

Det blåser varmt på toppen!

få ditt DRÖMLIV

Livet behöver inte vara en åktur där du bara hänger med som passagerare. Ta befälet, strunta i hindren och bestäm själv hur din framtid ska bli.

AV **CHRISTEL DOPPING** FOTO: **DAVID BURTON, PHILLIPP VON HESSEN**

Ta en ordentligt titt på ditt liv. Hur ser det ut just nu? Var bor du? Vilka kläder hänger i din garderob? Vad har du för jobb? Hur mycket pengar har du på banken? Allt som finns omkring dig är faktiskt ett resultat av dina tankar och handlingar – oavsett om de har varit väl genomtänkta eller omedvetna.

Många människor tänker inte på vad de verkligen vill uppnå i livet – allt bara händer dem. Du har säkert stött på någon som alltid ser sig som ett offer för omständigheterna. Anser du att du inte har något val behöver du heller inte ta något ansvar. Då blir det också svårt att förändra livet i positiv riktning. Här behöver man lära sig att ta kommandot, att verkligen fokusera på hur man vill må och vad man vill ha.

Sedan finns det också människor som snarare upplever att de har färdigformulerade drömmar men att de är svåra att förverkliga. Då är det bra att bli medveten om hindren. Generellt finns det två sorter: det ena är vår syn på oss själva och det andra är rädslor.

Många människor styrs i hög grad av omedvetna värderingar och synsätt som hindrar dem från att hitta och förverkliga sitt mål i livet – och följaktligen också sin möjlighet till framgång.

MALIN HENRIKSSON PRATT var bakbunden av begränsande blockeringar på det omedvetna planet. Hon fick den insikten då hon efter en smärtsam skilsmässa var helt utblottad. Hon stod på gatan med tre barn och noll kronor på bankkontot. Ingen bostad och inget jobb, bara skulder. En väninna hjälpte henne att komma på fötter och hon blev tvungen att ta sig en allvarlig funderare varför hon hade hamnat i en sådan situation.

– Jag var egentligen inte slarvig med pengar, jag var slarvig med mig själv. När jag började jobba med mig själv på olika sätt – genom böcker, kurser och egen terapi – förstod jag att mitt förhållningssätt till pengar faktiskt speglade synen på mitt eget värde. Efter det förändrades livet, säger hon.

I dag lever hon med ny man i ett ståtligt hus med sjöutsikt. Hon jobbar med det hon verkligen vill och har de pengar hon behöver. ELLE träffar henne på ett utbildningsinstitut som hon numera är rektor för. Vid sidan är hon också terapeut och håller kurser i hur man förverkligar sina drömmar.

Malin är i dag övertygad om att framgång, pengar och egenvärde är starkt förknippade med varandra. Hon coachar bland annat personer som är ofrivilligt singlar. De har testat allt för att träffa någon. De längtar efter tvåsamhet, men är också rädda för närhet. Malins erfarenhet är att deras omedvetna problem i de flesta fall härstammar från barndomen. Kanske växte de upp i en familj där mamma och pappa alltid bråkade. Kanske bestämde de sig redan som små barn att aldrig gifta sig. Deras medvetna jag har glömt. Men ”sanningen” härskar i det omedvetna och sätter krokben i vardagen.

Eftersom ditt omedvetna värderingssystem alltid vinner behöver du först medvetandegöra dina mönster för att kunna förändra dem. Vad är det som bromsar? Hur kan du bemöta det i dag?

– Hur ska jag veta mitt värde om jag inte vet vem jag är? För att lyckas förverkliga mina drömmar behöver ▷

spåra din dröm!

Att veta om sina styrkor och talanger är en förutsättning för att kunna förverkliga sina drömmar. Har du ingen susning om vad du vill, gör en inventering.

- **TITTA I BACKSPEGELN och försök återkalla positiva minnen från din barndom. Vilka lekar tyckte du var roligast? Vad stod på din önskelista? Vad ville du bli när du blev stor?**
- **ÅTERVÄND TILL NUET och fråga dina närmaste vänner: Vad tycker de att du är bäst på? Vilka talanger anser de att du har? Vad skulle de rekommendera dig att göra i framtiden?**



Om fem år är jag i mål!

jag ta mig tid till självreflektion: vad är viktigt, vem vill jag vara, vad vill jag göra? När du bär på en otydlig längtan är det som att skjuta en pil mot en osynlig måltavla. Du vet inte vart du ska rikta dig, säger Malin.

VID SIDAN OM bristande tilltro till sig själv finns ett antal vanliga rädslor som hindrar. En rädsla handlar om att ta ett nytt steg. Det är läskigt att ge sig ut på okänd mark. De flesta är vanemänniskor som finner trygghet i rutiner. Men gör du som du alltid har gjort får du också samma resultat som tidigare. När vi ska gå utanför ramarna slår motståndet till. Orostankar kommer fladdrande: ”Varför skulle du lyckas med det här?”, ”Hur ska du försörja dig?”, ”Folk kommer att skratta åt dig.” Då behöver vi ta reda på vad motståndet handlar om. Gör en ”realitycheck”. Är rädslan relevant? Hur tar jag mig i så fall förbi hindren? Vi behöver göra upp en handlingsplan i stället för att skjuta våra drömmar på framtiden.

En annan bromskloss är rädslan för att misslyckas. Men misslyckandet är egentligen en vägvisare. Utan den hittar vi inte rätt. Misslyckanden visar vad du behöver göra. Eller som Colin Powell, tidigare USA:s utrikesminister, har sagt: ”Det finns ingen magi bakom framgång. Den är resultatet av förberedelse, hårt arbete och att lära av sina misstag.”

”ALLT SOM FINNS I DITT LIV ÄR FAKTISKT ETT RESULTAT AV DINA TANKAR OCH HANDLINGAR.”

Ibland kan det också vara så att du i själva verket är rädd för att lyckas. Någon gång tidigt i livet kan du ha upplevt att du alltid jobbat hårt för pengarna, att du inte är värd att unna dig något. Framgången skrämmer – den innebär konsekvenser som man inte är beredd på. Därför är det lätt att sätta ribban lågt. Blir det inte så stor framgång så blir det inte heller så många förändringar.

Vår yttre värld är i mångt och mycket en spegelbild av vår inre värld. Allt börjar inne i oss, med en tanke eller en idé. Den inre idén har en oerhörd makt – oavsett om den är medveten eller omedveten. Det du tror på är nämligen det du utstrålar. Bär du på en inre konflikt, till exempel att du vill göra en viss sak, men din omedvetna värderingskompass pekar i en annan riktning, behöver du utmana den kompassen. I alla fall om du vill nå ditt mål. Det innebär bland annat att experimentera med nya tanke- och beteendemönster.

– Inledningsvis kan det kännas som om du inte bottnar eftersom det är en ny sida av dig själv som är under utveckling. Det är som att kliva i ett par nya skor. Det är obekvämt och kan skava till en början men när du har gått in skorna blir de som en naturlig förlängning av dig själv, säger Malin.

Kanske har du någon gång också upplevt att när du öppnar dig för alternativa vägar och nya idéer vrider du på kranen för det kreativa flödet. Walt Disney sa: ”Om du kan drömma det, så kan du göra det.” Hela hans imperium startade faktiskt med en dröm – och en tecknad mus.

Vad startar din dröm med? □

från dröm till verklighet

- **FÖRTYDLIGA.** Var vill du vara om fem år? Var specifik. Beskriv livet som om drömmen redan var verklighet. Se det framför dig, kliv in i bilden och lev dig in i hur det skulle kännas. På så vis utmanar du det undermedvetnas begränsade föreställningar och hjärnan gör ingen skillnad på fantasi och verklighet.

- **BEARBETA BLOCKERINGARNA.** Vilka negativa tankar bromsar dig? Det kan vara röster som säger ”det går inte” eller ”du är inte värd det”. Gå till botten med motståndet. Undersök varifrån budskapet kommer (vems röst är det som talar?) och försök försonas. Kanske försökte han eller hon skydda dig? Acceptansen gör det lättare att släppa en gammal ”sanning” till förmån för en ny.

- **DRÖMMEN I DELMÅL.** Spalta upp din femårsplan i rutor. Vad behöver hända under varje år för att du ska leva din dröm om fem år? Ta sedan år ett och dela in det i tolv rutor. Med målbilden tydlig skriver du ner vilka konkreta steg du behöver ta första månaden. Sedan kan du plocka ner månaden till veckor och veckorna till dagar. Vad behöver du göra den här veckan (börja en kurs, skicka ett mejl, köpa en bok)? Ha en uppgift varje dag.

- **PRIORITERA.** Om du planerar din tid blir du tre gånger så effektiv. Skriv en att göra-lista och numrera varje punkt där siffran 1 står för viktigt, siffran 2 för mindre viktigt. Beta av 1:orna innan du börjar med 2:orna. Ha ett block till hands för nya idéer som pockar på uppmärksamhet (räkningen som ska betalas, mejlet som ska skickas, samtalet som ska ringas). Det som inte är jätteviktigt lämnar du till nästkommande dag. Det här systemet hindrar dig från att fly från det som du faktiskt har värderat som viktigt.

- **FIRA FRAMGÅNGARNA.** Ägna en stund varje dag åt att skriva ner vad du är glad och tacksam för. Skriv också ner dina framgångar och belöna dig själv. Ofta är genombrottet nära när frustrationen är som störst.