hvad der sker omkring dig. Selvtillid afhænger af, hvad der sker inde i dig.

Du er en kreativ distributør af livsgivende kraft. Tænk på det, og dvæl et øjeblik ved tanken. Husk, at alt, du giver, altid kommer tilbage. Når du skaber et billede af din drøm, skal du se dig selv som et serviceminded, lykkeligt, sundt og succesfuldt individ. Du skal forstå, at det er din kreative evne, der gør dig i stand til at skabe dette billede. Din drøm er sjæl i organiseret form. En velorganiseret ulegemlig form. Du skaber billedet i dit fantastiske sind og din fantastiske krop. Sindet og kroppen kan ikke skilles ad, hvorfor billedet bliver nødt til også at realiseres i fysisk form med og igennem dig. Så længe du har billedet af din drøm i dit sind, vil billedet påvirke dine handlinger, og det vil også styre, hvad du tiltrækker i livet.

Du skal indse, at du kan få kontakt til den altid tilstedeværende, altvidende, allerstærkeste

livsgivende kraft, som vi kalder "Sjæl" – og du kan få kontakt når som helst, du vil. Du skal øve dig på at se dig selv besidde disse formidable kræfter. Du skal se for dig, hvordan Sjælens vilje arbejder med, for og igennem dig. Jo mere du lader dine ideer få adgang til din følelsesmæssige side, desto mere selvtillid vil du have. Din grad af selvtillid afhænger helt og holdent af, hvor bevidst du er om din samhørighed med Sjælen – den altid tilstedeværende, altvidende, allerstærkeste livsgivende kraft.

Andet skridt er at kigge på dine styrker og svagheder. Fat pen og papir, og skriv to lister. Hvis du er

ærlig over for dig selv, vil dine svagheder overgå dine styrker. Det kommer muligvis som en overraskelse for dig – men du skal glemme alt om at forbedre dine svagheder. Du skal bare beherske dem og i stedet bruge energi på at udvikle dine styrker. Du skal med andre ord fokusere på at gøre det, du allerede kan, bedre, og du skal blive ved med at gøre det bedre, indtil du mestrer det.

Det giver god mening at gøre det, du nyder at gøre, og som du er god til. Jo mere du gør det, jo bedre bliver du til det, og jo mere vil du nyde det. Du vil automatisk udstråle selvtillid.

Du vil med fuld overbevisning kunne sige: Jeg er dygtig, jeg ved, at jeg er dygtig, og jeg ved, hvorfor jeg er dygtig. Dét er selvtillid. Hvis du ikke vidste, hvorfor du var dygtig, ville det komme til udtryk som det modsatte af selvtillid.

Tredje skridt er at øve dig på at se i andre mennesker, hvad de ikke selv ser. Du skal behandle hvert

menneske, du møder, som det vigtigste menneske i verden. Du skal kigge på dem med en helt ny bevidsthed. Du skal se, at hver person udtrykker Sjæl, som altid er perfekt. Du må ikke tillade, at andre personer har indflydelse på, hvordan du ser og behandler dem. Det, de siger og gør, og deres resultater viser måske med al tydelighed, hvad de ikke kan lide ved dem selv, men du skal elske dem uanset. Læg mærke til, hvad de er dygtige til, og lad dem vide, at du har set det. Giv alle et ærligt og velfortjent kompliment. Sjælen skinner igennem dem og det gode stykke arbejde, de gør. Kig efter den, og husk det ældgamle råd: Søg, og du skal finde.

Det virkelig smukke ved dette tredje skridt er, at alt det gode, du finder i andre mennesker, er et spejlbillede af det gode, du har i dig selv. Du undrer dig måske over, hvordan dette skal give dig bedre selvtillid, men husk på, at rigtig selvtillid gør drømme til virkelighed – fysisk virkelighed. Og det er den slags selvtillid, du skal stræbe efter.

...alt det gode, du finder i andre mennesker, er et spejlbillede af det gode, du har i dig selv.