



Från misslyckande till resultat

Fatta pennan och stryk över alla misslyckanden och ringa in resultat. Gör därefter ekvationen. Lägg gärna märke till vad som händer i dig under övningen.

Hur är det egentligen med ordet misslyckande? Hur ofta tänker vi det och framför allt, hur länge vill vi tänka så? Vad är ett misslyckande? Ja, egentligen skulle man väl bara kunna säga att det är ett resultat av en mängd beteenden och tankar som lett fram till något som jag inte var nöjd med. Vi kan ju jämföra med matematiken som ofta ger olika resultat beroende på vilka tal som följer på varandra i kombination med ett räknesätt $1+3+5+4+2=15$. Talet 15 i det här fallet är ju inget misslyckande utan ett resultat av siffror och räknesätt.

Talen och räknesätten motsvarar i livet olika beteenden som vanor, ovanor, tankar och vilka resurser vi lägger på dem. Ibland får vi resultat som vi inte är nöjda med och kallar dem för misslyckanden. I andra fall får vi ett resultat som vi är nöjda med men glömmer ofta bort det och framför allt glömmer vi bort att ta reda på hur vi gjorde för att få ett önskvärt resultat.

Så hur kan jag göra för att oftare få ett förnöjsamt resultat? Leta efter en situation som du kände dig riktigt nöjd med. Njut av resultatet. Fundera sedan hur det kom sig att det kunde bli så. Vad hände precis innan? Vad hände innan dess? Vad kände du i situationen? Vilka beteenden och vanor har du som skapar ditt resultat? Fortsätt så med de frågeställningarna tills du kommer till starten av den processen. Nu har du rätt ut hela ekvationen från början till slut och vet vad du gjorde för att få ett resultat som du ville ha.

Ex: Jag gjorde: beteende (B) tänkte (T) och kände (K) och fick då ett resultat jag var nöjd med. Förenklad ekvation: $B+T+K=Resultat$

Gör nu samma sak med en situation som du tyckte att du misslyckades med, leta efter en situation. Svara sedan på samma frågor som ovan. Fortsätt så tills du kommer till början av processen. Nu har du hela uppställningen klar. Alltså samma ekvation: $B+T+K=Resultat$

Med denna modell kan du nu gå tillbaka och på så sätt bli medveten om det som inte fungerade och göra det på det sättet som ger det resultat du önskar i framtiden. Ha tålamod du kan behöva göra det flera gånger. Se varje resultat som intressanta undersökningar. De ger dig värdefulla erfarenheter och information om dig själv. Med mer medvetenhet om dig själv kan du göra ny medvetna val och det resulterar i nya resultat.