

BPG	3
Bakgrund	8
Insidan	11
Utsidan	16
Omgivningen.....	20
Resultatet.....	22
Tack till alla jättar	24
BPG från början	30
Verkligheten i huset	35
Familjen.....	41
Arbete	45
Hjärna och sinne.....	48
Hjärta och mening	51
Kropp och materia.....	57
HB	60
Tankar.....	62
Tro	65
Känslor	68
Krav	72
Prestationsångest – en känsla	75
Rädslor och misslyckanden.....	77
Spel.....	80
Summering av insidan.....	84
Omgivande detaljer	85
Tid	86
Energi	88
Enkelhet.....	92
Glädje och humor	93
PS	94
Perspektiv i livet.....	97
Grundläggande drivkrafter	99
Grundläggande karaktärer	101
Utvärdera värderingar	102
Livslögn eller förändring.....	105
Sanning och värdering.....	107
Du och din omgivning.....	109
Attityder och beteenden	109
Din utstrålning.....	115
Din instrålning (alltså ”fight the hurricane”).....	116
Målsättning och förändring	120
Vad saknas i ditt liv?	121
Intuition	123
Användning av målet	125
Planering och agerande	128
Sådd och skörd	131
Mod	132
Hopp.....	134
Val	135
Engagemang och att behövas	137
Humor och glädje till kärlek.....	140

Vara en egen guide

Drömmen, målet och fokuset	142
Riktning	144
Fira	145
Slutligen: Vilket är ditt mål?	146
Sist: Vilket är ditt syfte?	146
Målet	147
Målet är nått, sedan då?	150
Bortom målet	150

Vara en egen guide

Innan du väljer att gå in i en strid, var säker på att du tror på dess syfte.

Välj de strider du vill delta i. Upp till fyrtio års ålder gjorde jag inte det. Istället följde jag det som kan kallas för minsta motståndets lag eller snarare gjorde jag sådant som förväntades av mig, sådant som ansågs vara bra och riktigt. Aldrig avtvingades jag ett val utan nöjde mig med det som andra ansåg vara bra. Livet kunde mycket väl kallas mediokert trots två välskapta barn och en god hustru i ett stilla liv i en större villa i en Göteborgsförort. Därtill två välbetalda jobb och två fina bilar. Att ändra för ett annat liv kändes knappast vettigt, men där fanns den där känslan av att någonting var fel.

Fyra år senare syntes fördelarna och utmaningarna med att ändra tydligt. Istället för månatliga utmaningar med amorteringar och räntor i spetsen har vi numer pengar på banken, utmärkt hälsa, en sportbil, en av oss arbetar hemifrån, vi har häst, tränar och spelar i en av Sveriges bästa innebandyklubbar, äger ett enormt stort hus på en liten ort i Sverige och har ett ständigt sommarhus i Thailand. Listan kan göras längre.

Under ett år skrev jag mina tre första böcker vid sidan av ett heltidsjobb med långa pendlingsavstånd. I denna den fjärde boken redogör jag för var det innebär att "Vara din egen guide". Detta var min väg till framgång och eftersom jag känner till vad som kan hända på fyra år utan alltför stor ambition och planering, ser jag med tillförsikt fram emot de nästkommande fyra åren.

Ambition och planering är viktiga parametrar som jag skriver om i fortsättningen av boken. Det är dock viktigt att du på vägen genom boken tar med dig detta om att detta var min väg till framgång. Du blir tvungen att finna din egen väg, för det finns ingen väg som passar alla. Den som påstår detta ljuger.

Oavsett vad som lockade dig till köp av boken vill jag att du ska veta att din väg kommer att skilja sig från min väg. Du är välkommen att i denna bok ta vara på det som passar dina syften, men du kommer inte att kunna kopiera min väg. Min väg är min väg, din väg är din väg. Det kommer att ta tid, speciellt om du ännu inte har börjat bygga din väg. Var dock fylld av förtröstan: Ingen har någonsin byggt sin egen väg utan att det tagit tid. De som fått omedelbar framgång i en eller annan verksamhet, har förr eller senare hunnits ifatt av tiden.

Det tar tid att bygga sin framgång och vi tar var och olika vägar dit. Det vill till att du är säker på vems framgång det är du bygger, de vanligaste framgångarna är sällan de egna. Vad jag syftar på är sådana som likt mig lever ett liv som kallas framgångsrikt efter andra människors mått mätt.

Din egen guide är du själv och alla instrument du har tillgång till, det vill säga alla dina förmågor upptäckta såväl som oupptäckta. Jag är tacksam att du vill läsa mina ord, oavsett om du köpt boken eller om du lånat den. Om du gillar det du läser här och i liknande texter betyder att du är på väg att bli din egen guide. Grattis!

BPG

Ta det lugnt, du har hela livet på dig.

Det kan låta som en mindre kreativ uppmaning, men när du har ditt mål klart och tydligt i ditt synfält, kommer du att behöva en plan för att nå dit. Det kan hända att din tidsättning blir något för stressad, och det är den stressen jag avser att minska till en nivå som är hanterbar.

Du har inte hela livet på dig, sätt en tidsgräns när du behöver vara färdig.

Planer är till för att följas, men de är också till för att uppdateras. Liksom en ledare inte behöver vara sämre än att han eller hon kan ändra sig, kan även planer ändras.

Förhoppningsvis känner du redan nu en viss förvirring. Var det inte meningen att jag skulle ge svaren på alla frågorna? Det jag försöker komma fram till är att du dagligen möts av olika åsikter, varav de flesta inte stämmer överens med varandra. Den ene säger si och den andre säger så. Slutsatsen i denna inledning, är att det är du som är Chef över ditt eget företag, "Jagmigsjälvochmin AB". Det är av dig jag kräver ett beslut och ett ansvarstagande.

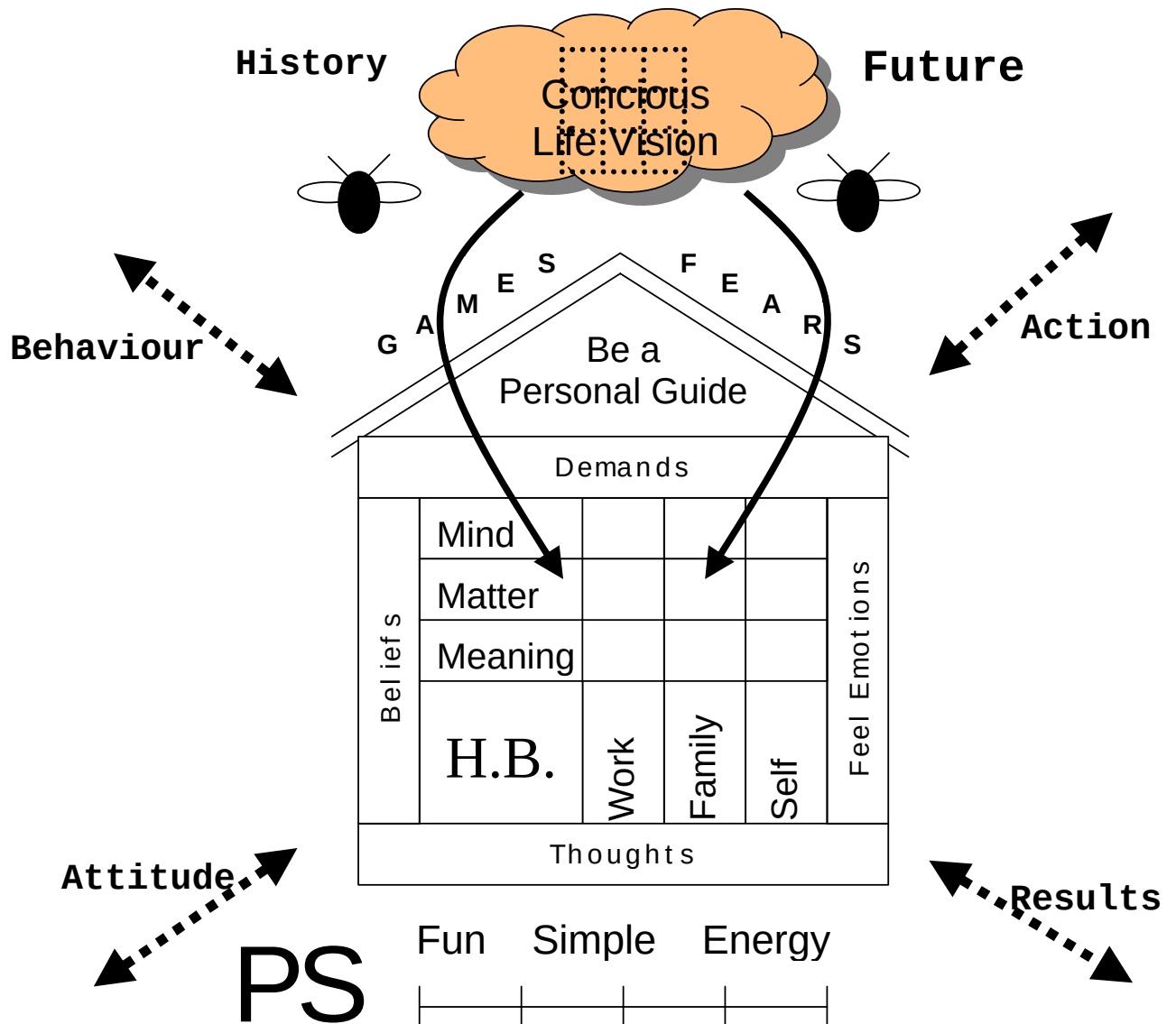
Det tar dig cirka tio år att bli riktigt duktig på det du mest av allt vill göra. Att du ska kunna leva av detta betydligt tidigare förefaller självklart. Under dessa tio år har du möjlighet att nå världsklass inom ditt eget område, det är endast frågan om hur mycket tid du är villig att lägga ned på att träna dig inom ditt gebit.

Det tar oerhört mycket tid och energi att göra förändringar på grund av att man en gång i livet gjort ett eller flera felaktiga val. Vi är mitt i den allmänna tryggheten utsatta för en "ism", tryggismen, väl besläktad med alkoholismen. Den vandring vi får till vårt förfogande går över ett liv och det vill till att vi gör de rätta valen. I det stora hela är vi fullkomligt obetydliga. Inför detta faktum bör vi vara ödmjuka och det visar på betydelsen av att valen blir de rätta. Du har ingen som du ska svara inför annan än dig själv och ett felaktigt val går oftast att ändra.

Min väg kantades precis som alla andra människors vägar av val. Jag lät andra styra över mina val och efter ungefär fyrtio år, varav tjugo levda utifrån dessa andras val, beslutade jag mig för att göra en ändring. Denna bok är till för dig som funderar på att låta andra styra ditt liv eller själv står inför samma dilemma som jag gjorde för några år sedan. Spar din energi och låt mig berätta.

Det du har i din hand är en hjälp i form av ett resonemang som jag hoppas ska kunna hjälpa dig på din väg. Du har visserligen hela livet på dig, men för din egen skull, bestäm dig för vad du vill göra och en ungefärlig tid när du vill färdig. Denna tiden får inte vara för snävt satt, tänk på det buddistiska talesättet "Skynda inte på floden. Den färdas ändå i sin egen fart.". Låt din utvecklings symboliseras av floden och låt den ta den tid den behöver, var tålmodig och abitiös. Din strävan kommer att betala sig.

En central bild förekommer i detta material. Det är en bild som beskriver vad som kan vara ditt liv, där du representeras av ett hus och där du i dess begränsningar, det vill säga väggarna och taken samt i andra delar av bygget finner begränsningar. Dessa ord kan du enkelt byta ut mot andra för dig mer rättvisande ord. Jag vill inte mena att detta är en sann bild av var och en av oss. Det är många som för ett liv där de redan har funnit sina syften och att då penetrera och analysera sitt liv och sina begränsningar leder inte framåt. Ta med dig följande bilder genom boken och livet.



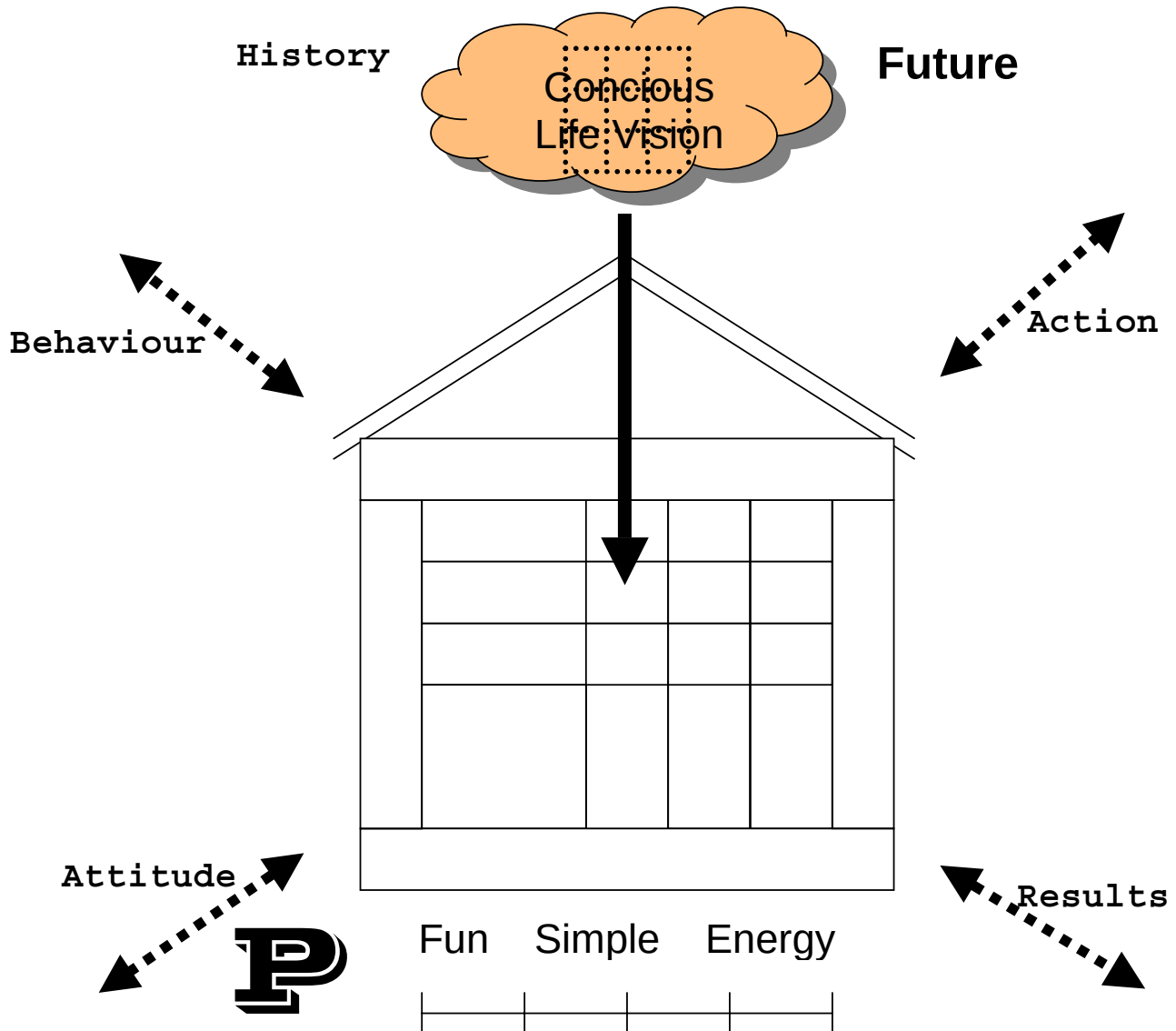
Bilden ovan är resultatet av fyra år studier av det egna jaget. Det är vare sig här som BPG börjar eller slutar, däremot finns det fog för att påstå att denna bild i sin fullbordan innebär vändpunkten i ditt sökande, vad detta nu innebär för dig. Det tog mig en naturlig cykel om fyra år att komma fram till just denna bild med detta innehåll för att beskriva min situation. Det var ingalunda här historien började och det är inte heller här den är tänkt att avslutas.

Inom mitt yrke som ingenjör och projektledare försöker jag ta för vana att börja med slutet, det vill säga att försöka mitt bästa för att besvara frågan vart ett specifikt jobb ska leda. Det är inte lätt, men det är mödan väl värd att ägna mycket tid åt det. Att börja med slutet innebär att man sätter upp målet för verksamheten, ägnar en hel del tid åt det och kommer överens inom till exempel projektgruppen att det är just det målet som är det rätta.

Tänk om vi vore lika noga med våra liv? Vart ska vi för det? Hur ska vi skapa våra egna slut? Det behöver inte vara något morbit i det, det handlar snarare om att beskriva vad man vill åstadkomma i sitt största projekt någonsin, sitt eget liv. Hur många år kan du tänka dig att planera för din egen målbild?

Inom BPG arbetar vi inte så mycket med målsättningen som du har. Visst finns det några övningar, men det intressanta är hur du kommer fram till ditt syfte. Då ger sig målet av sig självt.

Därför ser slutresultatet av BPG ut på följande sätt.



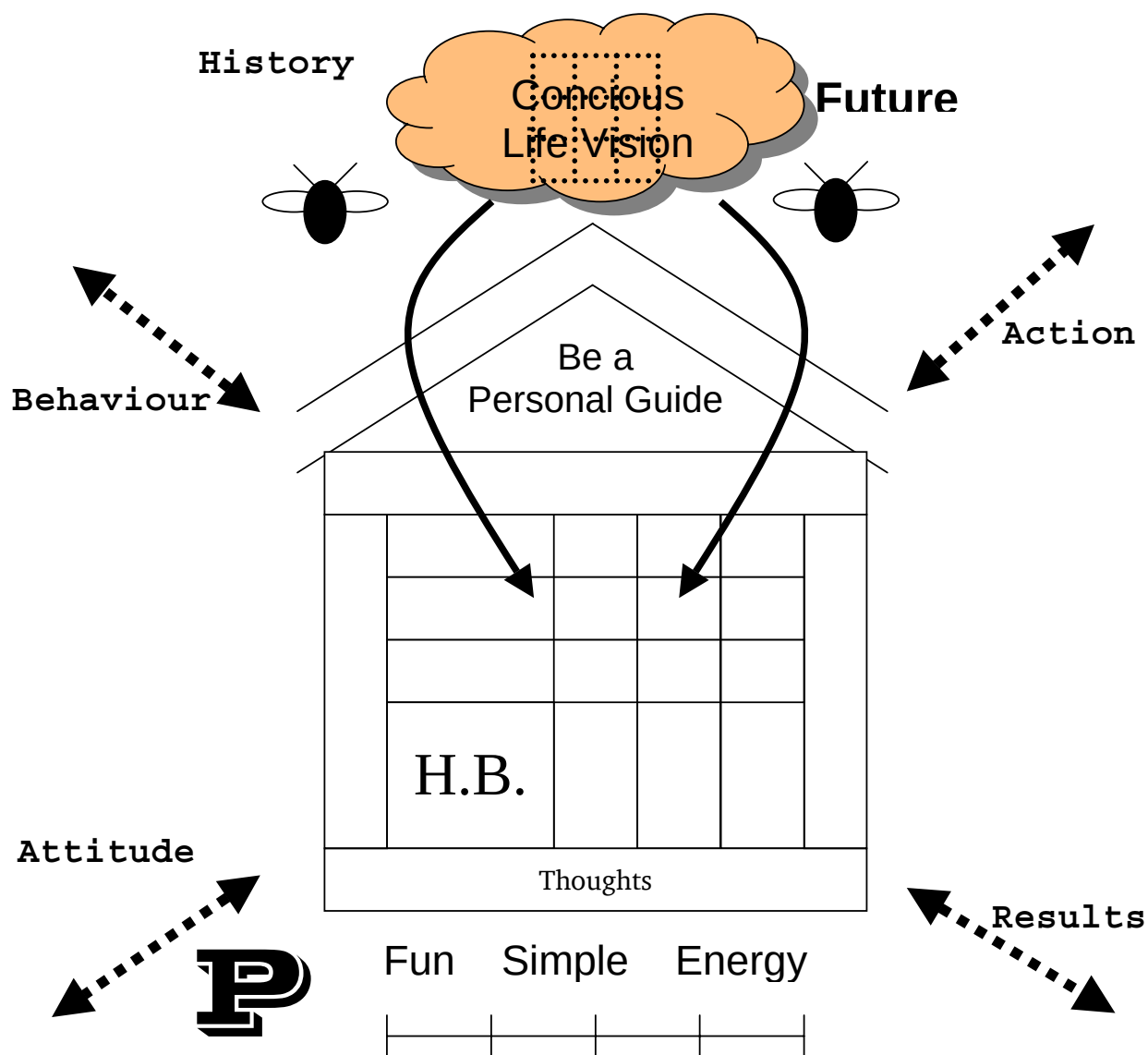
Skillnaden mot bilden vid vändpunkten är inte speciellt stor egentligen. Detta betyder att du kanske inte behöver fasa så mycket över eventuella ändringar som du behöver företa dig för att komma fram till ditt syfte. Skillnaden mellan husen i sig är att den senare inte innehåller några begränsningar. Naturligtvis finns de där, men de betyder inget för den som funnit sitt syfte. Därmed behöver man inte heller ägna energi åt att analysera varför man inte når sina mål.

Det är inte heller fler än en pil från visionen till det inre. Den som funnit ett syfte klarar av att bortse från alla förekommande alternativ. Det är bara en sak som gäller.

Inte heller behöver denna person humlorna som följeslagare. Humlorna symboliserar beslutsamheten. Om en humla beslutar sig för att ge upp sin jakt på nektar, kommer detta att resultera i att kupan riskeras. Humlan ger sig aldrig, men det gör en människa som inte funnit sitt syfte. Människan med syfte har däremot inte något behov av dessa påminnelser.

I övrigt är dessas omgivningar ganska lika, inte mycket som skiljer.

Om slutet handlar om att komma fram till sitt syfte beskriver följande bild startpositionen för de som saknar syfte och känner sig vilsna.



Skillnaden är återigen inte speciellt stor. Innehållet är förvisso inte på plats, men tankarna och medvetenheten om dess existens har smugit sig in samtidigt som existentiella frågor om människans betydelse har börjat göra sig påminda.

På vinden har dessa människor utrymmet för ett koncept som BPG. Det är långt ifrån alla som har det, men eftersom detta är människor som aldrig kommer att lyssna på vad andra har att säga, lägger

jag ingen energi på att skapa en bild åt dem. Tänk dig kort och gott ett hus med ett platt tak, inga drömmar och inga begränsningar så har du en bild av dem. Det är dessa människor som du finner framför TV varje kväll, slentriantittande på det som rör sig mest. De lever i en övertygelse om att inget är möjligt att ändra och det är lika bra att lämna dem där de sitter. En dag reser sig förhoppningsvis taket även hos dem.

Precis som för mig kommer de som finner intresse av att arbeta med innehållet i denna bok att känna att det i början känns ganska tomt, att man inte klarar av att fokusera på ett mål, men tankarna åker berg-och-dalbana. Man har behov av att finna en guide och vänder sig åt flera håll för att finna denna.

I mitt liv ser jag en naturlig cykeltid på fyra år. Dessa fyra år går igenom min skolgång och samtliga mina arbetsplatser. Andra cykler kan gälla för dig, men jag tror att de flesta naturligt befinner sig i cykler på mellan tre och fem år. Detta gör att du behöver förbereda dig på att din naturliga ändringsprocess kommer att ligga inom dessa cykler. För mig tog det fyra år att fylla huset med mina begränsningar. Min förhoppning är att jag ska kunna hjälpa en och annan att korta denna tid. Därefter förmodar jag att det kommer att ta mig ytterligare fyra år att uppfylla mitt syfte.

Bakgrund

”Jag har ingen att övertyga och saknar förmåga att ändra andra.”

Under åren som gått sedan 9 augusti 2004, mer eller mindre växte BPG (Be a Personal Guide, på svenska Var din egen guide) såsom framgångsmodell in i mitt liv. Troligen började det ännu tidigare, men denna dag var minnesvärd. Jag visste inte den dagen att det var BPG jag sökte, men det jag ser är att denna berättelse beskriver vägen till och hur detta fungerar. Tanken med berättelsen är att du som tar del av den ska få tillgång till ett verktyg för att själv komma till och leva i din livsvision. Om du saknar en sådan men känner att något i ditt nuvarande liv inte stämmer helt och fullt, kan du ändå vara lugn. Även jag saknade en livsvision när min resa började för fyra år sedan, men jag var övertygad om att någonting var rasande fel. Ovanpå detta kan jag berätta att du är i gott sällskap, många män och kvinnor världen över behöver en egen guide.

Berättelsen började en fantastisk sommarmorgon, klockan var åtta på morgonen och temperaturen var närmare tjugograd. Beroende på vilken del av världen man befinner sig i behöver detta inte vara så märkligt, men detta hände i Sverige, där dessa morgontemperaturer hör till de yttersta ovanligheterna.

Fåglarna sjöng glatt sedan några timmar och det var en på det hela taget fantastisk morgon.

Problemet var att jag var på väg till jobbet och hade just låst dörren till mitt hem. Detta var första dagen efter min semester detta året och det hade regnat varje dag. Tre dagar tidigare hade solen förvisso trätt fram ur molnmassan. Samma dag förberedde vi min frus fyrtioårsdag. Dagen efter var det samma väder och kalas hela dagen. Sista dagen innan måndagen och återtåget till arbetet var det återigen samma väder och denna dagen ägnade vi åt att röja upp efter kalaset och ta hand om de sista övernattningsgästerna.

Nu vilade och sov familjen fortfarande och det jobbet som jag var på väg till var ett arbete som jag hade haft i fyra månader och redan tyckte illa om. Jag tittade på nyckeln i min hand och tänkte: ”Det kan inte vara meningen att det ska vara på detta viset, det måste finnas något annat.”

Från den dagen provade jag det mesta som jag kunde finna i form av hemmabaserade verksamheter såsom referensmarknadsföring, affiliate marketing, internet marketing, Forex trading, autosurfing och så vidare. En del av dem var ren och skär bluff och båg, medan andra hade en potential. Till synes gjorde jag allt som krävdes för att nå framgång inom dessa verksamheter, men av någon eller några anledningar uteblev denna.

Jag följde de råd som gavs för att nå framgång, men trots att många av verksamheterna hade beprövade processer, lyckades jag ändå inte mer än tillfälligt. För varje spår av framgång kände jag det som om jag snart därefter föll tillbaka i det gamla mönstret igen och bristen på kvarstående framgång.

Det jag gillade med samtliga verksamheter var den utbildning de erbjöd. Uppenbart var att standarden på denna varierade, och de verksamheter som jag upplevde intressantast var de som hade de bäst utvecklade utbildningarna. Den utbildningsform jag avser är den som handlar om individuell utveckling.

Fram till denna dag hade jag betraktat mig som fullkomlig. Jag var civilingenjör och arbetade som projektledare. När dessa händelser startade var jag visserligen utan arbete, men inte fick det mig att vakna. Nej då, jag var övertygad om att jag var fullärd...

När jag till slut, bland annat på grund av mitt alltför idoga refererande, fick lämna mitt pågående konsultuppdrag hade jag varit sökande i ett och ett halvt år. Jag ansåg att jag borde ha kommit ganska långt med mig själv och mina verksamheter under denna tid, men jag stod fortfarande på minus. Det hade hittills kostat mer än det hade gett i form av intäkter.

Vad det hade gett var däremot erfarenhet och en insikt i att det fanns en potential inom mig som jag inte utnyttjade.

Under tiden utan uppdrag arbetade jag vidare med mig själv utifrån ett effektiviserande perspektiv. För att utnyttja tiden på bästa sätt erbjöd jag mina chefer att sätta samman en kurs i personlig effektivitet. Detta föll i god jord och jag författade ett utkast till kursinnehåll. Fortfarande positiva omdömen.

Min ambitionsnivå var hög och pretentiös, helt klart hade jag lärt mig något under min tid som sökande.

Förslaget till kursupplägg testade jag på en av mina kollegor, som likt mig hade strandat utan uppdrag. Efter några dagar kom han leende åter och började ställa ett antal konstiga frågor. I början funderade jag över om han hade alla hönsen hemma, bland annat när han påstod att jag inte måste ta ansvar ens för mina egna barn.

Vi både pratade och skickade e-post till varandra eftersom jag i den vevan åter kom ut på ett uppdrag. Mailväxlingen var emellanåt intensiv och ibland på gränsen till otrevlig, men till slut landade vi i någon form av överenskommelse.

Ovanpå detta hade jag vid detta tillfälle även blivit tillfrågad om jag ville hålla ett gästföredrag vid en Area Conference inom Toastmaster, en förening som jag gick med i av fel anledning, men som jag älskar av rätt anledning. Mitt första val av titel till föredraget var personlig effektivitet. Dock hade den som bjöd in mig som gästföreläsare själv hållit ett tal

med just denna titel på en tidigare konferens och hörde därför av sig för att säkerställa att vi inte hade samma innehåll.

Det hade vi inte, för i takt med att diskussionen med kollegan pågick, förändrade jag perspektiv på kursens innehåll, vilket i sin tur även påverkade titeln på talet, vilken till slut blev Create Personal Leadership (CPL). Detta utvecklades så småningom lite ytterligare och har numer landat i Be a Personal Guide (BPG), alltså var din egen guide. Det viktigaste för mig och troligtvis för de flesta andra människor är att vara överens med sig själv och tillfreds med det man är och gör, att förstå hur bra man är även om man befinner sig på något som till synes är fel spår i livet.

Mitt val att ändra från ledarskap till varelse och guide föll tillbaka på den svulstighet som på senare tid vuxit in i ordet ledarskap. Visst går det att använda BPG för att utveckla sig i sitt eget ledarskap, men jag finner att de som värderar inre frid högre än ledarskapsträning troligtvis kan få ut mycket mer från de tankar som presenteras i denna skrift än de som funderar över sitt personliga ledarskap.

Ett avgörande ögonblick för namnbytet var när jag efter många år av sökande äntligen fann att jag var nöjd med det jag för tillfället höll på med. Kort sagt var jag för en gångs skull närvarande i det jag höll på med. Med den känslan i kroppen insåg jag att det många är ute och söker finns att finna inom dem själva. De söker snarare sin egen varelse än ett ledarskap. Det var första gången jag mindes mig vara närvarande i mig själv, jag hade funnit min guide.

Det intressanta med BPG är att det baseras på det du vill uppnå utan att ta några hypnotiska eller manipulativa metoder till hjälp. Inte heller handlar det om att gå någon kurs i något navelskåderi eller djupsinnigt. Det enda du behöver är en bra och ärlig verklighetsuppfattning av dig själv och en klar bild över vem du är och vad du står för. Lät det enkelt? Tro mig, det är allt annat än enkelt, men låt oss göra ett gemensamt försök. För att detta ska funka är det du själv som behöver viljan att förbättra eller ändra på något, jag blir din katalysator och hjälp.

Mitt intresse för hypnos är stort, men mina kunskaper om det är inte speciellt stora. Därför kan jag idag inte påstå att det i BPG finns något av detta. Hur det utvecklar sig i framtiden låter jag förstås vara osagt. När jag en dag ökar mina kunskaper och kanske även kompetens om hypnos, ser jag dock som troligt att några influenser därifrån kommer att påverka fortsättningen av BPG. Vad jag har förstått av hypnos, verkar det som att detta kan vara ett hjälpmedel både för mig och andra att förstå sig själva och inse av vilka anledningar man agerar på vissa sätt. Denna förståelse är densamma som jag i dagsläget försöker beskriva med BPG-huset.

Beträffande manipulation, anser jag att detta bör undvikas. Gränsen till bedrägeri är hårfin och det går att förmå andra personer att ta steg de inte naturligt vill ta med hjälp av manipulation. Allt i övertygelsen att det är de själva som valt. Bakom en sådan fasad kan man naturligtvis gömma sig, men ärligt och uppriktigt kan man knappast kalla det. Temporär framgång kan det leda till och i undantagsfall till mer beständig sådan. Jag är övertygad om att de flesta människor som söker framgång av något slag önskar att denna ska vara mer än temporär, och då ska manipulation undvikas.

BPG kommer inte heller att uppmana dig till att jobba med din livshistoria. Historien har vi fått för att lära oss av, men den är inte med för att bestämma vart vi ska ta vägen i framtiden. Framtiden tillhör dig och dina drömmar. Vill du låta dig påverkas av din historia, får du

självklart göra det. De flesta människor släpper aldrig taget om historien och följden blir att de aldrig kommer att klara av en förändring.

Historien kan vi inte ändra på, men vi behöver acceptera den för vad den är. Oavsett om man blivit utsatt för traumer eller misslyckats med mycket av det man företagit sig, är detta inget som behöver påverka framtiden.

Vårt sätt att tänka är dock format av historien, och för att inte upprepa historien igen, behöver våra tankemönster förändras för att vi ska få ett nytt bestående resultat. Jag återkommer senare till dessa tankar. Den som låter sig påverkas av historien och ständigt återvänder till det som varit känns igen på ett stänk av bitterhet i sitt ordval, dessa gnäller gärna när de förmedlar sitt missnöje. Detta finner man även hos personer som säger att de är nöjda med sitt liv och sina val; till exempel händer det att folk byter jobb för att få bättre lön och i en bisats tillägger att de nu ska dra egen nytta av de kontakter de skapat under de tidigare åren. Det jag hör är en person som gjort ett val utifrån något som kan efterliknas vid hämnd. Något i historien som alltså inte är precis som det ska vara.

Insidan

”I de inre rummen finns den gudomliga kvalitén. Den är till för dig och din utveckling. Du skapades för att uppnå din högsta existens och för att komma dit behöver du komma i kontakt med din gudomliga kraft. Det är detta som kallas utveckling.”

I många förenklade modeller av våra liv delas vår tid mellan olika arenor. För att hålla BPG så enkelt som möjligt valde jag att arbeta med en av de enklaste modellerna med tre arenor; familjen, arbetet och det egna jaget. Det kan mycket väl hävdas att vi kan befinna oss i andra arenor än dessa, och det må så vara. Kan något göras enkelt, ska det göras enkelt, och i de fall du känner att det är svårt att placera tiden i endast en arena, välj två. Till exempel går det fint att ägna sig åt det egna jaget tillsammans med familjen eller arbetskamraterna. Väljer du att titta på BPG genom ett eget perspektiv, är du välkommen att pröva andra uppslag till arenor.

Invändningar mot det ena och det andra är alltid välkomna, och inget av detta kommer att vara emotsagt, tvärtom. Är det någon som vill hävda en motsatt åsikt mot det som presenteras, är det helt ok. En sanning är en sanning så länge någon tror på den och kan uttrycka den i en egen åsikt. Varför skulle någon säga emot det? Däremot är det bra att skilja sanningen från fakta, då den upplevda sanningen alltför ofta är uppbyggd på en tro, och en tro är sällan eller aldrig uppbyggd av fakta. Var ärlig mot dig själv och dina åsikters uppbyggnad.

Eftersom du som individ existerar i samtliga dessa tre arenor, har BPG designats för att tillse din helhet som människa i samtliga av dessa arenor. För att skapa din egen helhet har jag valt att inom BPG betrakta individen såsom hjärta, hjärna och kropp, eller som det uttrycks på engelska, mind, matter and meaning. I denna dimension, liksom med arenorna, är det självklart tillåtet att betrakta sig själv genom andra perspektiv. Sinne och fysik kanske? Hur vill du betrakta din kompletta uppenbarelse?

De tre arenorna har utformats för att uppnå det som kallas balans i livet. Ändå är det inte alltid som man upplever en balans i livet, även om man tillbringar tid i de tre. För att skapa helheten inom varje arena betraktas därför dessa genom att förse hjärta, hjärna och kropp med stimulans inom varje arena.

Det är dig det handlar om i de tre arenorna som utgör ditt liv. I olika skeenden av livet tillbringar vi av naturliga skäl olika mycket tid i de olika arenorna. Barnfamiljen tillbringar mer tid inom familjearenan, medan den ensamstående tillbringar mer tid för sig själv och möjligen tillsammans med arbetskamrater. Variationerna mellan de olika arenorna är naturliga och vi lägger också olika vikt vid hjärta, hjärna och kropp beroende på var vi befinner oss.

Syftet är att se till helheten inom varje arena. Kanske finns det någon förmåga du skulle vilja utveckla inom någon av dessa mindre arenor? Det engelska ordet för människa, human being, säger en hel del om vad det är vi tittar på. Det är nio av dina primära livsarenor, där du existerar som en varelse, being. Vara är ordet som jag vill lägga fokus på inom BPG. Det viktigaste för dig är att vara där du är och att ge den tid du tillbringar inom respektive arena till just den arenan. Finn glädjen inom dig själv.

Detta kommer att bli ett dilemma, eftersom vi senare kommer att se till de drömmar du har. När jag själv för några år sedan började vandra en annan väg, hade jag drömmar. De var väl dolda, men det krävdes inga under för att locka fram dem. Idag har jag dessa placerade som livsmål, inom de nio olika arenorna som nyss presenterades. Vad jag senare lärde mig var dock att vi idag inte är samma personer som vi var då vi var tolv år gamla. Förväxla inte dina drömmar med de drömmar du hade i den åldern. Återigen handlar detta om att acceptera att historien har varit och aldrig kommer att kunna ändras. Dina drömmar har troligtvis ändrats.

På illustrationen av BPG är dessa livsmål placerade utanför det hus, som bildas av arenamatriken, som i sin tur omgärdas av det som hindrar oss att nå våra mål. I botten finner vi våra tankar, medvetna såväl som omedvetna. Inga av dem fanns där när vi föddes, samtliga har planterats av vår omgivning och utgör i det vuxna livet de grundläggande tankemönster vi har. I denna grundstomme finner du dina verkliga och påhittade värderingar i en salig blandning.

Inga av dessa tankar är genetiskt inplanterade. På grund av genetiken har vi olika möjligheter att utveckla våra tankar, men de är i grund och botten placerade där av vår omgivning i en form av hjärntvätt.

Väggarna består av tro och känslor och sammanbinds med ett mellanbjälklag av krav. Många av de saker vi tror på har ingen faktabas, utan de är baserade på våra medvetna och omedvetna tankar, de så kallade förutfattade meningarna. Den tro vi har lurar oss många gånger att göra sådant som vi inte vet och förstår varför vi gör. Uttrycken för vår tro går genom våra attityder och beteende. Om det du gör inte ger dig de resultat du önskar, behöver du ta dig igenom ditt agerande för att finna den tron som ligger till grund för ditt misslyckande. Därefter kan du börja arbeta med det du tror på.

Detta är en av anledningarna till att jag anser att du behöver släppa den historia du släpar på. Tänk som ett barn. Efter en katastrof är barnen de första som återgår till det de gillar allra bäst att göra. Ingenting stoppar dem, de bär inte på sin historia. Man skulle rent av kunna säga att de inte har något minne. De lever istället nu, de är i sin egen varelse.

Våra känslor tar plats i den andra väggen. I likhet med tron, är känslorna något som vi bygger upp från våra tankar. De enda två rädslorna vi föds med är de för höga ljud och att falla. Resten lär vi oss, uppfostras till. Känslor av typen förälskelse kanske inte är helt inlärda, men onekligen finner jag ett nöje av att se hur folk attraheras till de tillbringar mycket tid med.

Aldrig skulle de medge att deras känslor är inlärd, men jag undrar om det inte ligger en hel del sanning i detta ändå?

På liknande vis och sammanhängande med tron och känslorna har jag placerat krav i mellanbjälklaget. Krav kommer främst inifrån, men kan även komma utifrån. Skillnaden mellan yttre och inre krav kan vara svår att se. Ofta tror vi att vi behöver göra någonting för att andra kräver det av oss. Vem fick dig att tro på något sådant? Genom vår uppfostran har vuxna berättat sin version av sanningen för oss och vi har tolkat den. Om du har en utbildning som sköterska, vem har påstått att du måste tillbringa hela ditt liv inom det skräpet? Troligtvis är det någon vuxen som i din ungdom har påstått att det är bra med utbildning och att man som skomakare ska bli vid sin läst. Detta är exempel på påhittade krav! Kraven i sig hindrar dig från att tydligt se vad du vill uppnå, de hindrar dig också från att lika tydligt uppfatta din nuvarande situation, din upplevda verklighet.

Den som någon gång har gjort något av ren och skär glädje utan några som helst krav på egen prestation, har säkert upplevt att det varit roligt, utvecklande och att resultaten infunnit sig. När berömmet sedan kommer och du ombeds att göra om det, har förutsättningarna förändrats, du har fått krav på dig att prestera. Driven av de inre och yttre kraven, verkliga såväl som påhittade, kan detta leda till prestationsångest och utebliven framgång. Kände du verkligen glädje inför det du gjorde när du försökte upprepa din första framgång?

Krav och tro leder gärna till ångest av otillräcklighet, det kan vara otillräcklig prestation eller fel utseende eller något annat. Ångesten ligger därför med i BPG-huset bland känslorna i högra väggen. Tidigare hade jag den placerad på mellanbjälklaget där den låg närmare kärnan i ditt liv, dina livsarenor, än väggar, golv och tak, eftersom denna är ett inre resultat av ditt agerande. Dock kände jag att den i sin egenskap av en känsla hörde hemma inom just den gruppen.

På toppen av denna byggnad kallad liv, finner vi spel och rädslor på taket. Spelen är förenklat uttryckt de roller eller ideal som du tror att du är. Om du till exempel är utbildad till ekonom, har du antagligen fått höra ett antal klyshor om hurdan du är och ska vara som ekonom. Detta sätter sig och du går under utbildningen in i ett spel som ekonom. Andra spel vi spelar sker personligt, socialt och i vissa fall även existentiellt. Samma grundföreställningar som tar sig ut i olika former. Vi antar skepnader av klassens clown, skämtaren på festerna eller den som offrar sig och sin tid för att spela på sina påstådda existentiella skyldigheter gentemot andra människor.

Tillsammans med rädslorna sammanfattar spelen det som slutligen hindrar oss från att nå våra mål, rädsla att misslyckas, att lyckas, att inte göra föräldrarna nöjda, att någon ska tycka att man är fånig, att någon ska tycka att man är lat, att man ska förlora pengar och så går det vidare. Allt hänger samman på ett intrikat sätt och det är inte en lätt process att identifiera tankar, tro, krav, roller och rädslor.

Alldeles oavsett vad du anser, tycker och tror om det du läser här, vill jag påstå att det inte finns någon formel för framgång som passar alla. Var och en av oss behöver utveckla vår alldeles egna unika formel. Vi gör klokt i att studera de som har den framgång som vi eftertraktar. Vi gör också klokt att pröva de verktyg som de använder, men om vi bara kopierar rakt av, kommer endast några få att få samma framgång. Det är i detta perspektiv jag ser nyttan med BPG, det är en utbildning och utveckling i din egen varelse.

Vi kan mycket väl önska utveckla mer än en sak och förmåga. Vad är det för mening med att vara finansiellt oberoende om man inte vet vad man ska göra med den tid som man fått tillgång till? Det är inte tillrådligt att tillbringa dagarna på ölkaféet. Däremot kan det vara vettigt att utveckla en förmåga åt gången, behåll fokuset på en förmåga tills du kan den bra. Fokusera på skrivandet under några år om du har författarambitioner, fokusera på studier i tre år tid om du vill bli Daytrader, fokusera på din sociala förmåga under fem års tid om du vill bli referensmarknadsförare och så vidare, men släpp inte fokuset förrän du känner att du behärskar kunskapen till fulländning.

Det var för att underlätta detta som jag skapade BPG. Faktiskt, inte för din skull utan för min egen. I min strävan efter att förstå mina egna misslyckanden och skillnaden mot det jag lyckats med började jag skissa på BPG. Även om jag nu skriver på denna bok, kan jag däremot inte påstå att jag är färdig med mina tankar om vad jag vill göra i framtiden. Det gör att den framgång som jag förväntade mig när jag började skriva min första bok, inte heller har infunnit sig.

Det var dessa sammanhang som jag började se med hjälp av min kollegas kunskaper efter drygt två års sökande. Jag var instängd i mitt eget sinne, i mina egna tankar och i min alldeles egna lilla värld. Välutbildad och ivrigt påhejad av min omgivning som bara ville mig väl. Vad de inte insåg, det vill säga vad mina föräldrar, syskon, flickvänner, skolkamrater, idrottsledare och –kamrater, och så vidare, var att de hjälpte mig att skapa alla dessa väggar som idag omger mitt liv.

Den som har ett felbyggt hus kan väl se till att riva det? Så kan det vara med hus, men med ett BPG-hus behövs det inte. Du kan behålla dina väggar och tak och acceptera dem som de visat sig vara. Alla känner inte till att de har dessa begränsningar. Visst finns det undantag, folks medvetande ökar ständigt och fler och fler ägnar sig idag åt att förverkliga sig själva istället för att gå kopplade i ekorrhjulet dag ut och dag in för att invänta pension. Precis som med historien du har med dig, gäller det att acceptera de egenskaper du besitter, förstärka där du önskar förstärka och inte spela ett spel som någon annan har skapat för sig själv.

Den som vill identifiera det BPG-hus den befinner sig i kan göra det genom att bland annat arbeta igenom det material som presenteras i denna bok. En sak som dock avviker från alla andra likartade program och liknande är att det inom BPG saknas formulär och blanketter av olika slag. När du arbetar med BPG är det enda du behöver, din egen varelse, ditt hjärta och dina känslor. Emellanåt kan ett papper vara bra att skriva eller rita på. Livet är så pass föränderligt att ett formulär och en blankett med några standardfrågor kan föra tankarna till en exakt vetenskap med ett exakt och korrekt svar. Återigen behöver du alltså skapa din egen melodi för din egen framgång, ingen annan kommer att göra det åt dig. Ingen annan än du har heller inte möjlighet att göra det.

En sak till behöver du. Du behöver plats på vinden för BPG. Det är BPG som genom ett annorlunda tankesätt ska hjälpa dig att acceptera dina rädslor och spel och nå upp till dina mål, oavsett vilka dessa är. Genom den symboliska placeringen på vinden, är det tänkt att BPG ska skapa de förutsättningar som du behöver för att identifiera den verklighet som du lever i och även, lika klart identifiera den verklighet som du skulle vilja leva i.

Det kan låta pretentiöst, många har försökt tidigare och här kommer en till?

Modellen som sådan är tankebaserad, och redan där skiljer den sig från annat som du hört om tidigare. Det är ingen metod, flerstegsraket eller liknande som du kan använda för att nå dina mål. BPG är utvecklat av en ingenjör som funnit ny styrka i det yrket. Det var lätt för ingenjören att göra denna bilden, men när den väl var på plats, insåg han hur väl den fungerade. Allt som han trodde var sant ifrågasatte han, framförallt det där med att spela ingenjör. Den ingenjören var jag.

Under mina år som ingenjör, framhöll jag ofta att vi borde kunna lita mer till våra känslor såsom en tolkning av våra tankar. Det fick jag inte för mina överordnade, men tanken satte sig. När jag sedermera snickrade ihop mitt första byggnadsverk, ett lusthus, skedde det helt på känsla, endast med en skiss som mall. Kanske var det redan där som BPG föddes?

När jag senare fortsatte att snickra på än det ena och än det andra objektet, skedde det alltid otvunget och med glädje. Jag har fått beröm för mina hantverk, men det har aldrig hämmat mitt fortsatta snickrande. Här fanns det inget spel som jag behövde visa att jag kunde spela. Däremot känner jag mindre glädje i snickrandet de gånger som jag arbetar mot ett avslut, till exempel att ha ett rum färdigt vid en viss tidpunkt. Intressant, vad tror du att skillnaden beror på? Glädjen i ett visst handgrepp borde inte försvinna bara för att man närmar sig ett avgörande? Kan det vara så att det som förväntas vara färdigt vid en viss tidpunkt skapar en inre kravbild som man omedvetet försöker svara upp mot?

Andra gånger, till exempel då jag spelade squash, kunde jag ibland göra fantastiska matcher följda av riktiga plattmatcher. Jag trodde länge att detta berodde på att jag hade en mental svaghet när jag spelade under press. Idag har jag förstått att de sämre matcherna spelades under min roll som duktig spelare och att jag fick prestationsångest av att visa att jag kunde spela bra. Rädslan att förlora gjorde senare att jag förlorade.

Skillnaden mellan de båda händelserna är att jag vid den ena utnyttjade en naturlig talang, hade roligt medan jag gjorde det jag gjorde och kunde producera utan att känna av några krav. Vid den andra händelsen var jag inblandad i ett tävlingsförlopp. Min talang var lika stor som med snickeriet, kanske till och med större, men min fostran hade gjort att jag hade skapat ett personligt spel som sa att jag var en sämre människa om jag förlorade. Hur detta personliga spel skapades har jag inte utforskat, även om jag har mina aningar. I dagsläget känner jag att det är bättre att jag låter det förbli ett av livet mysterium. Historien gå som sagt var inte att ändra på.

På lektionerna i skolan hände ofta liknande saker. Jag hade mycket bra betyg och klarade mig bra, men vad är det jag kommer bäst ihåg? Det var inte de ämnen där jag hade förväntningarna på mig och levde upp till dem. Det var i de ämnen där jag inte hade några krav på mig, vare sig från mig själv, men framförallt inte från mina föräldrar.

Här gränsar vi till frågan om hönan eller ägget kom först. Det finns inget barn som har inre krav på sig själv. Samtliga krav kommer i sitt ursprung utifrån, från föräldrar, kamrater, lärare på skolan och så vidare. Om ett föräldrapar tonar ner tävlandet mot andra, kan man räkna med att läroverken gör allt de kan för att få eleverna att försöka prestera eller tävla. Här läggs grunden för prestationsångesten, här läggs grunden för de spel vi fostras att lära oss att spela i framtiden.

Detta är vad skolorna stod för tidigare, idag är det förhoppningsvis lite bättre. Fortfarande är skolan dock mer inriktad på prestation än på lärande. Det går säkert att motsätta sig detta, men det är ändå prestationen i form av högra betyg som ger oss tillgång till de högre läroverken.

Det är inte alltid de som presterar bäst i skolan som uppnår de största framgångarna. Min egen skolgång och yrkesmässiga framgång eller brist därom vittnar om detta.

De betyg jag uppskattade mest av alla var ett i svenska, ett i engelska och ett i slöjd. Inte i något av dessa ämnen förväntades jag klara mig bra, och i inget av fallen handlade det om sifferbetyg. Svenskaläraren sa om en av mina uppsatser att den var så bra att den borde läsas högt, den amerikanske marinkåristen höll på att ramla av parkbänken i Honolulu när jag berättade att jag inte ens var amerikan och Mamma blev fly förbannad på slöjdläraren när jag kom hem med ett medelmåttigt betyg tillsammans med diverse användbara möbler. Jag brydde mig inte om något av de betygen som skolan gav mig. Jag var kravlös och befriad från prestationsångest.

Dessa händelser är implementerade i BPG och användbara för dig, för troligtvis känner du igen liknande händelser ur ditt eget liv? Inom BPG finns inget som är rätt eller fel. Det handlar om dig, ditt liv, dina väggar, dina mål och drömmar samt dina känslor. Därför lämnar jag alltså öppet till dig att fylla i de ord du själv väljer i bilden på sista sidan.

Att bygga en modell på detta sättet kan tyckas diffust, så låt det vara det då. Livet är diffust. BPG blir heller aldrig färdigt. Det du ser i denna bok är en ögonblicksbild. Ändringarna baseras på egna och andras upplevelser och dessa införs när det passar.

Processen att genomföra ändringar i ett liv är lång, mödosam och ofta underskattad. Det viktigaste är att du inte ger upp utan fortsätter att sträva efter det som du definierat som din framgång. Definitionen som sådan kan mycket väl ändras och variera från det du börjar arbeta med din själv. Det gör inget, det är en del av livet att våga erkänna att man varit på fel spår och bytt till ett annat.

I det moderna samhället luras vi ofta att tro att det är enkelt att göra förändringar, det är det inte. Ska du bli hälsosam kommer det att ta tid, ska du bli rik, kommer det att ta tid, vill du ta ledningen i ett världsklassföretag, kommer det att ta tid, vill du tillbringa mer kvalitetstid med barnen hoppas jag däremot att det ska ta mindre tid. Däremot kommer du under tiden att slåss mot dina mäktiga inre fiender, till exempel effektiviteten, och det kommer att ta tid. Ge jakten på dina mål minst tio år, och var som sagt inte rädd att ändra dig. Om tio år kan du leva det liv du vill eller det liv du idag möjligen vill avstå ifrån. Valet är ditt.

Innan vi tittar på yttre faktorer som påverkar oss, låt mig berätta att jag uppriktigt hoppas att mina upptäckter och ord kommer att komma dig till nytta under en lång tid. Jag är övertygad om att det du vill göra och kunna leva av, det kommer du att kunna genomföra.

Utsidan

”Förlåt och älska alla likt en moder som håller om sitt barn. När man förlåter lägger man ingen skuld på någon annan.”

Utanför BPG-huset, ovan taket finns den medvetna livsvision som du formar. Detta är inget du behöver ha när du går in i BPG-studier, detta kommer du att skapa under tiden som du

arbetar med dig själv. För egen del hade jag ett hum om att jag ville arbeta hemifrån, men det visade sig att det jag egentligen ville, var att ha mer kontroll på den egna tiden. Det skulle även kunna uttryckas som kontroll över det egna livet.

En vision behöver inte vara mätbar, utan det kan vara en diffus aning om vad du vill göra. Vägen till denna diffusa aning går genom mellanbjälklaget och taket på BPG-huset via målsättningar och verklighetsbeskrivningar. Dessa kommer vi att gå igenom i detalj senare.

Inget av verklighetsbeskrivningen eller din vision behöver vara på plats när du börjar med BPG. Det enda du behöver är dig själv och en aning om att det finns ett annat liv, inte nödvändigtvis bättre på alla sätt och vis, utan ett annat liv som du vill leva. En aning alltså. Om du idag lever det liv som du säger dig vilja leva och inte vill ändra på någonting, kan jag inte göra annat än att gratulera. Då har du ingen nytta av det jag skriver och berättar om här, men du är självklart välkommen att läsa vidare. Kanske finns det ändå plats i ditt för något av det jag skriver?

Tanken med utsidan av BPG-huset är inte att du ska ta dig dit, utan att du ska välkomna utsidan in i ditt hus. Det BPG representerar handlar om att ta till sig det som finns på utsidan av ditt hus, in i ditt liv. Detta gäller både det som känns positivt och det som känns mindre bra.

Under huset finns det spår av den effektivisering där BPG en gång började. Det kan vara bra att vara effektiv, om detta stämmer med din livsvision. Det kan också vara bra att lägga sig till med effektivare vanor, även det om det är i linje med din livsvision.

För att ta dig till dina mål, är det bra att göra och följa en plan. Detta symboliseras av den vågräta linjen med fem tvärsreck på. Dessa streck utgör ett år, alltså en årsplan, uppdelad i fyra lika stora delar. Dessa delar utgör fyra nittiodagarsplaner. Detta är det enklaste av alla planeringsverktyg och syftar till att du ska få struktur på vad du ska göra och när. Ha inte för bråttom med att planera in massor i ditt liv. Det viktigaste du har att göra är att leva här och nu, närvarande när livet sker. De flesta överskattar vad de kan göra på ett år och underskattar vad den kan göra på tio.

Tidigare uppmanade jag dig att ge dina drömmar och mål tio år. Om tio år kommer du att vara tio år äldre, oavsett vad du gör. Är det då inte bättre att leva i din medvetna vision än att fortfarande fundera över om livet inte borde få ut mer av dig?

Planen ska innehålla aktiviteter som bär dig mot din livsvision via drömmar och mål. Senare kommer vi att arbeta med dina mål och din livsvision. Först kommer vi att jobba igenom din upplevda verklighet så att vi blir säkra på att det du säger är din dröm, verkligen också är din dröm.

Det finns de som säger att det är tanken som räknas. Så är det inte. Den som bara ägnar sig åt att tänka, drömma och fundera kommer att förbli en drömmare. Aktivitet är vad som räknas. All aktivitet har sitt ursprung i en tanke så tänk gärna, men låt det inte stanna vid en tanke. Aktiviteten behöver inte vara lyckad, även misslyckad aktivitet visar att någon vill något, även om det just denna gång inte bar riktigt. Aktiviteter kan du i den enklaste formen av plan skriva ner i ordning, förslagsvis i en handburen kalender. För varje aktivitet som är avklarad, stryks den. Är det en aktivitet som du inte hinner med under avsatt tid, stryk den och skriv upp den där den bedöms passa in istället.

Där kom vi in på den enklaste formen av planering. Grunden i en god planering är att se till att hålla den och aktiviteterna så enkla som möjligt för att hushålla med energi. Av denna anledning står orden energi och enkelhet strax ovanför tidslinjen. Den som arbetar med BPG, ska se till att få mer energi än vad som används, samt ständigt sträva efter enkelheten. Den energi som avses är den mentala.

Mer komplexa aktiviteter och uppgifter kan dränera dess utförare på denna energi. Med detta föreslår jag inte att du ska eftersträva enkelhet i alla dess former. Det enklaste är att leva sitt liv utan att orsaka något större rabalder, men detta ger knappast någon högre mental energi. Det jag avser är att den som vill förändra något, bör sikta mot förenklade aktiviteter hellre än komplexa.

Det ena ger det andra. Enkla former tar mindre energi än komplexa. Får du energi över, kan du lägga den på sådant som du uppskattar och tycker om. I var och en av dina livsarenor bör du eftersträva energi och enkelhet, om detta ligger i linje med din livsvision. Allt hänger ihop, om du tappar energi inom ett område, kommer det att påverka övriga områden, inte bara de angränsande.

Se till att du har kul när du genomför förändringar. Om det du gör är roligt, kommer du att få lättare att finna den naturliga motivation, som krävs för att du ska uppnå ditt mål. Skrattet och humorn kan få de mest pressade situationer att klarna. Detta betyder inte att du jämt ska gå omkring och skoja med din omgivning, utan om det du gör på något vis pressar din energi på ett negativt sätt, har du anledning att utvärdera det du håller på med. Det är möjligt att ditt agerande inte ligger i linje med dina verkliga mål utan i linje med något som du tror är ditt mål.

Detta anar jag som en av de största orsakerna till varför så många människor misslyckas inom referensmarknadsföring och andra hemmabaserade verksamheter. Verksamhetsmålen leder till mål som inte ligger i linje med vad man vill för sig själv. Omvänt har de som lyckas verksamhetsmålen helt i linje med sina egna mål. För att lyckas inom vilken verksamhet som helst, vill det till att verksamhetens mål ligger i linje med de egna målen. Detta gäller även dig som anställd löntagare.

Längst ned finner vi ett litet PS. Ingen är på topp alla dagar. Därför ska du tillåta dig att ibland var i ett *"PS Idag har jag lite problem med att finna rätt motivation, men jag återkommer när den rinner till igen. DS"*. Detta PS är helt naturligt, och om du inte tillåter dig att utnyttja detta då och då, kommer du till slut att tappa energin och spänningen med att nå ditt mål och i förlängningen din livsvision.

Eftersom vi här pratar om mål och att tappa dem, passar jag på att nämna lite om dem. Anledningen till att vi mot slutet av denna bok kommer att arbeta med dina mål, är att vi först och främst behöver jobba med din upplevda verklighet för att därefter se om de mål du anger, verkligen är de du vill uppnå. Alltför många gånger händer det att man sätter upp ett mål som man tror sig vilja uppnå, men i takt med att man närmar sig det, avtar dess attraktionskraft för att till slut helt upphöra. I detta fall eftersträvades inte ett eget mål, utan något som verkade vara det. Vad som inte syntes var det som låg bortom målet, vad det skulle användas till.

Under min tid inom den hemmabaserade industrin upplevde jag att man jobbade med dessa båda ytterligheter, mål och verklighet. Det man la mest krut på var dock målsättningen, och

anledningen, som jag var inne på tidigare, till att så många slutar, beror troligen på att de mål som sätts upp, sätts upp utifrån den upplevda verkligheten och därför inte ligger i linje med den egna livsvisionen. När verksamhetsmålen så småningom kommer närmare falnar de i sin attraktionskraft och till slut minskar intresset för referensmarknadsföringen helt och hållet. Egentligen helt i onödan om man varit noggrannare med mål och verklighet.

Om vi för stunden lämnar den hemmabaserade verksamheten, det går att hämta många bra exempel på lyckade och misslyckade händelser därifrån, och ger oss in i de nio boxarna i livsarenen igen, kommer vi att påbörja skärsådandet av hur du upplever din egen verklighet.

Förenklat kan det påstås att vi betraktar vårt liv inom de nio boxarna ur något som kan liknas vid ett kameraperspektiv. Du har närbild eller kortdistans, halvbild eller medeldistans och helbild eller långdistans.

Innerst inne agerar vi utifrån våra instinkter. Troligtvis agerar du på instinkter inom en eller flera av dina nio boxar. För att illustrera detta ska vi titta på exemplet med den sista bullebiten på kafferasten på jobbet. Visst vill du ha den? Visst skulle du kunna tänka dig att ta den om ingen annan såg dig? Svaren på frågorna är intressanta. Visst vill du ha den sista biten, och visst händer det att du tar den om ingen ser? Den som agerar instinktivt kan komma att betraktas som bufflig.

Det som vanligtvis ändå hindrar dig från att ta den sista bullebiten är perspektivet som ligger utanför den inre kärnan av instinkter, halvbilden eller medeldistansen. Här finner du dina värderingar och dina strävanden. Det naturliga för de flesta människor är att vilja dela med sig av den sista biten. Eller är det så? Är inte detta vad vi tror? Är inte detta vad vi tror att andra förväntar sig av oss? En hel del människor lämnar den sista biten liggande för att "visa karaktär". Väggarna i våra BPG-hus bestående av krav, känslor och tro är alltså vad som påverkar oss i denna beslutssituation.

Denna "karaktär" är dock inte uttalad utan en fasad som är påtagen för att visa upp det egna beteendet såsom det föredragna. Prova någon gång att ta hela den sista biten. Vad gör folk då? Protesterar mot den karaktär du har och visar upp? Troligtvis, men de som protesterar hade innerst inne också velat ha den sista biten. Det märkliga i detta agerandet är att de inte protesterar mot de som tog de första tio bitarna som var större än den du tog, utan den som tar sista biten får bära hundhuvudet och skammen. Hur rättvist är det? Den som agerar inom medelperspektivet är en form av diplomat som ändå har en klar uppfattning om vart denne är på väg och vill uppnå.

I det sista perspektivet, helbilden eller långdistansen, är bullen slut och du önskar att "någon" skulle komma med mer sötsaker. Vaga förhoppningar och önskningar är det som styr i detta perspektiv. Alla drömmer om att få en bulle till kaffet, men ingen är beredd att göra slag i saken och skaffa den. Kafferast efter kafferast blir ni sittande utan bullen. Den som drömmer om en bättre tillvaro i någon av boxarna utan att göra något åt det, är en drömmare. "Jag önskar att något skulle hända...", "Om bara..." och liknande ekar mellan väggarna.

När du arbetar med dig själv, kommer du att konfronteras med dina värsta sidor. Åtminstone är det så att du troligtvis tolkar dem som om de är dina värsta sidor. När jag nämner girighet, lättja, otålighet, ambition, ego, fåfänga och nonchalans säger du kanske att det är negativa egenskaper. Troligen vill du inte heller medge att du själv representerar dem.

Orden som sådana är dock neutrala. Det som gör att du får en negativ känsla inför dem är att du tolkar in dem genom den tro som du under åren har bildat. Trots att du inte vill kännas vid dem skulle du med största säkerhet välja en högre lön för det arbete du utför idag om detta var möjligt. Om du fick behålla din lön men fick en assistent som avlastade dig, skulle du säkert vilja ha även denna. Om du för den lönen du får hade att välja mellan att utföra ditt drömjobb eller ett monotont stillasittande jobb, skulle du säkert välja drömjobbet och om du fick välja mellan att få betalt imorgon eller om ett år, skulle du säkert välja att få betalt imorgon.

Det var fyra exempel på dina egna egenskaper som du nyss kallade negativa och ville påstå att du inte besitter. Du är girig, lat, ambitiös och otålig. Ska vi fortsätta med fåfängan, egot och nonchalansen? Kanske kan nöja oss där så länge?

Resonemanget om dina grundläggande karaktärer kommer från Bryan Tracy's bok "Something for nothing". Han skriver och pratar ofta om tydlighet. Inom BPG används denna tydlighet för att beskriva verkligheten, inte den upplevde utan den verkliga. Det kanske låter lite krasst att utgå från sina värsta sidor, och visst är det så att du många gånger är bättre än du tror, men det omvända förekommer också och är troligtvis lite jobbigare att hantera.

På andra sidan om de grundläggande karaktärerna finner vi dina grundläggande behov och begär. De flesta känner säkert igen dessa som Abraham Maslows behovshierarki.

I botten finner vi säkerhet och trygghet. Det säger sig själv att människan först och främst söker husrum, värme och mat för dagen. När inga hot syns och hon är mätt, nöjd och trygg, börjar hennes strävan efter nöje och bekvämlighet. På denna nivå stannar en del människor. De är bekväma, får en hel del serverat och lever ett stilla liv. På nästa nivå skulle de möta kärlek och därefter respekt. Kärlek vill de flesta ha, men dessvärre är det många som känner att de inte är älskade, troligtvis en felaktig känsla.

Slutstationen på Maslows trappa infinner sig i det som kallas självförverkligande, och detta sammanfaller i sin tur med BPG's livsvision.

Du har alltså dessa egenskaper eller karaktärer och behov. De kommer in i ditt liv inom samtliga livsareor. I senare avsnitt går vi mer i detalj in på vad dina behov och karaktärer spelar för roll i ditt liv. Spela roll är bra ord för att beskriva det liv vi lever. Det är åtskilliga som varit på klassåterträffar och upplevt att de efter några minuter fallit tillbaka in i den många gånger löjligen trallen och rollfördelningen som gällde på skoltiden. Detta spel hindrar dig många gånger att nå den livsvision som du skulle kunna identifiera och sträva efter.

Summerar vi det som vi har att arbeta med, handlar det i stor utsträckning om att se ditt liv i andra perspektiv än hittills. Det handlar om att identifiera de trossatser, de tankar och krav och känslor, de rädslor och spel du spelar som hindrar dig i din utveckling.

Omgivningen

"Det är inte svårt att leda de som vill följa, det är omöjligt att leda de som inte vill. Var tacksam för alla som kommer i din väg."

Det är inte bara ditt liv som kan symboliseras genom ett BPG-hus. Alla människor i din omgivning lever på liknande sätt i sina BPG-hus. Du agerar och utstrålar din energi i form av dina attityder och ditt beteende. Detta träffar din omgivning och påverkar dem. Det är dock

viktigt att påpeka att det inte är du som påverkar din omgivning, utan det är personer i din omgivning som låter sig påverkas av resultatet av ditt agerande. Var och en av oss styr de känslor vi utvecklar när vi uppfattar olika händelser i vår omgivning.

På samma sätt påverkas du, ditt BPG-hus och ditt liv av din omgivnings utstrålade attityder och beteenden. Eller låter dig påverkas av detta.

Vilka påverkar dig? Du kan inte slåss mot en storm. Det du kan göra är att skydda dig från den och dess verkan. Du kan inte hoppas att den ska försvinna, den kommer inte att påverkas av din förhoppning. Du kan söka skydd och i skyddet planera hur du på bästa sätt ska klara av denna och framtida stormar.

Stormarna i ditt liv består av påverkan från din omgivnings ageranden. Denna storm är igång konstant så länge du har folk i din omgivning. Om de inte leder dig i den riktning du önskar, behöver du byta omgivning. Att byta hela omgivningen på en gång är inget jag rekommenderar, men se över din situation, prata med din närmaste familj om var du finner mest storm och se till att byta ut den delen av ditt liv. Sök nya vänner om de gamla för dig mot fel resultat, byt jobb om ditt nuvarande förser dig med en negativ inställning till livet. Jag hoppas och tror att du bor ihop med personer som vill stödja dig i din utveckling. Innerst inne hoppas jag att alla vill utvecklas, även om jag inte alltid ser att det är på detta sätt som livet förhåller sig.

Förvänta dig inte att dina föräldrar och syskon tillhör de som kommer att stödja dig i din förändring. Om de gör det, är allt bara bra, men om de inte gör det, behöver du vara varsam. Inget av det du vill uppnå är beroende av att du har dina föräldrar och syskon med dig. Det är kul och roligt om de vill se dig lyckas, men betänk att det är dessa personer som hittills haft störst påverkan på dig genom ditt liv. Om du är på fel väg och fortsätter att ta råd av samma personer som hittills, kommer du med största sannolikhet uppnå samma resultat som hittills. Var det vad du ville?

Det går inte att säga upp bekantskapen med nära släktingar, men det går att minimera den kontakt man har med dem. Det är ingen skam att inte umgås med sina syskon. Vem har fått dig att tro något sådant? Dina syskon? Dina föräldrar? Du kommer att älska dem för det de är även om du kanske inte kommer att träffa dem så mycket under de år som din förändring kräver. Ditt val är att behålla det du har eller förändra det. Vad var det du ville? Svara aldrig förhastat på denna typ av frågor, utan betänk dina svar noggrant. Du har god tid på dig och inom tre år tror jag att du kan svara på dem.

Slakten utanför syskon och föräldrar utgör en intressant och ofta svår storm. Du kan inte heller byta ut den på samma sätt som du kan byta jobb, vänner och föreningar. Det du kan göra är att avstå från att träffa dem mer än nödvändigt tills du skapat de trossatser och den ryggrad som du behöver för att nå dina mål. Ordet "tro" kan i vårt samhälle vara svårt att hantera, men i det jag skriver och berättar, handlar "att inte tro" för mig lika mycket om tro som att "tro". Svälj eventuell förtret, du tror, vare sig du "tror" eller inte.

Jag är helt säker på att du är lika lite beroende av att ha din släkt som av dina syskon och föräldrar för att nå din vision. Du kommer inte att behöva deras stöd, bekräftelse eller engagemang för att nå någonting av det du vill nå.

Du behöver dig själv och skydd för negativa stormar. Skyddet för de negativa stormar kan utgöras av nya vänner, som är intresserade av att hjälpa dig att nå dit du vill. Vill du skriva böcker finns det skrivklubbar och författarskolor som kan hjälpa dig. Vill du bli föreläsare rekommenderar jag att du kontakter Toastmasters. Det är en ideell talarförening vars syfte är att hjälpa dig som presentatör. Vinkännare gå till munskänkarna, köp den litteratur du behöver och jobba med dina mål. Men för allt i världen, byt ut eller begränsa kontakten med de som håller dig tillbaka, som ser till att du bliver vid din läst.

När du kommit en bit på väg mot dina mål och det inte längre är möjligt att återvända till det du en gång lämnade, kan du återknyta de för dig viktiga bekantskaperna även de som sprider negativ energi. Se dock till att du är stark och målinriktad innan du tar upp detta igen. Bered dig på att det kan ta några år. Ingen står och faller med sin släkt men de kan vara riktigt trevliga emellanåt.

Det kan även vara på plats att se över det fysiska boendet. I våra större städer finns många hårt skuldsatta hushåll. För att bli av med det ekonomiska oket kan det vara på plats att fundera över ett alternativt boende på mindre orter. Utan ett ekonomiskt ok blir det lättare att fokusera på det viktiga som finns i livsvisionen.

Resultatet

”Resultatet är det jag väntar på.”

Hur ska du som läsare veta att detta fungerar? Frågeställningen är berättigad och bra. BPG är ett levande väsen, och det kommer att förändras och förbättras. Naturligtvis är jag lika intresserad av att höra från dem som fått riktningen på sina liv ändrade efter att ha tillämpat tankesätten i BPG.

Jag har själv gått vägen från ett liv som i många stycken var ett bra liv, men det var inte till fullo det liv jag ville leva. Många siffror var på plats i mitt spel, men jag kände att den arenan som upptog mest tid inte stämde. Jag jobbade som ingenjör, och det var inget som jag hade valt själv. Naturligtvis skrev jag på alla ansökningshandlingar som ledde mig fram till examen och arbete, med mera. Fram till högskoleexamen drevs jag dock av min Far och hans önskemål. Min önskan att vara till lags och att göra rätt saker ledde till att jag inte reflekterade över vad jag egentligen ville göra. Ansvaret för mitt val låg dock hos mig, och jag har ingenting att ångra, trots allt.

Det lät kanske lite motstridigt? Jag hade inte kunnat skriva dessa rader utan den bakgrund som jag har. Jag hade inte kunnat sätta upp de drömmar jag har utan den bakgrund jag har. På mindre än ett år har jag skrivit mina tre första böcker och en stor del av den fjärde. Det hade jag inte kunnat göra utan min bakgrund. Research och författarskap kopplas ofta samman och många är de författare som har ett fulltidsjobb vid sidan av sitt författande. Min bakgrund har försett mig med bakgrundsmaterial till minst tjugo böcker. Förstår du nu hur jag enbart kan vara glad för min bakgrund?

För att ändra den inslagna vägen, provade jag som det stod i inledningen en massa olika vägar för att komma rätt. Då inget av detta fungerade och attraherade mitt hjärtas drivkraft tilltog desillusionen. Även denna är jag tacksam för. Det är sådant som bland annat kallas fyrtioårskris och är en av orsakerna till att jag skrev denna bok. Utan kriser kommer få ting att förändras.

Kriser av detta slag och i den omfattningen är dock fullständigt onödiga och kan undvikas. Föräldrar kan arbeta med sig själva för att komma till kreativa förändringar i sina liv, men de kan även arbeta tillsammans med sina barn för att få dem att gå mot de livsvisioner som finns där i unga år. Många gånger är barnens drömmar och visioner desamma som sina föräldrars, men detta är ett resultat av den tro, de trodda kraven, spelen och rädslorna som skapas under uppväxten.

Barn blir gärna rädda för att misslyckas efter att ha fått sig en utskällning över något som de av ren nyfikenhet och upptäckarglädje råkade misslyckas med. Misslyckandet är dock bland det viktigaste vi har att göra i livet. Det är genom misslyckandena som vi lär oss och utvecklas.

Själv har jag under arbetet med det som är på väg att bli BPG lärt känna många av mina egna tankar, spel och rädslor. Jag har en hel del kvar att upptäcka och det känns bra. När jag läser i böcker om andlighet, finns det de som menar att vi under vår livstid har till uppgift att tillägna oss endast ett mål i en högre andlighet och att vi har många liv på oss för att komma till fulländning. Den tanken är stimulerande och tröstande. Vad är det inom oss själva vi mest av allt har att upptäcka?

BPG fungerar för mig. Detta är inte den första bok jag har skrivit, det är den fjärde, men det skulle också kunna bli den sjätte. Ända sedan jag var tolv år gammal har jag till och från funderat över att bli författare. Under tiden efter gymnasiet, framför allt under högskoleåren med tekniska studier, var denna önskan helt och hållet borta under många år.

På mina arbetsplatser har jag funnit en glädje i att skriva e-post till mina kollegor, men i arbetsrelaterade sammanhang är det långt ifrån en fördel att skriva mycket, snarare tvärtom. En konst det också, men väsentligt skild från författandet. Det var inte förrän jag började tröttna på mina arbeten, som jag återigen började fundera på att skriva. Särskilt sedan barnen kommit till världen har detta blivit alltmer återkommande.

När krisen började på allvar 2004 och jag bland annat kollade upp ett antal hemmabaserade verksamheter kom alltid bok och föreläsande upp bland drömmar och mål. För varje verksamhet som jag provade på var det alltid samma sak, skriva en bok och föreläsa. I övrigt byttes sakerna ut. Det skulle ta två år innan jag kom fram till att det var dags att börja skriva, att det var dags att börja förverkliga målet som jag sedan länge skjutit framför mig.

I december 2006 tog jag beslutet att skriva min första bok. Det började som en del av den tidslinje som fortfarande finns kvar i BPG. Någon månad därefter hade jag börjat skissa på CPL som senare skulle bli BPG. Det som växte fram parallellt med boken var grunden till det som skulle bli BPG.

Efter de tre planerade månaderna var boken klar frånsett slutredigering och utgivning. Mitt arbete med boken var klart och detta i den tid det var tänkt.

I och med att jag skrev på boken samtidigt som jag jobbade med BPG såsom framgångsmodell kom jag att inse vad det var som tidigare hindrade mig både i mina arbeten och i mitt tidigare skrivande. Jag förstod även varför jag kände mig misslyckad inom de verksamheter som jag hade provat under ett par år och varför jag inte ville jobba med det som jag jobbade med. Det jag gjorde var att försöka uppnå något som inte hade med mitt hjärtas glädje att göra. Livet är till för att levas, inte för att uppfylla andra människors önskningar.

Att det i framdriften tar stopp då och då gör inget, det är också därför som det finns ett viktigt PS med i BPG. Det är helt i sin ordning att då och då stanna upp där. Rent av kan det vara en fördel, eftersom det ger dig den eftertanke som du behöver angående det du gör. Om målet som du strävar mot verkligen är ditt, kommer du efter en stund i PS att åter känna spänningen och attraktionskraften därifrån.

Det är i detta många hemmabaserade verksamheter missar. Attraktionen behöver vara uppspänd mot verksamhetens mål, inget annat externt mål. För den som finner såsom sitt livsmål att vara hälsocoach, valutahandlare, internetmarknadsförare, försäljare av rengöringsmedel, kosmetik, plastprodukter, telefontjänster och så vidare är det vettigt att kolla upp dessa hemmabaserade verksamheter. Kolla med bekanta som du har hört varit inblandade i denna typ av verksamheter. Känner du idag att detta inte är ditt hjärtas glädje, anser jag ändå att du bör ta ett eller ett par varv i några av dessa bolag, för att se vad du kan finna. Det finns en ordlek som lyder ”Du vet inte vad du inte vet”. Dessa ord kan du ta med dig på din upptäcksfärd, speciellt om du tror någonting om dessa verksamheter som du inte kan bekräfta i en faktabas.

Finner du ett referensmarknadsföretag som erbjuder det du verkligen vill göra, ska du ge dig in i det om du är beredd på att bli ledare för en organisation. Där kommer du att finna störst möjlighet för din naturliga önskan att utvecklas och du kan de dessutom förses med finansiell frihet.

För egen del har jag alltså provat referensmarknadsföring. Jag kan konstatera att det inte finns ett enda referensmarknadsbolag som erbjuder det jag helst av allt vill syssla med. Vad detta verkligen är, känner jag inte till ännu, trots ett fyraårigt sökande. Därmed är inte heller min plan för framtiden helt färdig. Finns det anledning till oro? Inte alls, vad jag vill vara säker på är att det jag idag ser som ett mål, att bli författare verkligen är vad jag vill.

Jag ser idag ett mål, men jag är väl medveten om att den verklighet som jag upplever kan vara en annan än den verkliga. Den roll som detta spelar innebär att om verkligheten är en annan än den jag tror att den är, vet jag att det mål jag ser, är formulerat utifrån denna verklighet, alltså ett annat mål än det jag trodde. Var jag hamnar om jag går efter målet att bli författare blir en överraskning. Var jag hamnar beror av var jag startar. Det är inte konstigare än att klättra på en steg. Det är bäst att se till att den är lutad mot rätt träd eller hus, innan klättringen påbörjas.

Som det verkar, är jag på väg att bli det jag vill bli, om jag verkligen vill.

Tack till alla jättar

”Jag vill uppnå den högsta av klarheter, därefter kan jag dö lugn.”

Vissa avsnitt i vissa böcker kommer inte på rätt ställe. De flesta som tackar sin omgivning gör det i början av sin bok, men när jag väl hade författat det mesta av texterna ovan, och texterna nedan, fick jag för mig att det mitt i alltsammans var dags för ett avsnitt med lite reflektion och visad tacksamhet inför de som jag skulle kunna kalla för läromästare. Att lära känns alltmer som en livsuppgift, frågan är kanske snarare: Vad är jag satt på jorden för att lära mig?

En del av det liv som jag utvecklade efter fyrtioårsåldern handlade om valutahandel, eller generellare trading. Detta kan vara till och från vara mycket frustrerande. Denna verksamhet

liksom all annan handlar om att studera först och handla sedan. Marknaden är dock i behov av de som går in alltför tidigt och börjar handla. Följden av detta är att många ovana handlare och efter några lyckade affärer blir övermodiga och börjar att förlora.

I värsta fall fyller de på med ytterligare pengar som de också förlorar. De har gett sig in i ett spel som de inte är utrustade för. Jag tillhörde denna kategori, trots att jag hade studerat en hel del innan jag gav mig in i det.

Kunskapen hade jag, men jag saknade kompetensen. Efter att ha blivit ordentligt tilltufsad la det åt sidan under flera månader innan jag återtog studerandet, denna gång ur ett psykologiskt perspektiv.

Under en flytt med tillhörande renovering, ägnade jag mig endast åt fysiska aktiviteter under tre månader i förhoppningen om att efter den tiden ha kommit fram till vad jag ville ägna mig åt. Trots kunskapen om att det är på insidan som jag finner det jag söker, var det i externa möjligheter som jag fortsatte att söka.

Vi lever i ett informationstätt samhälle och det är inte lätt att se det man söker inom sig själv. Om du sitter i ett rum och försöker titta in i en eldslåga för att inte göra någonting, räcker det att det i ett angränsande rum sitter en äldre dam och förbannar sin ålderdom, för att du ska inse att det inte är lätt att ingenting göra. Den äldre damen insåg aldrig att hon var summan av sina gärningar, goda såväl som mindre bra. Hon var för övrigt samma dam som jag ovan hade i tanken när jag illustrerade existentiella ideal.

Hon talade ständigt om hur illa allt var, aldrig om att hon själv var orsaken till sitt lidande. Jeanne D'Arc i modern upplaga, hon kunde aldrig ta emot men var ständigt tvingad att alltid ge, tvingad av ingen annan än sig själv.

Det är en av de största anledningarna för mig att skriva denna bok. Börja i rätt ände, dig själv!

Utanför dig själv kommer du att finna detsamma som jag fann, många besvikelser och få ädelstenar. Det är till och med så att det som jag betraktar som ädelstenar av många betraktas som besvikelser. Om jag påstår att 98 % av det du kommer att finna inte kommer att tillför dig något, kommer du att tro mig eller kommer du att döma mig? Om du tror mig, kommer du då att börja leta på något annat ställe än inom dig?

I mina försök att fördjupa mina kunskaper i ämnet trading, skaffade jag en julklapp av Brett N Steenberger. Jo, det var jag som skaffade den till mig själv... Den bestod av en bok som kallades "The psychology of trading", och min förhoppning var att komma åt de egenskaper som skulle vara avgörande för mig som trader, att jag till slut skulle kunna uppnå den framgång som jag så hett eftertraktade.

När jag läste förordet, beslutade jag mig för att lära mig tradingen, inte som yrke, utan för att lära mig det. I detta förord refererade Brett till Sir Isaac Newton, som en gång förklarade sin visdom med att han hade stått på skuldrorna av jättar. Då insåg jag att allt jag hittills hade författat i denna bok, var andra människors kunskaper och att BPG i själva verket är en sammansättning av andra människors kunskaper. Jim Rohn säger att det inte finns någon ny information. Det är svårt att tänka sig till en början, men jag håller idag med honom. Det finns ingen ny information, men en hel del av det vi studerar ser vi för första gången. Det gör den inte till ny.

Denna insikt gjorde mig inte bitter, tvärtom var det skönt att äntligen förstå. Allt jag vet är andra människors kunskaper. Det som till slut kommer ut i form av välbetänt och väl genomfört agerande är dessa samlade kunskaper omsatta i kompetens, det vill säga när kunskapen är färdig att tillämpas och innehavaren är mogen och villig till detta, det är då kunskapen blir makt.

Långt tidigare hade jag läst och lyssnat på Newtons ord, men det var alltså inte förrän jag ställde mig på Brett Steenbergers axlar, som jag förstod att även jag blickade ut från mina jättars axlar. Jag ser långt idag och det beror av de vars axlar har burit och fortfarande bär mig. Du är välkommen att ställa dig på mina axlar för att vidga din horisont. Du behöver inte tycka om det jag berättar och påstår, ställ dig bara på mina axlar. Det kostar inget att stå på andra personers axlar, och de personer vars axlar du står på känner inte till att du står där.

BPG och alla andra böcker som jag har författat är alltså resultatet av kunskapen från jättarna vars axlar jag har stått på. Vad vore då inte lämpligare än att berätta vilka dessa är?

Utan att nämna dem i någon som helt ordning eller något speciellt arbete, ber jag att få presentera dem såsom jag upplever och känner för dem.

En av de första som fick mig att förstå att något var galet och att det inte var jag som var det hater Robert Kiyosaki. Hans idéer om världens och vår privata ekonomi går stick i stäv med den gängse uppfattningen. Jag gillar de som utmärker sig på liknande sätt, de som vågar stå för en egen åsikt. Det är nog så att jag själv alltid strävat efter att ta mina egna vägar, och när jag ser andra göra samma sak, uppskattar jag det. Detta ser jag även inom tradingen, som i sak handlar om att utnyttja masspsykologin till sin egen fördel. Precis som mången annan framgång.

En gång blev jag kallad hjärntvättad för att jag refererade till Kiyosaki. Det gjorde mig oerhört ledsen och jag har aldrig riktigt förlåtit den som nämnde de orden. Däremot har jag lämnat honom och hans familj där de väljer att vara. De är helt enkelt inte mogna att lyssna till mig eller någon av mina jättar, men när de väl är det, är det gratis även för dem att stå på mina axlar.

I samband med att jag stiftade bekantskap med Kiyosaki, träffade jag även Donald Trump. Detta är en intressant person som mycket väl beskriver värdet av att fokusera sitt arbete mot sina mål. Hans uppväxt har präglats av hans Fars hårda och kreativa arbete, och han utgör ett utmärkt exempel på hur vi präglas av den miljö vi växer upp i. Både Kiyosaki och Trump pekar på betydelsen av att befinna sig i den mentala omgivning som man behöver för att ta sig fram till sitt mål. När du läser det kommande avsnittet om att söka skydd från stormen, fundera då över vad det egentligen innebär? Att undvika något är detsamma som att söka upp något annat. Trump och Kiyosaki menar att vi ska söka upp den omgivning som hjälper oss att nå våra mål.

Det var Ridgely Goldsborough som berättade för mig om vikten av att ta sig bort från stormen. Honom träffade jag vid ett större Herbalifeevent i Köln sommaren 2007. Han sträckte villigt fram sin hand och bad att få signera den bok som han varit med om att skriva och hoppades att jag skulle köpa. Vi växlade några ord och han önskade mig lycka till med mitt skrivande. Det hela var minnesvärt för mig. Han gav ett intryck som jag önskade att jag kunde omge mig med.

Jag har inte läst mycket i boken som han sålde till mig, men jag har lyssnat flitigt på den skiva som han skickade med utan kostnad.

Inom den svenska litteraturen träffade jag Göran Häggs nya författarskola. För den som önskar bli författare är denna lilla skrift ovärderlig, även om avsikten är att skriva en enda bok. Även Göran hade jag nöjet att träffa och skaka hand med. Vid biblioteksmässan 2007 mötte jag honom och sträckte helt sonika fram min hand och bad att få tacka för den av hans böcker som jag läst. ”Det gläder mig”, svarade han och sedan skiljdes vi.

Bland författare som jag ännu inte har träffat, men tänker träffa, finner jag Paolo Coelho, Mitch Albom och Richard Bach. Paolo behöver troligen ingen större presentation. Hans texter är oerhört inspirerande och för många även livsförändrande. Det var han som skrev att han inte fann sitt svärd förrän han visste vad han skulle ha det till. Samma text fast med mål istället för svärd finner du i denna bok.

Paolo är en av mina jättar, en av de största. Samtidigt skriver Mitch historier som mer liknar de som jag själv vill författa. Listan över Mitch böcker är inte lika lång som Paolos, men jag förmodar att han har några fler år på sig.

Richard älskar jag eftersom han i alla sina böcker visar på möjligheter att skriva det jag inte trodde var möjligt. Kanske inte lika poetiskt som Paolo, långt ifrån lika sammanhängande som Mitch, men oj så han visar hur man kan ta ut svängarna, och bort alla begränsningar.

Det lustiga med Richard är att han i fantasifulla berättelser formulerat mer eller mindre likartade berättelser som mina andliga jättar Brian L Weiss och James Redfield. Brians och James’ berättelser känns mer seriösa och är säkert det också, men likheten mellan deras berättelser är påfallande.

Min andliga sida är minst sagt svag, kanske är det för att lära mig denna som jag har satts på jorden? Kanske är det för denna skull som jag fått möta Paolo, Brian, James och Richard? Min uppväxt präglades knappast av ogudaktighet, men om ett hem placeras i gudaktigt eller ogudaktigt, var det snarare det senare än det förra. Ingen av mina far eller morföräldrar var speciellt troende, möjligen Farmor, men hon kunde snarare betraktas som ockult än anlig. Jag ger mig dock inte in i att försöka beskriva skillnaderna, hon uppfattades kort och gott som ockult. Med mig talade hon dock aldrig om andlighet. Idag lockas jag däremot av att knyta kontakt med henne trots att hon varit avliden i mer än sjutton år. Både Richard och Brian skriver om parallella tider eller universum. Om det är på det viset, borde det vara möjligt att få kontakt med vem som helst som man skulle vilja träffa.

Vad som är rätt och fel i andlighet vill jag inte uttala mig om annat än att jag med säkerhet vet att det som säger sig ha den rätta tron med bestämdhet har fel. Lyssna på alla och välj själv vad som tilltalar dig. I min föreställningsvärld är det ingen som har rätt och ingen som har fel.

På ett helt annat spår visade Henning Mankell mig hur jag kan skriva i form av brevromaner. Denne man som mest är känd för en drucken kommissarie med inre stormar har så många andra mästerverk att visa upp. Han skriver mycket men jag kan inte påstå att jag läst mer än två av hans böcker. Han har även lärt mig att det är möjligt att skriva och ge ut tre romaner per år.

När jag för en stund återvänder till filosofins och faktaböckernas värld är det många som framstår som mina jättar. Tidigare nämnde Jim Rohn, Robert Fritz, Will Schulz, Napoelon Hill, Bob Proctor, Bryan Tracy och Fredrik Praesto tillhör några av de jag vill nämna och rekommendera.

Deras åsikter är inte alltid samstämmiga, men jag anser att du själv blir bättre omhändertagen genom att ta del av så många som möjligt av dem. Framför allt är det ordet "manipulation" och dess användning som skiljer dem åt. Vad jag själv anser om det ordet hoppas jag framgår i denna bok. Många gånger tror jag att eventuella åsiktsskillnader består i att de helt enkelt inte förstår varandra, kanske inte ens vill förstå varandra.

Gemensam dem emellan är att ingen beskriver en formel som de föreslår att du ska följa för att nå din framgång. Inte heller jag påstår detta. Det är istället upp till dig och vad du önskar uppnå att bedöma om insatsen för detta är värd sitt pris. Den som behöver göra jobbet både med sig själv och med sin framgång är du själv. Att nå inre framgång betyder att man blivit nöjd med sig själv och det man åstadkommit, oavsett vad detta är.

Barnprogram och –filmer tillhör inspirationskällorna när det handlar om jättar med kloka uttryck. Björnen Baloo har så rätt när han säger att vi ska vara glad och nöjd med allt som livet ger och allting som vi kring oss ser. Det är inre framgång det! Trots att vi ser dessa filmer tillsammans med våra barn, tar vi ändå inte till oss budskapet och fortsätter att söka efter guld och yttre framgång.

Jag har funnit att det de berättar går att applicera på hälsa, arbete, familj och allt annat du kan tänka dig som framgång. Även de har stått på jättars axlar och många kommer att stå på deras axlar i många år ännu.

Som sökare har du nytta av att läsa mycket, men om du läser mer än du lever, kommer du att befinna dig på en annan plats än där du är. Livet är till för att levas. Livet handlar om att utveckla så mycket av dig själv som möjligt. Vad som är fantastiskt är att denna utveckling inte kan ske på bekostnad av andra. Ju mer du hjälper andra att utvecklas, desto mer utvecklas du själv. Även det omvända gäller, men det är inte lika eftersträvänsvärt.

Just nu sitter jag och skriver i morgonbestyren här hemma. Det är inte bra. Dels blir resultatet mindre bra och dels är jag inte närvarande där jag är. Vi gör dock våra val och jag valde tidigare att fortsätta mitt skrivande i morgonlarmet, vilket gör att jag uppfattas som "borta" här hemma. Valet gjorde jag dock för att få avsluta detta kapitel.

Av detta lär jag mig att jag inte borde skriva på förmiddagarna, hellre om kvällarna då familjen har gått och lagt sig. Jag hade också kunna välja att avbryta skrivandet för att ta upp det senare. Den som valt att skriva känner dock till att det är svårt att återfinna en avbruten tråd och att det tar en hel del energi. Skrev jag att det kan vara bra att se om sin energi?

Vi väljer alltid. Alla håller inte med om att vi utgör summan av våra val. Om vi mår bra har vi valt bra, om vi mår mindre bra, har vi valt mindre bra. Om vi är rika har vi valt bra, om vi är fattiga har vi valt mindre bra. Med fattig avser jag fattig i västvärlden, i u-länder har de inte tillgång till det vi västvärlden tar för givet. De som är bevandrade i den andlighet som jag nämnde tidigare, kan dock hålla för troligt att de gånger våra själar valt ett fattigt liv är det för att utvecklas. Hur detta förhåller sig i verkligheten låter jag vara oskrivet.

Det finns även de som inte önskar att jag når framgång genom att stå på deras axlar. Dessa är inga jättar utan missunnar mig all framgång jag kan få. Om jag går ned tjugo kilo genom att använda produkter som jag finner synnerligen lämpade för ett modernt samhälle, går de ner tio kilo för att visa att det går på annat sätt. Hade de varit jättar, hade de uppmuntrat min strävan till bättre hälsa genom att fråga och undersöka vad jag faktiskt gjorde. Om de sedan valde en annan väg än den jag valde, hade det varit helt ok, men att välja en väg för att inte välja en som är vald av en annan handlar snarare om självhävdelse. Är du en jätte som inspirerar andra eller är du en plutt som vill framhäva dig själv genom att försöka släcka ljusen i din omgivning?

Plutten står utan att veta det även han på andras axlar, dock inte några jättars. Detta kallas att följa strömmen, att inte avvika från det som är normalt. Detta sker utan att reflektera över att det inte existerar något som är normalt. Pluttarnas betydelse i mitt liv består i att de svärta ner mina jättar och mig. Syftet är dunkelt, men jag förmodar att en närståendes framgång kan ses som en egen underprestation. Varför skulle det betyda något? Vad är det för illariktad medkänsla att hålla kvar en vän i ett liv denne inte vill ha? Den framgång eller motgång en annan person har, har inget med den egna personen att göra. Det bästa vi kan göra är att intressera oss för andra människors framgång och glädjas åt denna. Detta gör sig inte självt, men med målmedvetenhet och tålamod är detta något man kan lära sig. Försök tills det kommer av sig själv.

Detta avsnitt om jättar skulle inte vara komplett utan att nämna Sanna Edhin. Det mesta som jag skrivit i denna bok kom på pränt innan jag läste hennes bok om inre framgång. Detta var den andra av hennes böcker som jag läst. I ett avsnitt skriver hon en hel del om det undermedvetna där hon liknade detta vid källaren i ett hus. Detta läste jag tre timmar efter att själv ha funderat just i dessa termer när jag satt i det hus som jag nyligen flyttat in i. Det var första gången jag hade ett hus med källare och jag började inse att jag redan hade alltför mycket onödiga prylar där. Prylar som jag troligen inte skulle komma att bry mig om på många år. I BPG-huset finner du detta undermedvetna symboliskt liggande i grunden eller källaren. Efter lång tid har vi glömt det vi stoppat in där. I kapitlet därefter berättade hon hur man kan attrahera det man tänker på, och beskriver bland annat en övning i detta. Var går gränsen för sammanträffanden?

I sina böcker gör hon, och redovisar, källarbetet väldigt väl. Detta har jag funnit intressant, eftersom mina tankar har lett mig till mycket och mycket samma slutsatser som hon. Hur hon har kommit fram till sina slutsatser vet jag inte ännu, men jag hoppas på att jag ska få reda på det någon gång. Jag finner det troligt att hon har studerat det hon refererar till, medan jag själv förvisso har läst, men snarare resonerat mig fram till mina ställningstaganden genom författandet av detta bok.

I böckerna formulerar hon en hel del bra övningar. Många av dessa är bra för de som vill jobba med BPG. Istället för att göra varianter och likartade övningar kan jag därmed helt sonika referera till Sannas böcker.

Det är så med jättar att ibland funderar jag över om jag verkligen behöver skriva och berätta något, jättarnas verk finns ju redan. Detta är negativa tankar sprungna ur mitt BPG-hus. Varje författare har sina läsare, även jag. De som vill läsa ett verk av en utbildad ingenjör med en författarsträvan ska läsa mina böcker. De som vill göra förändringar i sina liv motsvarande det jag har gjort, ska läsa mina alster. Det fina i detta är att det jag behöver ge uttryck för är en kompilering på ett för mig begripligt format, och det är detta format som mina läsare behöver.

Det slutliga beslutet att skriva tog jag under en flygning till Thailand strax innan jag färdigställde denna bok. Då läste jag i en bok av Paolo Coelho där han skrev om att finna de berg som man vill bestiga och de svårigheter man kommer att finna på sin väg dit. Han skriver vidare att när man bestigit ett berg ska man identifiera nästa berg som man vill beskriva. Den korta historien avslutar han med att uppmana läsaren att berätta sin historia om hur dennes berg bestegs.

Mina berg är min frihet och mina böcker. Dina berg är din uppgift.

Min fru och mina barn tillhör även de jättarna vars axlar jag står på. Utan dem vore jag ytterligt begränsad. Den kraft och kärlek de ger mig trots att jag ibland är ”borta” fast hemma är många gånger beundransvärd. Barn som går och lägger sig utan att störa sin Pappa när han är upptagen och en hustru som accepterar att hennes man sitter och skriver på böcker som ingen ännu har köpt. Ett sådant tålamod kan bara byggas upp av kärlek.

Historien som vi har med oss innehåller minnen. Ett av dessa minnen handlar för min del om att åka omkring i en servicebil och hjälpa människor som har problem med tekniska apparater. Idag står jag i ett vägskafl där en av mina alternativa vägar innehåller en servicebil, men denna handlar om att åka till folk som vill höra vad jag har att säga, på sätt och vis till människor som vill ha hjälp att utvecklas och finna sig själva.

När jag talar om att vi ska utveckla oss själva och att vi står oss själva närmast, är det inte egoism som det handlar om. Snarare är det en iakttagelse av att det faktiskt förhåller sig på detta sätt. Vad jag dock vill poängtera är att den bästa utvecklingen får man genom att hjälpa andra att utvecklas. På så sätt uppnår man alltså det som kan uppfattas som egoistiska syften genom att hjälpa andra. Håll dock isär begreppen. Ge akt så att du inte skapar ett existentiellt ideal. Du kan göra världen bättre genom att acceptera en gåva utan att återgälda den direkt. Tar du emot något med tacksamhet, växer både du och givaren. Ger du tillbaka med detsamma, kommer ingen av er att växa.

Jag är tacksam för mina minnen, jag är tacksam för de minnen jag har kvar att lära känna.

BPG från början

Den amerikanske talaren och framgångscoachen Bob Proctor skrev en bok som han kallade ”You were born Rich”, ”Du föddes rik”. På ett sätt håller jag med om det, men jag beskriver det hellre som att vi föddes nakna. Ingenting hade vi på oss, det första som förväntades av oss var att vi skulle skrika, och det gjorde vi. I våra sinnen fanns inga tankar, inga förutfattade meningar, ingenting. Det går säkert att invända mot att det inte fanns någonting i våra tankar, men vad jag kan komma ihåg, var där inga tankar.

Oavsett vilket, föds vi nakna, utelämnade och skrikande. Därefter påbörjas vårt lärande och sökande. Av någon anledning sätts vi i skola i sjuårsåldern och låter denna pågå i några tiotal år, beroende på individuella val. Därefter är det alltför många som slår igen böckerna för gott. Jag var en av dem som inte insåg sin egen ofullkomlighet. Idag vet jag tack och lov bättre, det är de böcker jag läser, de seminarier som jag deltar på, de människor som jag umgås med som kommer att forma den person som jag är om tio år.

Olika forskare hävdar olika saker, beroende på vilket perspektiv de använder. Det finns de som anser att hjärnans funktion är som högst i tjugofemårsåldern tillsammans med fysiken.

Kan det finnas ett samband med att vi slår igen våra böcker? Jag är övertygad om att när vi slutar att ta in nya kunskaper, kommer vår hjärna att slå sig till ro och påbörja sin egen färd mot döden. Otäckt tydligt blir detta när man ser folk som går från ett arbete, som kanske inte alltid varit roligt, men som ändå krävt tankeverksamhet, till ett liv som pensionerad åldring. Bokstavligt talat väntades på döden. Ibland har de inga utvecklande intressen, och då blir deras utförsbacke onödigt brant.

Den rikedom som jag tolkar att Bob Proctor skriver om är att du är född utan förutfattade meningar och har möjlighet att välja din egen riktning genom livet. I början styrs du medvetet och omedvetet av välvilliga föräldrar, men i tonåren är det viktigt att barnen tar tag i sina egna liv och uppmuntras att aktivt intressera sig för sin egen framtid.

Det är enkelt och lätt att titta på de talanger ett barn har och uppmuntra det att utvecklas därifrån. Lite svårare är det att låta barnet välja vad de helst av allt vill göra, vad det känner sig ha en passionerad drivkraft att uppnå. Lyckas man, kommer man därifrån att kunna utveckla den talang som krävs.

Olika yrken kräver självklart olika förutsättningar. Den största förutsättning är dock att finna en hjärtlig önskan att uppnå och lära sig just det yrket. Därifrån kommer allt annat att falla på plats, om vi tillåter det.

Vi kanske ska ta det från början igen, fast med lite annan form? Det är ju ändå detta som BPG handlar om, att börja om när man känner att man har fastnat. Många fastnar, rycker till lite utan att komma loss och ger strax därpå upp. Dessa kom ingen vart, de accepterade tillvaron såsom den såg ut och gick tillbaka till ett liv som inte kändes som det rätta. Istället för att finna det som det var meningen att de skulle göra, kommer de i fortsättningen av sina liv att ägna sig åt att fly undan problemen som de inte fann någon lösning till.

Enligt mitt resonemang finns det en risk att man som dryga fyrtioåring kommer fram till änden av den gränd som man färdats i. Den CV som man byggt upp under sina 20 år i arbetslivet innehåller attraktiv kompetens, och ändå blir man stående i gränden. Jag tillhör de som svarat på platsannonser där det som efterfrågats har varit exakt den kompetens om jag besuttit. Ändå har ingen hört av sig.

Det kan finnas förklaringar till detta i form av att jag inte kan utveckla mig utanför det område som jag söker in till, men hur kan den tilltänkte arbetsgivaren veta vad jag vill utan att fråga? Det finns en möjlighet att jag vill verka inom just det som erbjuds och inte utveckla mig under några år för att sedan söka mig till nästa arbete.

Säkert finns det de arbetsgivare som hellre ser till dina egenskaper än till dina meriter, men det verkar som om de flesta arbetsgivare i resonemanget står kvar i tidigare sekler när det kommer till att anställa folk. En fyrtioåring med rätt kompetens är dyrare än en utvecklingsbar trettioåring, tror man. Där kom ordet "tror" in i bilden. Det finns idag mängder med verktyg för att söka rätt kompetensprofil, men till syven och sist handlar det troligtvis mer om att tro än att veta. Så sofistikerad är verkligheten du ställs inför om gränden du vandrade i var fel.

För att komma ut ur gränden och föra in ett värde i ditt liv, kommer livet att kräva att du tar ansvar för det som kommer, att du tar ansvar för att lyfta ut ditt liv ur återvändsgränden och gör något som du verkligen älskar att göra. Det gör sig inte själv enligt min erfarenhet och det kommer att ta tid. En annan erfarenhet som jag har är att fem års hårt och frustrerande slit är

mödan värd för att därefter kunna vara friare i sin gärning. Låt sitt sökande börja på insidan, utanför dig själv kommer du enbart att finna det du tror är vad du ska finna.

BPG är en modell eller ett koncept för skapande av en egen guide. En hel del av denna bokens läsare tror sig ha denna egna guide, men där uppmanar jag dem att ta en ytterligare funderare. Det de tror är en bra egen guide och ledarskap är något som med stor sannolikhet har plankats från en eller annan chef, som de tyckte var bra. Detta är en naturlig och vanlig vanföreställning om en egen guide och ett eget ledarskap, men om du gör något som du såg någon annan göra, kan det förvisso vara ett bra ledarskap, men är det ditt eget innan du har tänkt igenom det och lagt till din egen twist på det?

Majoriteten av dagens chefer har fått en utbildning i ett manipulativt ledarskap, om de fått någon alls. De skulle aldrig medge detta, men studerar man dagens ledarskapslitteratur, inses det lätt att manipulation är något som finns med i de flesta av det så kallade ledarskapets studium, behöver det vara så?

Det behöver vara så endast om fel personer blir chefer, eller som de populärt och felaktigt kallas, ledare. Att kalla en chef för ledare är ett hån mot all utvecklad mänsklighet. Chef betyder inget annat än rang i flocken, en rang som är konstlad och baserad på yttre egenskaper och saknar koppling mot realiteter som samarbete och människokännedom. Den som väljer att följa en annan människa väljer en annan människa till att vara ledare.

Det finns de som säger att om du gör saker som ledare gör, är du en ledare. Detta kan verka korrekt, men ingen blir ledare utan följare. Att bara syssla med sådant som ledare gör i syfte att bli ledare kan verka manipulativt och detta genomskådas av andra. Naturligtvis prövade jag även detta i mina strävanden till att finna meningen med livet, men följarna uteblev och jag förblev en ickeledare. Sanningen var nog den att jag egentligen inte ville bli den typen av ledare som jag försökte efterlikna.

Idag finns det massor med litteratur för att utveckla sitt ledarskap. Har du tur som anställd, har du en chef som intresserar sig och läser denna typ av litteratur. De flesta tillsatta chefer har gått fina utbildningar och har fokus på att producera, inte läsa. Man behöver inte tycka om allt man läser, men har man läst har man åtminstone tagit till sig informationen och gjort ett val. Undan för undan kommer dessa val att skapa ett eget ledarskap.

Dessa erfarenheter ligger med i bakgrunden i skapandet av BPG. Mitt sökande efter ledarskap gick vidare och det är därför som jag för dig kan presentera min syn på hur man kan komma fram till en förändring i livet, och vad som kan gå fel samt i förekommande fall varför det ibland inte blir som man har föreställt sig. Jag har inte alla svaren. De jag har försöker jag att presentera för dig på ett enkelt och begripligt sätt, men den sanning som jag har att presentera förmedlas till dig dels via mitt skrivna språk, dels via ditt lästa språk och tolkas genom din tankar innan det bildar din sanning, en sanning som jag kan garantera är skild ifrån den jag försöker förmedla.

Ha med dig denna insikt i läsandet av denna och andra böcker. Kanske behöver du läsa något avsnitt fler gånger, kanske behöver du skriva någon fråga till mig, rentav behöver du kanske skriva din egen text. Oavsett vilket det gäller är det ditt eget ansvar att förstå, om du väljer att ta det ansvaret förstås. Väljer du att gå vidare utan att ta ansvar ser jag det som att du också viker av från den utbildning du tänkte dig själv när du plockade upp denna bok.

Känns det som om jag är ute och cyklar? Bra, då är du på rätt väg med ditt tänkande. Du har presenterat ett ställningstagande som baseras på den verklighet såsom du uppfattar den. Frågan är dock om det är den verkligheten som du tror dig se? Det finns all anledning att fundera över innehållet i filmen "The Matrix", det uppenbara verkar enkelt, och det är det som de flesta ska tro.

Egentligen har jag inte skapat BPG för att du ska ta del av det, utan för att jag själv ska dra nytta av det. Mina tankar och mina slutsatser är vad du nu läser. Anledningen och bakgrunden till att jag skapade och presenterar BPG på detta sättet är att jag har behov av ett eget ledarskap. Detta har jag sökt på olika platser och i olika former. Det vore lögn att påstå att jag fann vad jag sökte. Det jag fann var för det mesta manipulativa ledarformer, som förvisso fungerar, men inte för de som vill jobba inifrån och utifrån sig själv. Du som likt mig har försökt utan att komma igenom ett tillfälligt hinder i livet, behöver en annan form av ledarskap. Du som behöver hjälp för att komma ur återvändsgränderna behöver en annan form av ledarskap än den som förde in dig i gränden. Detta finns inte att finna utanför dig själv, det finns inom dig, det är det som BPG kan hjälpa dig att finna.

Ledarskap har mer att göra med att leda sig själv än att leda andra. Förväxla inte ledarskap med ett krav på att leda andra, det börjar med dig själv. Därför tror jag att anledningen till att du som sökt utan att finna, har sökt utanför dig själv.

Du kan vara lugn, jag vill inte pracka på dig något skumt och mystiskt. Visst gillar jag mysterier och liknande, men det är med en skräckblandad förtjusning som jag tittar på det. Dessa har faktiskt givit en hel del inspiration till det jag vill göra och kunna livnära mig på, att skriva. I uppbyggnaden av BPG har jag låtit mysterierna vara för att istället finna ord och möjligheter som var och en, inklusive mig, kan ta till sig.

För att finna ditt eget ledarskap har jag omgärdat grundbilden i BPG-huset med ett antal ord. De grundläggande karaktärsdragen och drivkrafterna har vi tittat på tidigare och dessa kommer vi att titta vidare på i samband med att vi tittar på ett antal viktiga ord, som behövs för att skapa ett eget ledarskap.

Kanske låter det själviskt att skapa någonting för sin egen skull? Ja, det är själviskt, men då detta är ett grundläggande karaktärsdrag hos alla människor, ser jag inget fel i agera på detta sätt. Dessutom har du nu möjlighet att ta del av detta ego i bokform. Låter du däremot ditt ego ta överhanden så att du utnyttjar andra människor för din egen vinnings skull, är du på fel spår. Du ska tillföra ett värde större än det du tar emot.

Ett exempel på när det är bättre att hjälpa sig först innan man kan hjälpa andra, finner vi på alla världens flygningar. Om syrgasmaskerna faller ned, ta på din egen först, hjälp därefter andra, inklusive dina barn. Detsamma gäller alltså ledarskap.

Som en jämförelse kan sägas att om jag hade tagit fram BPG utan att publicera det, hade jag inte tillfört dig något värde, och du hade inte heller betalat för det. Nu köper du en bok och har möjlighet att gå på något seminarium där jag talar. Du har också möjligheter att köpa inspelningar att ha med dig i bilen, i ditt mobila universitet. Du ser ett värde i att veta mer om BPG. Hade jag däremot tagit betalt utan att ge dig ett innehåll i boken, tror jag att du inte hade uppskattat det. Det finns de som kommit långt i sina tankar som kan tänka sig att köpa en anteckningsbok för ett par hundra kronor, men de flesta inser inte värdet i detta. Om du i en

bok kan göra en anteckning som blir värd tusentals kronor för dig, hur mycket är den boken värd?

Vad jag kände behov av var att komma till rätta med orsakerna till varför det blev så konstigt när jag försökte följa andras exempel på ledarskap. Jag började då teckna ned det jag iakttog och resultatet blev denna bok.

Samtidigt som jag gjorde dessa iakttagelser, testade jag modellen på fiktiva figurer i bokform. Om allt gått enligt planen, ska det finnas några böcker tillgängliga tillsammans med detta material. Historierna som jag skrivit handlar om personer och djur, varelser kort och gott, som förändrar sina liv.

I den första boken följer vi en flickas uppväxt till kvinna och en faders samtida försök till att förmedla sin visdom till henne. Att skriva en bok var länge en av mina drömmar. Till slut hade jag byggt upp tillräckligt med drivkraft för att börja skriva utan att behöva manipulera mitt eget sinne. Denna första bok var resultatet av en längtan och är i princip ett nedtecknande av min egen livsfilosofi. Sedan boken blev klar, har denna filosofi, eller tankestruktur ändrats i detalj, men det heter att lagt kort ligger. Boken är en dokumentation av den tiden som varit.

Därefter skrev jag en bok om en räv som vantrivdes på sin arbetsplats. Situationen var densamma för mig när jag började skapa BPG, skillnaden är dock att den räv som den andra boken handlar om, blev ledare för sin egen och en grannflock. En hel del av de som söker ett ledarskap kommer att fungera bra som chefer, ibland behöver de dock hjälp och stöd i att ta sig dit. Min förhoppning är att denna bok ska ge dem en idé om hur det kan gå om man tvingas iväg på ett omöjligt uppdrag.

Under mitt sökande efter ett eget ledarskap var jag under en längre period inne på att arbeta som wellnesscoach. Även här fann jag beståndsdelar som var tilltalande, men fortfarande kände jag att det var något som fattades, dels i ledarskapet, dels i metoden som vi skulle duplicera, men framför allt i mig själ. Jag hade fått väldigt bra resultat av företagets produkter, men jag kände att det saknades något som förklarade produkternas användning i ett globalare perspektiv. Att alla hade nytta av detta förstod jag inom en vecka, men det passar inte alla att göra det jag gjorde, och därför ville jag i den tredje boken berätta om hur det gick för en kvinna som inte tog till sig mitt wellnesskoncept rakt av. Alla har rätt till ett fysiskt och mentalt välmående och detta hoppas jag kunna hjälpa till med genom den tredje boken.

Den första boken handlade alltså om att få ihop helheten för mig, den andra om att skifta arbete och den tredje om att nå ett välmående. Detta gör att arenorna "arbete" och "själv" har blivit täckta. Det som återstår är boken om familjerelationen. Den och fler därtill hoppas jag kunna presentera under kommande år.

Under tiden för mitt initiala sökande stötte jag på patrull i form av en mycket nära släkting som protesterade vilt mot mitt val att ta en egen väg, att inte längre följa massans rörelse. Det var väl inte så att han protesterade mot att jag ville gå min egen väg, utan han protesterade mot den väg jag hade valt. Ack så fåfängt han och jag agerade. Det som var mest beklagansvärt var att han sökte information från annat håll än från mig, att han inte försökte se saker och ting ur mitt perspektiv. Risker i en sådan konfrontation är att man blir ovänner livet ut, och även detta planerar jag att skriva om. Vi är egentligen delar av samma kärlek, men valde att se livet ur två olika perspektiv, två olika sanningar. Båda hade rätt och båda hade fel.

BPG som sådant förändras också med tiden. Själva ordet förändring är något du behöver acceptera för att få in BPG i ditt liv. Saknar du utrymme för förändring, kommer det inte att finnas utrymme för BPG i ditt liv. Valet är ditt.

Om det du vill uppnå är tillräckligt starkt, kommer du att komma dit utan att behöva gå omvägar. Jobba direkt mot målet istället för att gå omvägar via andra verksamheter. Om målet inte är tillräckligt starkt för att attrahera dig, kanske det inte är ditt mål, utan någonting som du tror att du vill uppnå. Detta var vad som hände mig i de olika verksamheterna som jag hann prova innan jag började skissa på BPG. När jag hade nått en viss framgång, avtog spänningen och jag funderade över vad det var som hände.

Verkligheten i huset

”Jag gillar, jag vill, men jag vet inte vad. Det viktigaste är verkligheten, den är den enda som någonsin kommer att existera.”

Det jobbigaste avsnittet i BPG är att arbeta med sina egna brister. Det är långt ifrån alltid som man önskar känna till dessa, men vill du nå dina verkliga mål, är det fantastiskt viktigt att du kan acceptera verkligheten såsom den bäst kan uppfattas av dig. Den riktning som du tar genom ditt framtida agerande för att uppnå dina mål, tar avstamp i dagens verklighet. Om du ger dig av från en lögn, det vill säga en förljugen verklighet, kommer den riktning du får inte att ta dig till ditt mål, utan någon annanstans. Det är inte konstigare än att du om du påbörjar en resa mot ett mål kommer att hamna helt fel om lurar dig själv om var du startar.

Jag har ett exempel på detta ur mina egna erfarenheter. Under ett utvecklingssamtal med en av mina chefer, påstod han att jag ofta teoretiserade istället för gav mig in i handling. Detta var något som jag inte alls gillade att höra. Jag var en man som älskade att arbeta praktiskt med händerna och hade väldigt svårt att förlika mig med tanken på att vara en person som teoretiserade mycket.

Efter samtalet fortsatte jag att förneka att jag teoretiserade. När min anställning frivilligt upphörde, gick jag hem och byggde om i hemmet. Ett mycket praktsikt arbete där jag bland annat flyttade på tre väggar, lade ett antal nya golv, med mera. Detta gav mig bekräftelse på att jag var praktiskt lagd.

Vad min chef hade sagt var att jag teoretiserade en hel del, han hade inte nämnt något om mina praktiska handlag. Min tolkning hade varit att teoretisk betydde ”inte praktisk”.

Under början av skapandet av BPG kom jag underfund med vad detta handlade om. Jag insåg när jag rannsakar mig själv att jag var teoretisk och praktisk. Detta är en unik kombination som jag nu utnyttjar i det fortsatta skapandet av BPG. Jag tillåter mig att vara teoretisk samtidigt som jag fortsätter att älska att arbeta med händerna. Vilken unik kombination att vara glad och stolt över!

Orsakerna till att jag reagerade så pass negativt på återkopplingen om att jag var teoretisk lagd har jag kopplat till mig barndom.

I egenskap av den yngre av två bröder med knappt två års mellanrum har jag tillbringat hela min uppväxt med att jaga ifatt min äldre bror. Vad han har känt som ständigt jagad vet jag inte, men jag hoppas att han en dag vill berätta.

Att vara den som ständigt jagar och uppmuntras till detta av minst en förälder, innebär att man ständigt försöker finna bekräftelse för det man gör. Jag såg vilka förmågor som jag hade att skapa i slöjden, jag fick spela med de äldre barnen i ishockeyn, och så vidare. På många sätt och vis kände jag att jag var ifatt och förbi min äldre bror. Därför kom det som ett slag i ansiktet den dagen vår Far högt förkunnade vid en middagstillställning att jag var den teoretiskt duktige av oss båda och att min bror var den praktiske.

Att han sa som han sa, har han senare förklarat att han ville bygga upp min brors självförtroende. Att det skulle påverka mina nästa närmare fyrtio år hade inte haft för avsikt. Hur sagda mening påverkade min bror vet jag inte, men även detta hoppas jag att han även vill berätta detta en dag.

I mitt sinne satt teoretiker som en tagg, och visst hade jag utmärkta betyg, som jag kanske inte uppskattade till fullo. Betygen som jag fick i slöjd var mediokra, men inte heller detta fick mig att förstå att jag hade en teoretisk förmåga. Vid studierna vid den tekniska högskolan valde jag metodiskt bort samtliga ämnen som slutade på teori till förmån för de som innehöll tillämpning.

Inte förrän jag började skissa på BPG och skriva böcker accepterade jag min teoretiska förmåga. Denna teoretiska förmåga utnyttjar jag idag för att sätta samman slutsatserna av mitt hittillsvarande liv i de tre bokstäverna BPG.

Vilka förmågor har du som du försöker att förneka? Vad har du för nytta av dem? Svara inte att du är bra på allt, det är sällan eller aldrig sanning och BPG går ut på att vara vän med sina förmågor och utnyttja dem på ett sätt som gagnar istället för att hålla någon instängd i sitt BPG-hus.

De frågor du ställs inför bör du besvara så sanningsenligt som möjligt. När en fråga har ställts kommer du att få en följdfråga. Frågesekvenserna är likartade, men försök att inte titta i förväg eller gissa vad nästa fråga ska bli.

Det som följer i de kommande sex avsnitten är ett sammandrag av de tre arenorna och de tre delarna av dig. Sammantaget bildar dessa sex avsnitt nio olika mindre arenor. Dessa är och kommer att vara olika fokus i ditt liv, men det är viktigt att du förstår hur de hänger samman för att helheten ska fungera.

Jag läser ofta böcker parallellt med varandra. Det gör att jag får ett nyanserat synsätt på det jag läser i respektive bok. När jag skriver detta ligger Aaron Antonovskys "Hälsans mysterium" och Will Schutz "Den goda organisationen" på mitt läsebord. I båda dessa böcker skrivs det om sammanhangets betydelse för individens välmående. Dessa båda herrar har kommit till ungefär samma slutsatser som jag kommit till, med den skillnaden att de är båda akademiker och professorer, medan jag förvisso är akademiker men mina slutsatser bygger egna upplevelser och misslyckanden genom arbetslivet i industrin. Kort sagt har jag känt mig fram till mina slutsatser. Samma företeelse som jag tidigare nämnde angående en av mina jättar, Sanna Edhin.

Detta var en förbluffande upplevelse för mig. Om jag någon gång tvivlat på mina egna iakttagelser, kan jag med dessa böcker konstatera att jag är långt ifrån helt fel ute. Dessutom har jag Viktor E Frankls "Livet måste ha en mening" på samma läsebord, vilken ytterligare förstärker det jag vill berätta. Min förhoppning är att kunna förmedla min historia på ett sätt

som är mindre akademiskt än materialet i böckerna som jag läst. Jag har därför inte benämnt och definierat iakttagelserna på något speciellt sätt eller med några i mitt tycke avancerade ord.

Den enda bild som jag vill förmedla med BPG är den du fann tidigare i boken. Kärnan i denna är de nio kvadranterna i ditt liv ur ett BPG-perspektiv. Orden är enkla?

Jag

"Jag känner till anledningen till att jag är här och jag är säker på att din anledning är en annan."

Oavsett vad du påstår själv, vill jag mena att du står dig själv närmare än någon annan människa. Du bryr dig mer om dig själv än om din man eller hustru, mer än om dina barn. Protestera gärna, men när tjugo år har gått och dina barn flyttat hemifrån är det ganska skönt att bara behöva bry sig om sig själv.

Ett viktigt påpekande är att bry sig om sig själv inte är detsamma som att inte bry sig om andra. Självklart förstår jag att du bryr dig mycket om dina närmaste. Fortsätt med det.

Hur viktig denna arean är förstod jag då jag arbetade på ett företag i närheten av bostaden. Det tog mig ungefär fem minuter med bil att färdas sträckan mellan hemmet och arbetet. Ofta tog jag bilen eftersom jag hade att hämta eller lämna barn på dagis på halva vägen. Tre år tillbringade jag på det företaget och när jag till slut valde att lämna det, gjorde jag det med orden att jag inte fick tillräckligt med tid för mig själv. Under de kommande åren skulle jag tillbringa tid med mig själv i bilen pendlande upp till tre timmar per dag. Det var inte heller helt optimalt.

Min lärdom från denna tid är att det är viktigt att även sitta still och inte göra någonting. Vid tiden då jag bodde nära arbetsplatsen upplevde jag att jag flyttade mig från en kravbild i hemmet till en annan på arbetsplatsen och att jag aldrig hade någon tid för mig själv. Felet jag gjorde var att jag inte tog mig denna tiden.

I nästa fas, då jag pendlade och tillbringade mellan en och tre timmar i bilen, tog jag några steg i rätt riktning. Det som fattades mig nu var tiden för mig själv då jag inte var låst i bilen.

Mycket av tiden använde jag för att lyssna till utbildningsmaterial och så långt var det bra. Felet jag gjorde nu var att jag använde all min tid för att utbilda mig. Egentligen vore det inte fel att säga att jag fortfarande inte ägnade mig åt mig själv, utan att jag fyllde på hjärnan eller sinnet med en massa information.

Informationsflödet är en av anledningarna till att folk blir utmattade, det som kallas för att gå in i väggen. Uttrycket med vägg är på ett sätt mindre lyckat, men på ett sätt riktigt lyckat.

Lyckat på så sätt att det enligt mitt resonemang handlar om att man kommer in i en informationsvägg som när den blir för stor också blir överväldigande. Under en tid prenumererade jag på alla nyhetsbrev från websiter med personlig utveckling som jag kom över. I början läste jag samtliga, men efter en tid slängde jag dem olästa då jag kände av symptomen jag haft några år tidigare, då jag blev verkligt utmattad. Resultatet blev lyckat och idag prenumererar jag inte på några nyhetsbrev alls och jag har av denna anledning inga planer på att själv stå för några veckobrev eller liknande.

Uttrycket med väggen är mindre lyckat då det saknas en fysisk vägg.

Vad jag förstått på senare tid är vikten av att spendera tid med sig själv, kanske till och med att bara ha tråkigt på egen hand. Idag försöker jag promenera minst en halvtimme per arbetsdag, max en timme. Meditation är något jag provar mig fram inom och jag har långt gångna planer på att skaffa en kanot.

Allt detta handlar om att få tyst i huvudet, få tyst på de tankar som annars far omkring framkastade ur det undermedvetna. Detta är vad som saknas om man tar sig alltför snabbt mellan kravbilder eller om man tillbringar all sin lediga tid med att fylla på med utbildningsmaterial.

Kunskaper är bra, men det är inte detsamma som kompetens. Detta medför att om du har kunskap men saknar förmågan eller viljan att omsätta den i handling, kommer du inte att vara kompetent. Detta hände mig med följden att jag uppfattades som fylld av personutvecklande kunskap men oförmögen att omsätta denna i handling. Det kan uppfattas som skrämmande i en grupp av människor, eftersom det jag berättar skiljer från det jag visar upp.

Innan du fyller dig med kunskap se därför till att veta vad du ska ha den till. Se också till att planera in under vilken tid du behöver hämta in den. Tid kommer att behövas för att lägga sig till med förmågan att använda kunskapen. Liksom med allt annat kommer det att ta tid.

Kanske blir det lättare att förstå detta om du funderar över piloter och deras yrke. Det är en sak att lära sig hur ett flygplan fungerar och en helt annan att flyga det. För det senare krävs träning, och träning får man endast genom att övning över en längre eller kortare tid. Det läget jag hade hamnat i med mitt kunskapsinhämtande var att jag trodde att jag var pilot över min egen farkost trots att jag saknade träningen. Den senare är en ständigt pågående process, och jag trodde att jag skulle kunna finna genvägar genom mitt intellekt. Sådana finns inte!

Jag tillhörde de som höll böckerna sammanslagna under tjugo år och dessförinnan lät mig förledas att tro att allt som inte var tekniskt, var att förakta. Det tar tid att riva murar och det tar ännu längre tid om vi ska använda samma material för att bygga nya vägar till forna antagonister.

Vad jag har förstått är att vi vet väldigt lite om oss själva. Trots att vi vet mer om oss själva än vad någon annan vet, är vi fortfarande fyllda av tomrum. Den vise vet att den inget vet.

Ingen kan svara på frågan hur han skulle reagera om man stod utanför ett brinnande hus och hörde barnaskrik inifrån huset. Med ett enkelt resonemang skulle de flesta komma fram till att de skulle kasta sig in i huset för att försöka rädda barnet. Den som däremot står inför situationen kan lika gärna bli fullständigt paralyserad och helt ur stånd att göra någonting.

Det är du själv som sover, äter, andas, älskar, skrattar och hänger dig åt alla andra livets mysterier. Om du gör detta eller inte är det egentligen bara du själv som lider. I princip lider inte ens dina barn om du inte äter på ett bra sätt.

Du är med andra ord kung eller drottning i ditt eget rike. Du är regent! Det betyder att du styr efter egna lagar, lyssnar på egna rådgivare och fattar beslut på egen hand. Du väljer.

Många av de val vi gör i livet låter vi andra påverka. Detta sker till exempel i samband med att man ansöker till en utbildning, ett jobb, ingår ett köpeavtal eller vad det nu än är som signeras. I samband med valet accepterar man även ansvaret för det som står i handlingarna. Du kan ha låtit dig påverkas av yttre faktorer, omständigheter, men det blir fortfarande ett val och ett ansvar som du får genomleva.

Dina val är kanske något du sedan länge glömt? Om du ser dem ur ett ansvarsperspektiv, blir det kanske lättare att inse vikten av att göra de rätta valen. Vem vill ta ansvar för något som man egentligen inte vill?

Senare i denna bok kommer jag att filosofera lite omkring intuitionen. Detta är något många av oss i unga år har lärt oss att låta bli att lyssna på. Återigen har denna uppmuntran skett i all välmening. När du skriver på ett papper finns där en känsla om du gör rätt eller fel. När jag läste i Viktor E Frankls betraktelser från ett koncentrationsläger insåg jag att det ofta var hans förmåga att lyssna till sin intuition som räddade livet på honom. Naturligtvis kan det ha varit slumpen, men låter det inte lite väl konstruerat och tillrättalagt?

Du består i BPG inte bara av din kropp, utan jag har valt att lyfta fram hjärtat och hjärnan också. Det var i denna gruppering som jag en gång påbörjade arbetet med BPG, även om jag då såg till sinne, materia och betydelse. Min strävan är att söka helheten, och jag anser inte att en person är hel om denne inte är balanserad till sin fysiska och mentala hälsa samt finner sitt liv hjärtligt. Att gå till ett jobb i vilket man inte finner någon glädje betraktar jag som korkat och då har jag ändå ofta varit där.

Att jag valt att på svenska berätta om detta förknippat till fysiska kroppsdelar beror av att jag på mitt modersmål förknippar glädje med hjärta, mental stimulans med hjärnan och materian med kroppen. På engelska har jag valt att berätta om "mind, matter och meaning". Båda infallsvinklarna fungerar men jag finner det intressant, utan att lägga någon värdering vid det, att valen i sak är olika.

I arenan för ditt jag, får du tillfälle att se till din egen fysik, din mentala förmåga samt vad du helst av allt önskar ägna din egna tid åt.

Den egna fysiken är enkel att kolla. Ser du ut som du önskar? De flesta svara idag dessvärre nej på denna frågan idag. Vanligtvis är det vikten som inte är tillfredställande. I "Lydias hälsa" skrev jag hur man kan komma underfund med varför man inte går ner i vikt, det är i själva verket ganska enkelt, och det kan kopplas till din egen guide. Om du fortsätter att upprepa det leverne som lett dig till den fysik du har, kommer du att fortsätta i samma riktning som hittills. Du behöver ändra något för att få till stånd en annan riktning. Ingenting i din fysik kommer att ändras om du inte gör ett val. Som stillasittande tjänsteman valde jag måltidsersättningar och proteinrika mellanmål istället för lunch och skippade mellanmål. Resultatet blev en strålande hälsa. Mitt val var annorlunda men det var inte svårt för mig att genomföra. Idag mår jag rent dåligt om jag ska äta lunch mitt på dagen och sedan sätta mig på min kontorsstol. För att klara det bättre väljer jag vid dessa undantag att äta kopiösa mängder med grönsaker.

Slutsatsen av det är att du bör göra dina val enkla att genomföra. Ett sådant val gör att du kommer att ha lättare att nå dina långsiktiga mål. Fakirmetoder kan du glömma.

Är du rädd för att vara överviktig kommer du antagligen att fortsätta att vara överviktig, men om du kommer underfund med varför du har den rädslan, kommer du troligtvis att komma underfund med hur du ska bete dig för att bli av med vikten. Om du aggressivt försöker jaga ett smalare liv, är det också troligt att det kommer att fly dig, ungefär som en katt.

Framgången kommer att komma till dig när du är tillräckligt klar med din egen guide.

Hälsan och vikten hänger ofta samman, men inte alltid. Det går att vara smal och ohälsosam, även detta skriver jag om i "Lydias hälsa". Jag minns tydligt en kvinna på ett kontor där jag tidigare arbetade. Hon var smal som en sticka, men när vi fick besök av ett hälsoteam, visade det sig att hon hade 35 procent muskelfetter. Själv hade jag 24. Hennes resultat ekade genom kontoret med förundran. En tredjedel av henne bestod av fett, och då vägde hon knappt sextio kilo. Det är inte alltid det uppenbara som är det sanna.

Din kropp är den som ska bära dig, ditt hjärta och din hjärna genom hela livet. Du får skaffa dig en riktigt bra ursäkt för att inte ta om hand om din fysiska hälsa på bästa sätt. Hjälpen finns där du kanske minst av allt anar det, inom dig själv.

Där finner du också din mentala hälsa. Denna hänger ofta samman med den fysiska, och ofta ser vi exempel på hur folk med fysiska problem mår dåligt även mentalt. Den nyss nämnda Frankl har studerat detta och till min stora glädje drar vi likartade slutsatser. Det jag ser som den mentala hälsans främjande är den bild av sitt framtida liv som man strävar efter.

Under en del av mitt liv ansåg jag att man inte skulle realisera sina drömmar eftersom man då förlorade dem. Idag anser jag att det resonemanget är helt galet. Om du realiserar en dröm som verkligen är din, kommer du att finna nya på andra sidan. En dröm dör inte om det är din egen. En dröm dör endast om du egentligen inte bryr dig om den.

Utmaningarna för din mentala hälsa är många, men jag har funnit det stimulerande att läsa böcker av författare som "ger mer". Jag gör även mina egna trevande försök att skriva böcker av denna typ. Exempel på författare som behärskar denna konst är Paolo Coelho, Richard Back och Mitch Albom. Dessa tre herrar utgör även mina ledstjärnor när jag själv skriver. Vilka ledstjärnor har du själv? Det kan lika gärna vara musiker som författare, idrottare, politiker, kort sagt vem som helst. Viktigt med ledstjärnor är att de för ett liv, eller presenterar något som ligger i linje med de egna målen.

Den som tar efter en chef som leder en organisation på ett upprörande sätt, kommer att lägga sig till med samma sätt, vilket kanske inte var meningen. Det man ser i en enskild arena av denne chef, har återverkningar på andra arenor, som man kanske inte ville ta efter.

Jag har själv tagit efter min far i alltför många år. Det blev en faderskopia av mig. Mina egna val var inte mina utan hans. Eftersom jag ville vara den duktige pojken, gjorde jag vad Far ansåg var bäst. Med andra ord accepterade jag ansvaret för det som såg ut att vara mitt val, men det var inte mitt. Vad mitt val var, tror jag att du upptäckt om du köpt denna bok eller lyssnar på mig på någon inspelning.

I unga år ville jag gå till sjöss, men jag sa det bara en gång. Flickan jag tyckte minst om i klassen började genast håna mig och säga att jag ville gå till sjöss bara för att få träffa många flickor. Sedan sa hon att jag gillade en annan tjej i klassen. Oh, vad jag ogillade henne, men hon var nog lite förtjust i mig, annars skulle hon nog inte varit på mig på det viset.

Sjön väntar fortfarande även om jag har provat på att vara båtägare. Efter trettio år i djupa gömmor är det inte lätt att väckas till liv. Idag känns det mindre viktigt att komma ut på sjön, men jag undrar hur det kommer att kännas om tio år?

Det kan mycket väl vara så att det jag egentligen ville var att se långt. Jag har alltid uppskattat att se ut över storslagna naturområden eller stora städer. Under många år bodde vi i en dal, och jag hade ständigt känslan av att det var något som fattades. När vi därefter flyttade till ett hus med utsikt, var det som att nya mentala energier frigjordes. Den bild som fick mig att säga att jag ville gå till sjöss var en bild av en sjöman som stod vid relingen och spejade ut mot horisonten.

Att låta blicken vila på något vykortsliknande har länge följt med mig. När jag nu står i begrepp att inreda vinden i min nuvarande bostad, inser jag att det är där jag kommer att sitta och författa mina kommande böcker. I mina drömmar och livsvisioner finner jag mig även sittande på en altan till ett hus beläget högt över ett hav och blickar ut över ett blått hav. Av någon anledning ligger denna vyn åt norr.

Kommer du ihåg dina barndoms yrkesdrömmar? Hur blev du bemött i klassen när du berättade? Vad känner du idag för den gamla drömmen?

Det har sagts mig att det är mellan sex och sexton års ålder som vi tar död på våra drömmar. Ett annat sätt att uttrycka det på är uppfostran. Hur uppfostrar du din barn? Kommer de att leva det trygga tråkiga liv som du lever? Hjälper du dem och uppmuntrar dem i deras drömmar?

Ett bra sätt att döda ett barns drömmar är att kalla dem för "fantasier". Vad vore dagens litteratur och konstsamlingar utan dessa "fantasier"? Finns det någon som önskat att dess barn skulle bli författare eller konstnärer? Vad vore all världens uppfinningar utan dessa "fantasier"? Finns det någon som önskat att dess barn skulle bli ingenjör eller uppfinnare? De flesta har önskat sina barn ett tryggt liv, ett liv till exempel som ingenjör. Däremot har en och annan förälder kanske i mindre utsträckning stött sitt barns strävan och inre önskan att bli författare eller konstnär? Vad ville du själv i sexårsåldern och vad stödjer du i dina barns strävan? Vem har du blivit?

För mig känns det naturligt att stödja mina barn i deras strävan, att aktivt svara på deras frågor och försöka förstå vad som egentligen rör sig i deras tankar. Mina barn kommer att läsa denna bok och jag hoppas att efter dess tryckning även komma ut på skolor för att hålla föredrag om detta. Det viktigaste i ett industrisamhälle är att tillåta sina barn den frihet som deras egna önskningar står för. Att styra ett barn i ett val som med logisk intelligens verkar vara bra för barnet må vara välment, men det är inte vad barnet själv önskar.

Jagarenan är svår även om vi alla står den allra närmast. Det är i denna som alla våra val har sitt ursprung. Jagarenan utvecklas ständigt genom dina val. Du växer tills du väljer att inte längre göra det. Det är aldrig försent att åter börja växa. Du föds av din mor, men det är du som väljer ditt jag.

Familjen

"I möten med andra människor är vi varandras lärare. Vi har fått våra möten för att växa och lära. Den du lär, lär dig."

Om det fysiska jaget är något som du alltid kommer att ha med dig, kommer din familj att ändra skepnad genom livets olika skeenden. Du går från att vara fullständigt beroende av dina föräldrar till att förkasta dem och deras livsstil, till att skapa en egen likadan livsstil, få egna barn, uppleva hur dessa förkastar dig och din livsstil för att sedan ta hand om dina gamla föräldrar och slutligen själv bli omhändertagen av dina egna barn innan ridån går ner för sista gången.

Det där lät kanske inget vidare?

Familjearenan som vi har med oss genom livet förändras dock ungefär i de grova dragen, även om det tar lite mer mentalt utrymme än vad som ryms i ett stycke i en bok. De finns dock där, även för de som valt att leva sina liv i enskildhet från dem. De kallas våra närmaste, våra släktingar och ingen har någonsin valt enda av dem, utom de som blivit ingifta. Som ingift har man dock inte valt resten av familjen, de kommer med som del av det ingångna av avtalet.

Trots alla skiften har man alltid med sig en förälder - barn relation. I de flestas liv dyker det även upp en livskamrat, som ibland förvisso byts ut. Dessa relationer är vad familjearenan handlar om.

Undantagen är de personer som helt isolerar sig. Dessa har ingen familjearena, däremot en större jagarena. Inte heller skaffar alla egna barn, dessa får också en något mindre familjearena, ibland motvilligt men dock.

Alla är däremot barn till två vuxna. Visst finns det de som växer upp hos andra än sina föräldrar, men de kommer likafullt att skapa en förälder - barn relation med fostraren. Jag kommer i följande resonemang att betrakta dessa förhållanden som lika.

Som barn påverkas vi av vuxna i vår omgivning. Eftersom dessa vuxna är våra föredömen, är det troligt att vi som barn omedvetet vill och frivilligt låter oss påverkas av dem. En förälder är i ett barns ögon världens bäste i allt. Därför kom det som en överraskning när jag som liten fick höra att Pappa inte hade vunnit en löpartävling som han deltog i. Pappa hade besegrats och jag fattade inte hur det hade skett?

Han fortsatte dock att vara mitt föredöme, och det var inte förrän jag passerade fyrtio års ålder, som jag till fullo insåg att jag inte alls ville vara som honom. Detta är en av de största anledningarna till att jag ger ut denna bok. Ingen ska behöva vänta ett halvt liv för att komma på att de är på fel spår.

Jag förringar absolut inte det arbetsliv som jag varit med om, tvärtom är jag tacksam. Den kunskap och den yrkeserfarenhet som detta har gett mig, hade jag inte kunnat studera till. De slutsatser som jag nu formulerar hade jag inte kunnat formulera utan min historia, utan mitt liv i min Pappas fotspår. Det som tar hjälp av mig hade jag inte kunnat hjälpa utan min historia.

Med de kunskaper som jag idag har tack vare arbetet med BPG, har jag upptäckt att jag idag är till större glädje både för mig själv och mina kollegor på ett jobb som är oerhört likt det som jag för fyra år sedan förkastade. Skillnaden är att jag idag betraktar mig själv genom BPG

och tar mig själv på mindre allvar. Följden blir att jag producerar mer glädje till mina kollegor och mer produktivitet till min arbetsgivare. För vem skulle inte det vara intressant?

Detta är väldigt viktigt när jag nu fostrar egna barn. Jag vill inte att de ska följa i mina fotspår, om dessa inte ligger helt i linje med vad de vill. Hur fostrar du dina barn? Att följa någon i dennes fotspår innebär att man kommer till exakt samma resultat. Den väg man väljer ska därför vara en egen, vald och skapad genom intryck av andras vägval, för att man ska nå de mål som man själv sätter upp.

För en tid sedan berättade en kollega om en kamrat som hade fostrats in i sin Fars företag för att en dag ta över. Fadern avled i samband med att sonen började ta över, men långt innan han var färdig. Detta höll på att bli sonens undergång, men han räddades av att han sålde företaget. Säkert ett svårt beslut men sunt. Med försäljningen visade han prov på en utvecklad egen guide.

Ingen Far vill att de egna barnen ska gå under i karriärer som följer i de egna spåren. Troligtvis har de dock "goda" erfarenheter av det egna livet och i all omtänksamhet vill de sörja för att barnen också ska få ett tryggt och säkert liv. Han man själv gått igenom ett liv och uppskattat alla dess faser är det naturligtvis svårt att förstå att andra kan ha andra omdömen om samma väg. Speciellt om det är de egna avkommorna som opponerar sig.

Det bästa sättet för en förälder att säkerställa att barnen får ett tryggt och säkert liv, är dock att arbeta tillsammans med barnen om deras drömmar och tankar. Dessa är friast upp till sex års ålder. När barnen har nått sexton är deras drömmar oftast begravda under något annat. Det är du som förälder som ansvarar för att dina barn klarar av att hitta sina drömmar när de vuxit upp.

I senare avsnitt återkommer jag till varför det blir på detta sätt. Till dess, bär med dig att det viktigaste i ditt liv är din avkomma och det viktigaste i deras liv just nu är deras drömmar. Ett barn som drömmer om en idrottskarriär bör stimuleras i att förstå att det är möjligt med massor av träning och bra näring. Likadant är det med författande, musiker, läkare, poliser och så vidare genom varje yrke som finns. Vidga dina egna vyer, för det går inte att hjälpa någon om man själv är alltför trångsynt. Ta vara på dina barns drömmar, visa dem vilken egen guidning som krävs och hjälp dem hjälpa sig själva. Då kommer talet till dig på din femtioårsdag att vara fyllt av superlativ om kärlek.

Kärleken inom familjearenan är förstås väldigt viktig. Jag tror inte att alla vet hur de ska visa sin kärlek, inte ens till sina barn. Det handlar inte om gåvor i olika prisklasser, det handlar inte om semestrar eller andra resor. Det handlar inte heller om att säga de rätta sakerna eller att göra de rätta sakerna. Det handlar om tid! Låt ditt barn vila hos dig, ta varandras händer när ni promenerar, rör vid barnen för att erkänna deras närvaro.

För barnet säger närheten mer än alla ord och ting. Det är så lätt, men det är också så lätt att glömma, speciellt när barnen växer upp. Det är tonåringen som behöver mer kontakt och beröring än vad denne många gånger vill medge.

Förväxla och missuppfatta inte ordet kontakt med någonting som har med sexualiteten att göra. Alla barn kommer att utveckla sin sexualitet, men föräldern har inget utrymme i denna. Endast som ett stöd i barnets sexuella utveckling är dessa frågor tillåtna. Man får naturligtvis leda in samtal till sexualitet, men det är barnen som ska tillåtas leda och avsluta sådana

samtal. Vuxna som utnyttjar sina barn sexuellt är i mitt perspektiv fullständigt av livets bana. Sådant ger barnen men för livet, sådant skapar mördare och kriminella. Gör inte ditt barn till mördare eller kriminell!

När barnen kommer in i puberteten, står de på gränsen till vuxenlivet. Som vuxen vill man naturligtvis inte låta sig styras av en annan vuxen och kampen för friheten tar sin början. Det är även under denna period som våra framtida yrkesval fastställs.

Livet som tonåring ter sig så olika. Där den ene till synes passerar dessa år utan problem, är det för den andre "hela havet stormar". Idag kan jag se tillbaka på mina och andras tonår och upptäcka skillnader.

Den som har livliga tonår tror jag har större möjlighet att komma rätt i sitt yrkesval. En stor del av alla tonårsgräl verkar röra just detta med val, däribland yrkesvalet. Om barnens önskningar och val skiljer sig från föräldrarnas tro om vad som är bra yrken och inte, finns en uppenbar risk för sammandrabbningar. Samhället förändras och många gånger är det barnen som vet bäst. Återigen, vidga dina vyer som förälder.

Om dessa drabbningar undviks, det vill säga om barnens önskningar dränks under föräldrarnas "kännedom" om vad som är bra yrke och vad som är mindre bra, kommer dessa önskningar att komma upp till ytan senare i livet. Liksom i ett projekt är det mindre kostsamt att ta kravhanteringen, det vill säga valen, tidigt.

Oavsett vilka önskningar barnen bär på är det viktigt att föräldern jobbar med dessa tankar. Även sina egna åsikter om andra yrken! Låt mig säga att det inte finns några dåliga yrken, alla yrken är bra och uppgiften som vuxen är att hjälpa rätt barn till rätt yrke. Detta rätta yrke är väldigt ofta det som ligger i barnens sinnen som sexåringar. För du vill väl att dina barn ska få ett lyckligt liv?

När tonåringen bråkar för att bryta sig loss, handlar det i mitt sinne om att byta värderingar. Det som fungerade som barn har slutat att fungera i tonåren. Föräldern behöver acceptera tonåringens avvikande åsikt, acceptera att era åsikter skiljer sig. Det är dags för förändring.

Dessa avvikande åsikter är ett slag i kriget mellan barn och vuxen. Det är inte viktigt att vinna alla slag av denna typ, det viktiga är att vinna det sista slaget för att därmed vinna kriget. Jag är dock inte säker på att det rör sig om ett krig, men till slut kommer den ene att ligga för begravnings och den andre att stå ovan jord. Vad vill du säga om ditt barn eller om din förälder? Att han eller hon var besvärlig och alltid skulle ha sin vilja igenom? Att han eller hon alltid hade en åsikt, men lika ofta gav utrymme till diskussion om vad som var rätt och fel?

Ge tonåringen så många chanser som behövs. En bra tonårsrelation tryggar ålderdomen, och du kommer att vara välkommen att besöka dina barnbarn.

Det händer att jag hör både mig själv och andra föräldrar klaga över att det är många aktiviteter som barnen ska skjutsas till. Det går över!

Vid femton års ålder kommer en del av dem att börja åka moppe till och från aktiviteterna och säger sig då inte längre önska sina föräldrars närvaro på aktiviteterna. En del föräldrar uppskattar detta, men vad tänkte de då de en gång skaffade barn? Tidigare nämnde jag att det

viktigaste man har att ge sina barn är tid. Skjutsandet, hämtande och deltagandet vid barnens aktiviteter räknas in bland denna tid.

Så småningom flyttar barnen hemifrån, och därefter kommer de att bygga upp en livsstil som i stor utsträckning liknar sina föräldrars, oavsett hur stor revolten under tonåren såg ut. Det finns barn som väljer att bo hemma hos sina föräldrar tills de har uppnått mogen ålder. Det är inte riktigt bra, men jag väljer att betrakta det som ett undantag. De flesta väljer att flytta till en egen bostad.

Efter flytten nalkas ålderdomen. Under den första tiden efter barnens flytt kanske du uppskattar friheten att inte behöva ha koll på fler än dig själv och din samboende, men säkert kommer du också att känna tomheten efter de flyktade.

Det är även under denna tid som du kommer att skörda dina gärningar. Har du varit sträng och orättvis, finns en viss risk att dina vuxna barn kommer att behandla dig därefter. Har du varit eftergiven inför dina barn, finns risken att dina vuxna barn inte kommer att finna ditt sällskap utvecklande.

Det alternativ som jag ser som mest fruktbart efter barnens flytt är att vara rättvis och kravställande under deras uppväxt, men också ge dem utrymme till och uppmana dem att bygga upp sin egen guide. Under uppväxtåren kommer de antagligen att tycka att du är jobbig och liknande, kanske jämföra dig med undfallande föräldrar som ger sina barn mer utrymme än de mår riktigt bra av, men de kommer att uppskatta att du har jobbat med dem, att du lärt dem vad de behöver veta för att finna sin egen framgång.

Dessa barn kommer gärna på besök under din ålderdom, kanske blir du erbjuden att flytta in i en lägenhet i deras hus. Du har visat dem kärlek och visdom, och de betalar dig genom att återgälda din kärlek och utmana din visdom med sin egen guide.

Summan av våra handlingar är den existens som vi i. Alla drabbas av otur då och då, men det som avgör hur du kommer att leva är ditt sätt att hantera dina motgångar. De som har nått störst framgångar har också mött flest motgångar och hanterat dessa. Murphys lag existerar inte! De som har mest tur har också på grund av idogt arbete haft mest otur. Du väljer vad du vill göra inför tur och otur. Glöm det där med att skylla på Murphy!

Arbete

"I det moderna samhället har vi slutat att lyssna till de gamla orden. Ledarskapsträning och personlig utveckling är det moderna samhällets religion."

Väldigt mycket kretsar omkring arbetet. Visst håller de flesta med om att arenorna Jag och Familj ska ha sin beskärda del av tiden, men det verkar som om arbetet konsumerar oss. Även jag finner det lättare att skriva om arbete än om de andra arenorna. Varför är en klart berättigad fråga.

Som fyrtiofyraåring har jag spenderat nästan tjugo år i arbetslivet, jag har ovanpå det spenderat åtta år med tekniska studier och naturligtvis nio år i grundskola. Aktiviteter av det slaget tar ungefär åtta timmar per dag, något mindre under studietiden fast den då blir mer utspridd.

Jag kan mitt i livet alltså konstatera att jag har ägnat närmare trettio år av mitt liv åt att förbereda och vara en som åker till och från ett arbete varje dag.

Utbildningen går ut på att finna ett yrke, och yrket går ut på att få mat och husrum till sig själv och familjen. Majoriteten av mänskligheten i västvärlden har troligtvis ägnat sin utbildning åt att bli det de till slut kom att arbeta med. De som likt mig har valt utbildning genom att lyssna på andra och sedan arbetat många år inom ett yrke som passar utbildningen, kommer möjligen att vid fyrtio års ålder känna att någonting fattas.

Det finns säkert en och annan som inte känner att någonting fattas. Jag kan inte påstå att de har fel, men jag misstänker att de har kört fast i sina invanda fotspår. Vän av ordning funderar naturligtvis över hur jag kan påstå någonting som detta.

Titta i näringslivet svarar jag på det. Hur många personer över fyrtio års ålder ser du på arbetsplatserna som visar upp samma glöd som tjugofemåringarna?

Enligt min iakttagelse är det dessvärre inte många. Det jag finner hos den äldre generationen yrkesarbetande är en uppgivenhet som inte finns hos de unga. De har accepterat att de kommer att tillbringa lika många år till inom samma intetsägande yrke som dittills. Vad är det som får folk att acceptera detta medelmåttiga liv?

Det kallas "main stream", att göra som alla andra, att inte avvika, att göra det som är normalt. Ett annat uttryck för detsamma är "Jantelagen", denna lag som en gång formulerades av Axel Sandemose och som är spridd inte bara i de Skandinaviska länderna utan i hela världen. Vad är egentligen "normalt"? Varför är det så accepterat att vara Jante?

Vid en inspelning som jag lyssnade till fick jag förklaringen att det är enkelt, med tillägget i det korta perspektivet. Jag är inte förvånad om detta stämmer. Bekvämligheten enligt Abraham Maslows teorier stämmer väl överens med det synsättet. Det krävs engagemang och diciplin för självförverkliganden och varför ska den som har det bra behöva bry sig?

För mig handlar det inte om att förringa det man har utan istället om att önska bli mer av vad man redan är. Flertalet människor stannar i sin utveckling när de uppnått en bekväm nivå. Jag föreställer mig inte att jag som författare kommer att ändra på detta sorgliga faktum, utan jag kan bara ge det bidrag jag kan till de som önskar den hjälp jag kan ge. Inte heller behöver det nödvändigtvis vara fel i deras perspektiv, men jag kan inte stanna där. Jag mår inte bra av att inte försöka bli mer än vad jag redan är. Allt jag kräver av mina medmänniskor är att de accepterar denna strävan och likt jag låter dem leva sitt mediokra liv ska de låta mig sträva mot mina mål.

I mitt sinne lever de flesta ett absurt liv, där de accepterar att arbeta med något som de skulle klara sig bättre utan. Detta "normala liv" som de flesta lever. En gång var det en chefsperson på ett av mina arbeten som sa att det var normalt att gå upp i vikt ett kilo per år efter trettio års ålder. Det finns inget normalt i att gå upp ett kilo per år efter trettio års ålder, och det finns inget normalt i att arbeta med något som man skulle kunna vara utan. Varför gör då så många detta?

Det enkla svaret är titeln på denna bok. Folk saknar en egen guide, folk ser inte till den framgång som de skulle kunna uppnå. Inte heller ser deras arbetsgivare till denna framgång. Det tar tid, men det är egentligen inte svårt.

Den arbetsgivare som anställt en person och som finner att denne utför sitt arbete på bästa sätt, låter gärna bli att rubba den ordning som råder. Arbetsgivaren kommer i detta läge att veta vad den har tillgång till, men den kommer inte att våga utveckla sina medarbetare. Ingen arbetsgivare vågar detta, hur mycket de än påstår att de visst vill det. Ju större draken är desto ovilligare är den att röra på sig.

Min fasta övertygelse är att alla arbetsgivare har massor att vinna på att bli av med stora delar av sin arbetskraft över fyrtio år! Det lät något det va? Jag avser naturligtvis inte att samtliga dessa personer ska strandas och inte göra något. Vad jag menar är att en arbetsgivare skulle få ut väsentligt mycket mer av sina anställda om de bytte ut omkring 10 procent av de anställda över fyrtio år varje år. Faktum är att jag sedan jag skrev detta lyssnade på en inspelning som berättade om en amerikansk firma som varje år sa upp tio procent av sin personal. Kvar blev en grupp som presterade otroligt bra. Inte helt svenskt, men intressant i jämförelse med vad jag själv skrev.

Den rutin som finns i den åldersgruppen är samma rutin som eftersöks i de yngre åldersgrupperna. När man väl har uppnått sin kompetens, har man i allmänhet hamnat i ett "fack", troligtvis inte efter eget val. I detta "fack" känner man sig låst men undviker helst att byta arbetsplats.

Det finns de som brinner för sina jobb, grattis, det är inte er jag berättar om. Det är till dig som tror att du ska kunna döda resten av ditt liv på jobbet som du inte trivs på. Det bästa rådet jag kan ge till en yngre kollega är att ta till sig så mycket kunskap som möjligt, läsa mina böcker, tillbringa tid med att inte göra någonting och komma fram till vad de verkligen vill göra.

Det är inte heller det speciellt lätt. Trots att många inte arbetar med det de vill arbeta med, fortsätter de ändå på den invanda vägen. Jag har en moster som snart kommer att gå i pension. Hon har tillbringat sitt yrkesverksamma liv med att städa och hon har aldrig tyckt att det varit roligt. Är det meningen att vi ska tillbringa våra liv på detta sätt? Naturligtvis inte! Alla ska se till att få en sysselsättning som de trivs med. Jag skriver sysselsättning, eftersom jag inte längre anser det vara en självklarhet att arbeta. Det finns professionella idrottsmän som knappast kan sägas arbeta, det finns referensmarknadsförare som knappast kan sägas arbeta, det finns författare och så vidare.

För övrigt har jag ytterligare en moster i pensionsåldern som inte heller bytt arbete under hela sitt yrkesverksamma liv. Inte heller hon verkar helt nöjd med vad hon presterat även om hon haft en högre komplexitet i sitt arbete. Hon fick hjärtproblem ett år före pensioneringen, var det vad hon hade tänkt sig?

Vad jag vill komma fram till med arenan arbete, är att du tillbringar större delen av ditt liv här. Vore det inte lämpligt att du tillbringade denna större del av ditt liv med någonting som du tyckte var roligt och trevlig istället för tryggt och tråkigt?

I arbetstiden får vi även räkna in transporterna till och från samt lunchpauserna. Detta gör i större städer att arbetsdagen sträcker sig över elva timmar. Om du ska sova ordentligt, det vill säga ungefär åtta timmar, ger det dig ungefär fem timmar att vara tillsammans med dig själv och familjen

Av de fem timmarna går en timme åt till morgonbestyren, en timme lagar du middag och äter den, en timme ägnar du åt att natta barnen och under en timme vill din äkta hälft sammanställa dagens intryck och förbereda morgonen. Kvar är nu en timme per dygn som kan användas efter eget önskemål. Sa du att du hade tillräckligt kul på arbetet för att fortsätta på detta vis tills barnen flyttar hemifrån? Vad var det du ville arbeta med, egentligen?

Det är en oerhörd arrogans att tillbringa tid på ett arbete som inte uppskattas. Denna arrogans riktas dels mot dig själv och del mot det arbete som du tror att du utför. Arrogans mot dig själv eftersom du inte söker upp det du helst av allt vill göra och arrogans mot din arbetsgivare eftersom du inte kommer att komma upp i den kapacitet som du har tillgång till .

Arenan arbete är viktig eftersom den tar så mycket tid. Acceptera aldrig att tillbringa alltför lång tid på ett arbete som du inte trivs med. Sök förändring och när du till slut har funnit vad du trivs med, byt arbete!

Den sista uppmaningen handlar om att du som kommit upp en bit i åren inte ska stanna kvar på samma plats för länge. Förre eller senare kommer du att köra fast, därför är det bättre både för dig och för arbetsgivaren att du byter.

Arbetsgivaren kommer att få in en hel del äldre personal som kommer att stimuleras av nya uppgifter.

Vi kommer att komma till avsnittet om att välja sin egen framtid. Det är några avsnitt kvar, men det kommer. Det finns en framtid som var och en är ämnad att uppfylla . Det är inte heller några konstigheter, det är helt enkelt så att det finns ett syfte för dig, men ingen kommer att finna det åt dig, du blir tvungen att finna de på egen hand. Det är ju trots allt din egen guide det handlar om, ditt ledarskap.

Gå tillbaka till din barndom och fundera över vad du ville då och hur långt ifrån du idag tillbringar din tid. Vad var det som hände på vägen?

Det som gjorde att du idag inte arbetar med det du önskar är troligtvis yttre faktorer som bildat trossatser, känslor, krav, rädslor och spel inom dig. Det är dessa vi blivit uppfostrade att skylla på. Vad de kan visa dig är däremot bristen på en egen guide.

Ta tid på dig. Det förtjänar att påpekas ofta. Det är inte möjligt att läsa en bok och sedan leva ett fullständigt annorlunda liv. Du har trots allt resten av ditt liv på dig. Det arbete du idag går till kommer att förse dig och dig familj med pengar till uppehållet även i framtiden. Slå inte undan fotfästet utan se till att organisera din tid så att du steg för steg kommer närmare din livsvision.

Det första steget är att definiera sin vision. Det tar tid och det kommer aldrig att avstanna. Ge aldrig upp! Andra kommer att ge upp på dig, du kommer att ge upp på andra, men du får aldrig ge upp på dig själv. Tillåt dig att göra misstag, det är genom dessa som man finner vägen till framgång.

En dag kommer du att nå fram till ett arbete som glänsar vackert i din livsvision.

Hjärna och sinne

”Ett lugnt sinne i en avslappnad och utvilad kropp är en nyckel till framgång.”

Tillhör du de som stängde böckerna när du slutade skolan? När du var klar med utbildningen och konstaterade att arbetet innebar en hel massa facklitteratur, ansåg du att du på din begränsade fritid hade annat att göra än att grotta omkring i ytterligare böcker?

Själv läste jag inte en riktig bok på ungefär tjugo år. Detta berodde dels på att jag läste en hel del i jobbet, jag skrev också en hel del specifikationer av olika slag. På fritiden ville jag därför göra en massa annat. Böcker var inte prioriterade. En bidragande orsak var också att jag inte läste snabbt nog.

Det senare ändrades när jag gick en kurs i snabbläsning. I början av framtagandet av BPG var jag också inne på att tillverka någonting som företagare kunde nyttja för att göra sin personal betydligt effektivare, en kurs i effektivitet.

Det finns de som menar att var och en av oss är satta på jorden med ett bestämt syfte, att våra själar har något att lära under jordelivet. Må så vara, jag kom i alla fall underfund med att jag inte skulle arbeta med effektivitet utan istället med personlig utveckling, för vad finns det för anledning att vara effektiv om man är på väg åt fel håll? Resultatet blir då att man snarare kommer längre ifrån sitt sanna jag på kortare tid, vilket jag insåg inte alls var vad jag ville bidra med.

Det var när jag började titta på referensmarknadsföring, kom jag i kontakt med det som kallas personlig utveckling. Det var till slut det som jag tog med mig från det ena bolaget till det andra. Till slut fann jag mitt eget syfte genom skönlitterära böcker av författare som Mitch Albom, Paolo Coelho och Richard Bach. Böcker som väcker tankar hade blivit en del av mig. Dessa författare är även de som jag först rekommenderar när någon frågar om litteratur för folk som vill utveckla sig och sin personlighet. För mig är det mycket trevligare att läsa en öppnande berättelse än att studera en bok med steg och metoder som i längden inte fungerar för mig.

Dessa så kallade populärvetenskapliga böcker, av vilka denna är ytterligare en, är trevliga, men de nyss nämnda författarna ger mig mer. De har i sina berättelser vävt in visdomen som alla söker genom den populärvetenskapliga litteraturen. Det är svårare att finna skönlitteratur som ger mer, men jag anser att visdomen blir lättare att förstå och ta till sig när den berättas i historieform.

Under de tjugo år som jag inte öppnade en enda bok frivilligt, hade jag stängt av den inre arenan som jag numer kallar för hjärna eller sinne. Visst använde jag hjärnan i jobbet, men på min fritid var det sämre beställt med det, och inte heller inom familjen kunde jag kalla mig speciellt sinnlig.

Hjärtat, som vi kommer till senare är lite lättare att förstå nyttan av, men sinnligheten i alla tre livsarenor hade jag lite svårare att förstå. I min uppfostran hade gudomlighet eller liknande aldrig nämnts, utan hemmet var befriat från allt som hade med sinnlighet att göra. Hjärnan användes naturligtvis, det var ett akademiskt hem och akademiska examina var bra.

Andligheten saknades dock och vidden av det förstod jag inte förrän jag hade passerat de fyrtio. Visserligen hade jag haft kristna flickvänner och bött på ett kristet studenthem, men någon sinnlighet och andlighet hade jag aldrig känt mig i behov av. Man kunde med fog kalla

mig för en rigid ingenjör för vilken inget som inte hade med teknik att skaffa inte förtjänade utrymme.

Idag kan jag konstatera att den nyandlighet som växer sig allt starkare i samhället talar samma språk som den kristna läran. Detta har jag förstått genom de texter som läses bland annat på barndop. Det är samma budskap, men någonstans har den svenska kyrkan tappat greppet om medborgarna i det moderna samhället.

Behovet av andligheten är trots det tappade greppet stort, kanske större idag än på många år. Jag tolkar detta som att människans behov av andlighet i det moderna samhället är större än den liturgi som kyrkan tillhandahåller.

Kyrkans makt är alltså bruten och jag tror inte att den någonsin kommer att återkomma. Den frihet som folk lätt känner inom nyandligheten är ingenting som kyrkan någonsin kommer att kunna återta. Tråkigt för de som gillar kyrkohistoria, men helt naturligt när man tänker på hur det ser ut i det effektiva moderna samhället.

I samtliga livsarenor behöver vi stimulera vår hjärnverksamhet. Alla är inte skapta att lägga samman logiska resonemang och utföra matematiska experiment med siffror, men alla är skapta för att använda sin hjärna. Folk tänker olika, en del föredrar textuella förklaringar medan andra vill ha visuella. Det ena är inte mer rätt än det andra.

Det är enkelt att som ingenjör, jurist eller ekonom förstå vad det innebär att använda hjärnan. Det ingår i yrkesrollen som akademiker att "använda huvudet". Som lokalvårdare, sophämtare eller vakt kanske det blir lite svårare att se vad man kan ha för hjälp av hjärnan? Dessa yrken ska inte förringas, de behövs lika väl som någonting annat, inte mer inte mindre.

Den som sopar golv och tömmer papperskorgar kommer att försöka finna de smartaste vägarna att så snart som möjligt göra färdig arbetet med så lite energi som möjligt. Detta är ett logistiskt tänkande. Montören vid bandet funderar troligtvis över konstruktionsförändringar som kan underlätta det egna jobbet, sophämtaren funderar över hur bilen ska stannas för att korta de manuella transporterna av sopor på bästa sätt och väktaren tänker i framkant, det vill säga proaktivt, för att vara beredd när faror dyker upp.

Hemma och tillsammans med familjen är kanske den arean som huvudet minst behövs i? Inte alls! Här kommer vi till nya logistiska problem med att handla, hämta barn, skjutsa Farmor till läkaren och liknande ting. Även i familjearenan använder vi det vi kallar huvudet, och fortfarande handlar det om att lösa uppgiften med så lite energiåtgång som möjligt.

Inom familjearenan har vi även ansvaret gentemot våra barn, att se till att de blir intellektuellt stimulerade. Det är bättre att hjälpa ett barn att utföra en uppgift som det kan utföra själv, än att själv genomföra uppdraget bara för att spara tid. I långa loppet kommer dina barn att vara mer utvecklade om de får hjälp att hjälpa sig själva.

Det heter att den du kommer att vara om fem år beror på de personer du träffar, de utbildningar du går på och de böcker du läser. När läste du senast en utvecklande bok? Du betalar för produktions- och distributionskostnaderna, men idéerna däri är fria att ta till sig eller att avstå.

Det kommer troligtvis att finnas folk i din nuvarande omgivning som kommer att påstå att det du läser är konstig litteratur. Det är det inte, den må vara annorlunda, men konstig blir den inte av sig själv. Det konstiga är snarare att tro att man kan genomföra en förändring utan att ändra något. En av de enklaste förändringarna du kan genomföra är att börja läsa utvecklande böcker.

Ju mer du använder din mentala kapacitet, desto mer kommer du att upptäcka att du är kapabel till. På detta sätt är hjärnan lik en muskel. Det går inte att ständigt trycka på och tro att detta ska expandera hjärnkapaciteten. Likt muskeln behöver hjärnan då och då vila. De som blir utmattade har låtit bli denna vila och får betala priset av mental kollaps.

Den som lär sig meditera eller genomföra yogaövningar kommer att få denna vilan. Även de som regelbundet går i kyrkan och slappnar av i bönen får denna avslappning. När jag tränade inför ett långt motionslopp på cykel upplevde jag denna avslappning. Detsamma gällde då jag tränade långdistanslöpning. Avslappningen infinner sig dock inte i uppbyggnadsfasen oavsett om det är yoga, meditation eller fysisk ansträngning som man håller på med. Det är först när man är tränad som vilan infinner sig då kroppen liksom separeras från sinnet. Detta kan upplevas som störande för de som pröva till exempel meditation för att uppnå högre nivåer av medvetande.

Lugn och fin, sitt i båten och så vidare. Det kommer när du kan det, när du inte behöver tänka på vad du gör utan det bara blir. Precis som dina barn ska du ge dig själv tid, inget kommer om du försöker tvinga dig på det.

Det sista som överger människan sägs vara hoppet. Jag undrar om det kan stämma? Vad är det som håller så många från att förvekliga sina drömmar? ”Oh, jag skulle vilja” och ”om jag bara hade” är fraser som hörs alltför ofta. De som uttrycker sådant har tappat hoppet och accepterat ett mediokert liv. Likadant med meditationen och yogan. Har du provat och det inte fungerade, berodde det på att du tappade hoppet, du gav upp. Fortsätt om det du vill verkligen är något du vill till. Skippa fraserna ovan och ta kontroll över ditt liv. Använder du de fraserna är jag ledsen att behöva vara den som meddelar att du är ett offer för omständigheter.

När vi valde att flytta till en mindre ort, var det många som uttryckte avund mot att vi vågade ta ett sådant steg. Vad de inte förstod var att det enda som hindrade dem var de själva. Hoppet kanske finns där, men det har tagit formen av ett om och ett ifall, en omständighet.

Kanske borde jag ha tillägnat hoppet ett separat kapitel? Kanske tillhör det hjärtat mer än det tillhör sinnet och hjärnan? Möjligen, men det är okej att göra fel ibland.

Mental avslappning på regelbundna tider för att återfinna hoppet är en del av en bra egen guide. Sök dock inte hoppet, sök avslappningen. Hoppet kommer till den som är mottaglig.

Hjärta och mening

”Vi hade lämnats i främmande land. Vi hade inte valt detta. Vi hade inte önskat detta. Ändå fanns det en mening med det vi hatade.”

Helt gratis kan man på Internet prenumerera på gratis nyhets- eller veckobrev både från svenska och internationella organisationer och personer. Gör du detta? Resultatet av sådana prenumerationer är både positiva och negativa. I andra ställen i denna bok berättar jag mer om detta.

I dessa har jag funnit många citat av kända och för mig okända män och kvinnor. Många veckobrev har jag provat och få har bestått. Ju mer jag sökte efter ledning i mitt eget sökande efter mening, desto bättre blev dessa dagliga och veckovisa brev. Det jag behövde veta kom ofta i form av ett ordspråk eller liknande. Där stod sällan i konkreta ordalag vad jag skulle ta mig till, men de innehöll den visdom som jag tolkade på ett sätt som ledde mig i rätt riktning.

I ett av dessa brev fann jag en gång ett lite längre meddelande, ett fredagsbrev som handlade om att mista någon som man levit med länge och den sorg som följde med förlusten.

Just denna berättelse handlade om en kär vän, en hund som författaren hade levit dagligen tillsammans med under sexton år.

Smärtan och sorgen var förståss plågsam, men en dag såg han sin egen spegelbild genom ett skyltfönster. Han kände igen sig, men det han förstod genom att betrakta sin egen spegelbild var att den reflektionen han såg var en spegelbild av sitt egna jag. På samma sätt insåg han att den sorg han kände efter sin livskamrat, var spegelbilden av den kärlek som han hade känt.

I det följande resonemanget om sorg, kom han fram till att det inte skulle finnas någon sorg om det inte hade förekommit någon kärlek. Sedan gick han vidare med att fråga sig vilket eller vilka av sina saknade minnen han skulle kunna tänka sig vara utan för att lindra sorgen? Svaret blev inget, naturligtvis.

Den som känt kärlek kommer också att känna sorg. Ju mer kärlek, desto mer sorg. Han som skrev berättelsen började efter detta resonemang förstå och uppskatta den sorg som han kände som glädje. Sorgen var trots allt en spegling av kärleken som han inte hade velat vara utan. Det var inte sorgen som han uppskattade, det var kärleken som var dess spegelbild som blev hans kärlek.

Nu är det förståss så att jag med avsnittet hjärta och mening inom BPG inte bara avser att berätta om den sorg vi känner när en vän går bort, men det ligger inte långt därifrån.

Det heter att man är passionerad över någon eller någonting om detta är det sista man tänker på när man går och lägger sig och det första man tänker på när man går upp igen. Passionen är övergående, oavsett om det handlar om en annan människa, ett jobb eller en sak. Vad är det då som får en människa att finna ett brinnande intresse?

Fortfarande handlar det om att finna det man helst av allt vill syssla med. Det är här hjärtat finns. Det behöver inte vara passion, men det ska finnas en önskan att ha något, en åtrå efter det som finns i drömmarna. Denna åtrån brukar vi med förnuftets hjälp ta ur våra barn, men det finns undantag. Wayne Gretsky, tidernas främste ishockeyspelare fick hjälp av sin far att lägga upp träning och liknande. Hjälpen fanns där också för att hålla drömmen vid liv. Att drömmen gick genom hårda träningspass var båda på det klara med och beredda att offra vad som behövdes. Ingen blir världen bäste utan träning, men de flesta blir det utan att vara den främsta talangen.

Andra exempel på detta från idrottens värld är alpina drottningen Anja Persson, höjdhopparna Blanca Vlasic och Stefan Holm. De har samtliga sporrats och uppmuntrats av sina föräldrar, som också har följt med genom idrottskarriären.

Jag vill inte påstå att det alltid är bra att föräldrar sporrar sina barn i idrottskarriärer. Många gånger händer det dessvärre att det föräldrar och barn vill egentligen går åt olika håll. Det är viktigt för en förälder att umgås med sina barn inom de sysselsättningar som barnen själva väljer och vill. Sedan är det bara för föräldern att följa med.

Innebandy är en ung sport som jag har ägnat en hel del idrottslig tid åt. Detta är också en sport där jag finner egen tillfredsställelse genom att delta som ledare. Min son är däremot mer intresserad av fotboll och min dotter är inte alls intresserad av innebandy. Mitt val blir därmed att följa barnen till deras aktiviteter, även om grabben gärna lirar innebandy under halva året.

Så långt har det alltså handlat om att finna glädjen och meningen i sig själv och sin familj. Detta kommer att vävas in i många kommande avsnitt också. Boken är uppbyggd för att skapa förståelse för det du håller på med, varför saker och ting ser ut som de gör och inte för att ge dig en stegvis metodbeskrivning mot din egen framgång. Sådan böcker finns i tusentals, och precis som du vill jag inte bara bli en i mängden. Jag har insett att vi alla behöver en egen form för att nå framgång, därav detta upplägg. Du ska alltså få en möjlighet att jobba med dig själv för att komma åt det som hindrar dig från att nå din framgång. Metoderna dit är dina egna.

Böcker som beskriver metoder för framgång har jag studerat, men jag har inte funnit att de har fungerat. Anledningarna till detta är vad jag själv försöker få fram i denna bok. I alltför många verksamheter handlar det om att följa en ledare. Den som gör det bra kommer att få exakt samma framgång som ledaren. Frågan är om det är detta man vill. Den som ska över ett minfält gör naturligtvis klokt i att följa någons spår, rent av upprepa dennes spår. Däremot är det väldigt få som ska passera minfält idag. För de allra flesta handlar det istället om att finna någon form av frihet som inte kan hittas i det dagliga arbetet. Det är långt mycket bättre att lära sig att röja minor än att lära sig att följa andra som trampar igenom minfält, för vad händer om du finner den du följer halvvägs genom fältet?

I arbetslivet har jag funnit att de yngre människorna är de rörligare. Det kan bero på att de söker efter det de verkligen vill göra tills de finner det, men det kan också bero på att de när de kommit upp i fyrtioårsåldern ger upp och stannar så länge som möjligt på var arbetsplats. Under åren har jag även tyckt mig se att dominansen bland arbetstagarna har tillhört de yngre, inte de äldre som borde kunna stå för rutinen och mentorskapet.

Det är tråkigt anser jag att ett företag ska behöva dra omkring på dessa äldre människor istället för att finna ett sätt att stimulera dem och dra nytta av deras kapacitet. Även företagare har nytta av att medarbetarna skapar egna guider för egen framgång. Det kan låta lite som stick i stäv med ett företags strävan att behålla alla anställda så länge som möjligt, men det jag vill få fram är att om ett företag har fel person på fel plats, kommer denne att ockupera en anställning som en annan person skulle kunna ge mer på.

En hel del positioner inom arbetslivet kan kallas transferplatser, det vill säga jobbet är inte världens roligaste, men det behöver göras för att verksamheten ska fungera. Detta bör påpekas när platsen tillsätts för att medarbetaren därmed ska förstå att det är en väg in till en annan position i företaget och att om arbetet genomförs på bästa sätt, kommer företaget att märka detta och jobba med individen för att hjälpa denna att nå en del av sin livsvision inom företaget.

Det händer en del och det har hänt mig. När man vaknar och inser att man ska till ett arbete som inte känns stimulerande mår man därefter. Ingen ska behöva känna på detta vis. Lyckligtvis finns det en hel del som trivs eller i alla fall tror sig trivas på sitt arbete.

Jag är lite fundersam över om alla som säger sig trivas på sina arbeten verkligen gör det. Det kan ur min synvinkel vara så att de har kollegor som de tycker är trevliga och gärna umgås med, men att de i själva verket skulle kunna vara utan arbetet som sådant. Jag misstänker att många av dessa individer har andra drömmar än arbetet, men att de sedan länge har stängt dörrarna om dessa drömmar. BPG kan öppna dessa dörrar igen, det är aldrig för sent att fortsätta att leva.

När man väl vågar glänta på dörren till det dolda, finns risken att man drabbas av ångest och depressioner eller annat liknande. Det vore också synd, för meningen med jakten på sina drömmar är att även färden ska vara trevlig och uppskattad. Vad vore drömmen om en sportbil utan längtan att komma dit? Vad vore drömmen om ett författarskap utan den tankfulla tiden vid tangentbordet och alla avslag från olika förlag?

Om du ger dig av efter en dröm och inte uppskattar vägen du färdas på, då ska du ta en annan väg. Ingen ska behöva må dåligt för att uppnå sina drömmar.

Den stora betydelsen av att ha hjärtat med sig i det man gör, är att man inte behöver tillföra yttre motivation. Är man säker på att det man håller på med också är det som ligger i linje med hjärtats önskan, kan det vara okej att ägna sig åt yttre motivation. Man ska dock vara medveten om att även om man är på rätt väg, kommer det att komma dagar då man inte känner för att göra det som är bäst för verksamheten. Det är viktigt att vila ibland, detta kallar jag i denna bok för att tillbringa tid i PS. PS beskriver jag dock senare.

Många som drar iväg efter sina verkliga mål kommer förr eller senare att upptäcka att de tröttnar. Detta kan bero på att de har arbetat oavbrutet under många dagar utan vila. Då tar man slut. Lika viktigt som att organisera sin arbetstid är det viktigt att organisera sin vila. Jag har läst om otaliga framgångsrika människor som sysslat med det de alltid har drömt om, och många av dem har varit noga med att organisera sina helger till att vara fokuserade på familjeumgänge. Likadant är det på kvällar och helger.

Det de gör är att de organiserar sig för att tillbringa tid i den arenan som de för tillfället befinner sig i. De har förstått att det inte är bra att alltid låta allt få tillträde.

Många gånger har jag gett mig in i verksamheter som inte klingat helt rent i hjärtat. Jag har hört signalen, men inte kunnat tolka den. Det är jag bättre på idag och det är bland annat detta jag försöker presentera i denna bok.

Misslyckandena som följer av att inte ha hjärtat i harmoni med det man gör är bra lärdomar. För min del hade jag inte kunnat förverkliga drömmen om denna bok utan alla mina misslyckanden. Det jag försöker säga är att det inte finns någon anledning att ångra sina misstag, även om de varit kostsamma. Ett ohälsosamt leverne kan man förstås ha anledning att ångra, men har man kommit ur det, har man den erfarenheten med sig resten av livet. I mitt hälsofall handlade det om att bryta mina ätningsvanor för att bli av med närmare tjugo skadliga överviktskilon för gott. Jag åt förhållandevis bra, men den näring som min kropp behövde gick inte att finna i den mat jag trodde innehöll den. Känslan var där när jag satt med

min uppvärmda matlåda, men det krävdes en verksamhet baserad på måltidsersättningar för att jag skulle förstå vad den innebar.

Vad är det då som har fattats under stora delar av livet? Ser jag till mitt eget liv, har det i alltför stor utsträckning handlat om att göra vad andra har ansett vara rätt och riktigt. För det mesta har det handlat om att följa konformiteten. Redan i unga år kände jag att jag inte var beredd att vara som alla andra, jag kände att det fanns någonting mer som väntade på mig.

När jag funderar på det, får jag erkänna att det känns en aning abstrakt. Att veta att vägen är fel och att inte kunna eller förstå att göra något åt det. När jag var tolv år gammal satte jag mitt första papper i skrivmaskinen och påbörjade boken "Brinnande vatten". Efter fem rader gav jag upp. Anledningen kan ha varit att den gamla skrivmaskinen ofta slog ihop sina tangenter och hakade upp sig, men det kan lika gärna ha varit brist på berättelse eller ännu ett exempel på den allmänna uppgivenheten. De flesta drömmar dödas inifrån med fraser som "Det är ingen idé", "Jag kommer aldrig att bli bra på detta" och liknande negativa omdömen om den egna förmågan. Varifrån kommer dessa tokiga råd? Varför finns de redan hos tolvåriga människor? Att skrivmaskinen slog samman sina typer hade naturligtvis mindre med maskinen att göra än med min taffliga teknik, men det ville jag inte erkänna. Jag var ju duktig!

I skolan förekom det skrivningar i samtliga ämnen. I ett ämne såg jag alltid fram emot dessa tillfällen, och det var när det var dags för svenskskrivningar. Hur kunde det komma sig att jag alltid såg fram emot dem utan att förstå att jag skulle kunna leva genom att skriva?

Vid den tidpunkten hade jag börjat intressera mig för det motsatta könet och en av dessa flickor sa att "Du som tekniker borde inte ens kunna få fyra i Svenska". Hur kommer det sig att vi som människor har lättare att tro på de som uttalar sig negativt hellre än de som uttalar sig positivt? En anledning kan vara att de som uttalar sig i nio fall av tio är negativa. Det betyder inte att det de uttalar sig om är det du ska tro på.

De flesta tror dock på det de hör. Det spelar mindre roll att de känner till relationen med nio negativa åsikter på en god. Många har en inbillad skyldighet att följa konformiteten, vilket gör att de negativa åsikterna får mer utrymme i sinnet.

Oavsett om du arbetar med dig själv eller hjälper någon annan, är det av yttersta vikt att du ser till den andre personens önskningar och håller avstånd till vad som är konformitet och vanligt. Dessa ting kommer att hålla reda på sig själv genom egna tankar eller externa synpunkter.

Vi tar alltså ihjäl våra egna drömmar, ofta omedvetet. Anledningarna till detta kommer jag att gå in på i avsnitten om tankar, tro, känslor och så vidare. Däremot är det så att anledningen till att du tidigare har valt som du har valt är av mindre eller ingen betydelse än vad du gör framöver. Det jag hoppas att du ska få ut av BPG, är att identifiera de val du gör som egentligen inte ligger i harmoni med vad du verkligen vill göra.

Lek med tanken att du fick trettio miljoner kronor. Vad skulle du göra? Du kommer att kunna lista ett antal saker som du skulle köpa, men sen då? När du sitter där i ditt fina hus, framför vilket du har parkerat din nya Ferrari och spanar ut över havet där din vackra båt ligger. Vad vill du göra nu då? Ta en drink till och jobba på att bli alkoholist? Gå på krogen och bjuda laget runt? Hur många gånger är det kul?

Det är nu de verkliga ambitionerna börjar krypa fram. Själv svarade jag att jag skulle bygga hus och skriva böcker som ingen vill läsa. Senare reviderade jag mitt svar. Visst ville jag bygga hus, men eftersom jag har en tendens att dra på mig inflammerade armbågar, tror jag att det vore bra om jag fortsätter att bygga på hobbynivå. Att skriva böcker som ingen ville läsa reviderade jag däremot. Istället satte jag upp ambitionen att skriva böcker som folk vill läsa.

Resultatet av min ändrade inställning blev att jag började skriva i december 2006 med målsättningen att ha en bok klar i månadsskiftet mellan mars och april, det vill säga nittio dagar senare. Detta klarade jag och strax därefter påbörjade jag skrivandet av bok nummer två. När denna var klar ett par månader senare, var det dags att påbörja bok nummer tre. Under tiden som jag skrev på böckerna två och tre, påbörjade jag även ett antal andra böcker vars idéer i en eller annan form kommer att bli färdigskrivna någon gång.

Förändringen var stor, men vad var det som hände? Min mentala inställning blev att verkligen göra det mitt hjärta länge hade pekat på, men som det aldrig hade fått med mitt huvud på. Hjärta och hjärna i sann enighet är ostoppbart! Tidigare skrev jag att om en tanke är det sista som lämnar dig på kvällen och det första som dyker upp på morgonen efter, är det din sanna dröm.

Att ta ett beslut om att skriva var en del av det hela, men det är inte beslutet som medför att man kommer i mål. Det är inte heller beslutet som gör att bok nummer två och tre skrivs. Det är hjärtat som kommit i harmoni med agerandet.

Det kommer dagar då jag funderar över om författandet verkligen är min rätta väg. Sällan behöver jag fundera över detta tvivel. Med intuition och känsla frågar jag mig i sådana stunder hur jag mår när jag skriver och jämför det med annat. Det är få stunder som jag mår bättre än när jag skriver. Tvivlet är bra eftersom det stärker mig i min uppfattning om vad jag har att göra, tvivlet som verkar vara fienden, kan mycket väl vara en vän.

Grunden i vilket tvivlet får sin grund är de tankar som jag blivit formad med från unga år till dags dato. Det är inget som försvinner bara för att jag beslutar mig för att bli författare. Sedan barnsben har mina färdigheter och föräldrar pekat på ingenjörsyrket som min bästa väg. Hah! Jag kan inte låta bli att småskratta över detta. I sak handlade det om att jag hjäntvättades med mina föräldrars åsikter, föräldrar som sedan yttrat sig över det skrämmande i att sekter av olika slag hjärntvättar sina medlemmar. Som så mycket annat är saker och ting helt i sin ordning om det görs med ett enligt det egna omdömet väl menat syfte. Insikter av detta slag ställer det egna livet i klart annorlunda dager.

Glädjen i hjärta och mening går inte att ta miste på, men många av våra trossatser kommer att protestera eftersom det vi vill göra mycket väl kan vara i motsatt riktning mot vad som anses vara normalt. En skolkamrat jag hade älskade David Bowie och han klädde sig som sin idol. På sjuttioalet i en Norrlands småstad var det inte speciellt normalt, men en dag fick jag höra honom spela sin egen musik. Det gjorde mig glad, fast han inte var normal.

En sista viktig aspekt på detta med hjärta är att ditt jobb mycket väl kan vara rätt för dig, men det räcker med att du inte känner dig behövd för att du ska börja sura och hänga. Alltför ofta tror jag att vantrivsel på jobbet baseras på att folk tror det ena och det andra om andra, vilket leder till att en del av våra kollegor blir isolerade. Det kan vara rena missförstånd som att

”Någon” tror att ”Någon annan” inte vill bli störd. Följden blir att ”Någon annan” känner sig utanför och inte behövd.

Det enklaste sättet att åtgärda detta är att heja på alla som du möter. Låter banalt, men ser du dina kollegor, kommer de känna tillhörighet, att de behövs. De kommer att börja morsa på dig också och du kommer att känna dig behövd. Jämför du arbetsplatser där folk sitter och jobbar på sina egna rum med arbetsplatser där man finner sina kollegor i öppna landskap, tror jag att du känner att gemenskapen blir en helt annan när väggarna är borta?

Sedan har de öppna kontorslandskapen andra brister, men det har jag inte tänkt dryfta här.

Intressera dig för vad andra gör och älskar att göra och du kommer att upptäcka att folk kommer att fråga dig om det du älskar att göra. Då är det bra om du är beredd på vad du ska svara. När jag började skriva böcker upptäckte jag efter hand att mina kollegor blev alltmer intresserade och till slut sa de ”du som har andra planer än att bli gammal här” och liknande. Inget i det förringade den arbetsinsats jag gjorde, men jag fick en författarprofil innan jag kunde säga att jag var det.

Att vara behövd är en bra egen guide. Att behöva andra och berätta detta för dem är också en bra guide.

Att sörja är en bra egen guide. Det visar att man funnit både hjärta och mening i det som saknas. En dag kommer vi alla att sakna våra jobb.

Kropp och materia

”Du är vad du äter, stenhård och fettfri eller träig och torr...”

I långa loppet kommer jag möjligen att skriva en bok om varje delarena, men det är inget mål som jag går efter. En arena som jag redan skrivit om är ”jag och kropp”. Boken kallade ”Lydias hälsa”. Den uppstod ur frustrationen att inte klara av att hjälpa folk som hade tagit kontakt med mig för att gå ner i vikt, trots att de gjorde på samma sätt som jag själv hade gjort.

Jag ville under min tid som hälsocoach kunna hjälpa andra att gå ner i vikt, men trots att de till synes gjorde på samma sätt som jag, fick de inte alls samma resultat. Den under denna tid vanligaste metoden för viktninskning var den enda metod som inte hade fungerat för mig.

Fyra gånger hade jag framgångsrikt minskat i vikt och en gång hade jag misslyckats. Det jag hade lyckats med hade andra misslyckats med och det jag hade misslyckats med var det andra som hade lyckats med.

Skillnaden i resultat fascinerade mig och slutsatserna i ”Lydias hälsa” var att alla metoder för att minska i vikt fungerar och att det som avgör utfallet är den egna guiden. Detta är samma guide eller ledarskap som jag skriver om i denna bok. Vill man bli framgångsrikt hälsosam, är det samma faktorer som styr, som om det är finansiell frihet som önskas. Det är samma faktorer som bestämmer all framgång i ditt liv, och dessa är det bara du själv som styr över.

Det finns de som tror att framgången kommer utifrån, men i samband med analyserna av mina egna vikterfarenheter, insåg jag att framgång är något man bestämmer själv. Det är också jag som hindrar min egen framgång.

Hälsa och vikt hör ihop, även om det går att få bra värden om man är överviktig, men vanligare är att det omvända gäller. Inte heller är det säkert att man är hälsosam bara för att man är smal. Varje gång jag ser resultaten från den ena eller den andra vetenskapliga studien i ämnet hälsa och vikt, slås jag av hur olika resultat olika forskare kan komma fram till. Dessa resultat ingår i den informationsmängd som så många människor står mitt i utan att kunna särskilja det sanna från det falska. När det gäller hälsa går det snudd på att vetenskapligt bevisa att övervikt är hälsosamt. Åtminstone går det att bevisa att det är hälsosammare att vara överviktig än att jobba.

Ett sådant resultat behöver dock inte betyda att det är den konstanta vikten som är hälsosammare. Det skulle lika gärna kunna vara stressen i samband med bantandet som är farlig snarare än jobbansträngningen i sig. Den som gått ner fem kilo och sedan går upp ett blir säkert stressad och den stressen tror jag är avgörande för den allmänna hälsan. Välj därför en viktminskning som du klarar av med minimal ansträngning och som du sedan kan fortsätta att använda under många år.

Detta avsnitt kunde alltså bli en egen bok och det är inte min mening att upprepa allt här. Vi lever dock bara en gång och det är nu. Glöm aldrig det! För den som vill ta del av boken om detta avsnitt, kommer jag att lägga ut den på hemsidan i samband med publiceringen av denna bok.

Vilka anledningar och orsaker som du än kan komma på, kommer det ändå aldrig att bli någonting annat än just orsaker. Du väljer hur du ska se ut, och om du väljer som de flesta väljer, kommer du att leva ett bekvämt men överviktigt liv. Det kommer också att vara onödigt kort och du riskerar att lida av en eller annan onödig sjukdom under de sista åren av ditt liv. Diabetes kanske?

Det finns de som väljer att misstolka det jag skriver ovan och tror att jag menar att man ska ut och tokmotionera och bara äta grönsaker. Ingalunda var det något sådant som jag skrev, men det är vars och ens rätt att läsa och tolka vad de vill.

Den motion som jag föredrar att rekommendera är fyrtio minuters promenad per dag och maten föreslår jag gärna komponerad av råa grönsaker och proteiner. Pasta, ris och potatis anser jag också höra hemma i en bra måltid. Framför allt ris och potatis som innehåller mest vatten. Visst kan man ur kroppens synvinkel betrakta pasta, ris och potatis som socker, men jag förmodar att eftersom jag åt mycket av detta en gång i tiden och gick ner i vikt, är inte sockerinnehållet hela sanningen.

Vad sanningen är, är upp till var och en. Det jag ser och har formulerat i "Lydias hälsa" är att alla metoder fungerar, men om man vill vara hälsosam i ett modernt samhälle, där bilen har ersatt promenaden och datorn har ersatt handkraften samt teven har ersatt arbetet i vedboden, skogen, lagården och åkern, bör man ta sig en funderare över om det verkligen är så klokt att äta en komplett måltid tre gånger om dagen?

Det var så våra förfäder åt, men i ett modernt samhälle behöver vi en variant på näring som innehåller det vi behöver utan att förse oss med energi som vi inte behöver. Det var detta som vid min senaste viktminskning ledde fram till att näringsdrycker är den sista pusselbiten för att få ett liv i ett modernt samhälle att fungera.

Tillsammans med näringsdryckerna rekommenderar jag att man äter sex gånger om dagen. Inga stora måltider, men det man äter ska vara utspritt för att på så sätt hjälpa till med att hålla upp ämnesomsättningen. Detta föder naturligtvis även betydelsen av att borsta tänderna och även att gnugga med tandtråden mellan tänderna. Präktigt kanske, men dina tänder kommer att falla ut förr eller senare, återigen är det du som väljer. Under senare tid har jag även förstått proteinets betydelse och idag ser jag till att var dag få i mig två gram proteiner per kilo muskelvävnad. Dessa siffror kommer från en amerikanska näringsfysiolog vid namn David Heber. Tränar jag blir det ännu mer proteiner.

När jag började forcera upp intaget av proteiner, minskade min vikt med två kilo på en månad. I samband med detta förstod jag också varför jag misslyckades med GI-metoden. Jag åt helt enkelt för lite protein! Det var också proteinet som gjorde att jag lyckades i den kraftsportstävling som jag en gång deltog i. Då hade jag fokus på proteinet och resultatet var utmärkt.

Frekvent ätande och näringsdrycker är idag vanligtvis helt främmande för folk. De flesta är stöpta i ätningsformeln som våra hårt arbetande förfäder gav oss och reflekterar inte över att våra liv är fullständigt annorlunda trots att våra kroppar har samma biologiska sammansättning.

Kropp och materia är inte lika självklara att beskriva inom familje- och arbetsarenorna, men likafullt är detta viktiga delar av helheten.

På arbetsplatsen är det viktigt att du är i bra trim. Om en arbetsgivare har att välja på en hälsosam och en ohälsosam person med ungefär samma meriter, vem tror du att han väljer?

En arbetsplats kropp består annars av miljön som du arbetar i. Studier har visat att miljön är mindre viktig än de arbetsuppgifter som du har att utföra, men det säger sig själv att det är trevligare att arbeta i ett landskap där växter har sin plats och allt är rent och snyggt.

Det är också viktigt att du organiserar din arbetsplats på bästa sätt. Jag har tidigare berättat om energin i din omgivning. Om du låter oavslutade uppgifter ligga och drälla på arbetsplatsen, kommer dessa att ta energi från viktigare arbete. Det blir bättre men inte bra av att du gömmer dem i lådor.

Gå igenom dina liggande arbetsuppgifter. Kan du göra dem på en gång, gör det då. Det tar sällan mer än fem, möjligtvis tio minuter. Väntar du på svar, lägg uppgiften i en hög med andra uppgifter som väntar på svar. Fortsätt på detta sätt tills du kommit igenom alla uppgifter. Gör det till en god vana att alltid ha en städad arbetsplats.

Kroppen på jobbet innefattar även arbetskamraterna. Umgås med dem. Detta gäller både raster och fritid. Jag har kommit fram till betydelsen av detta genom att studera mig själv på olika arbetsplatser. För att arbetet och umgänget där ska fungera, krävs det socialt umgänge inom företaget. De chefer som föredrar att visa sin effektivitet genom att ta en kopp och direkt återgå till sitt viktiga arbete, kommer genom sitt agerande och sina attityder att dela upp arbetsgruppen i minst två läger, vi och dom kallas de. Detsamma gäller projektledare som sitter utlokaliserade i projektgrupper.

Ansvar för att kroppen på jobbet fungerar ligger på var och en. Som medarbetare ansvarar man för att de gruppansvariga får reda på de egna åsikterna och som projektledare eller chef är man ytterst ansvarig för att tillåta och uppmuntra att dessa åsikter kommer fram.

Liknande blir situationen på hemmaplan. Alla i familjekroppen behöver få sitt utrymme och alla andra behöver tillåta att detta. Det är inte lätt när heltidsarbeten, läxläsande, tidig läggning av barnen och så vidare ska fungera tillsammans. Många fortsätter med sina träningsaktiviteter när de skaffar familj, och det är väl okej, om man iakttar hur familjen mår av detta. Dessvärre har jag sett lite väl många karriärsfamiljer som tillåter att barnen mer eller mindre uppfostrar sig själva. Resultatet ser vi ”Flugornas herre” av Willian Golding. Jag tror att herr Golding iakttog vilket håll vårt samhälle var på väg åt innan han skrev den boken.

Det jag ser i så kallade problembarn är att de innehåller mycket gott, men att de blir osäkra och börjar hävda sig genom verbala och fysiska påhopp på sin omgivning. Ett beteende som dessvärre har en tendens att sprida sig. Det barnen behöver är det föräldrar många gånger inte vill ge ifrån sig, TID. Att ge tid är att ge kärlek.

En kamrat berättade för några år sedan om en liknande teori. Han menade att om alla människor över tolv år skulle drabbas av ett virus och dö, skulle samtliga skriv och läsespråk dö ut inom bara något år. Jag kan tro på det, för det liknar teorin om flugornas herre och resultatet är detsamma, barnen behöver sina föräldrars tid.

Familjekroppen handlar kanske mer om miljön som vi bor i. Precis som på arbetsplatsen vill jag föreslå rent och snyggt och inte alltför många prydnadssaker. Har man inrett ett rum med färgval på väggar och golv, är det väl ganska ologiskt att täcka dessa med prydnader? Precis som de liggande uppgifterna på jobbet kommer prydnader att suga energi ur dig.

Rensa i röran heter en bok som jag inte minns författaren till. Titeln i sig räcker och du kommer att märka detta om du rensar i ditt hem till exempel inför en husvisning. Vill du inte vänta tills det är dags att sälja och flytta, prova med att göra en flyttstädning och känn efter hus du mår.

HB

”Var den du vill följa.”

I de föregående avsnitten har jag varit inne på att vara där du är och ägna din tid åt den arenan där du för tillfället befinner dig. För att förstärka detta har jag angett bokstäverna HB i det nedre hörnet av kärnan i BPG-huset. HB är förkortningen för det engelska ordet ”Human Being”. Människa på svenska, eller ännu hellre människa var eller människa är. Det är alltså ordet ”being” som jag är ute efter. Det står inte sedan eller då, det står nu. Efter ett antal turer i utvecklingen av BPG kom jag till slut fram till att jag ville ha med ordet i titeln för denna bok, därav Var din egen guide. Detta är det viktigaste budskapet i hela boken: Var där du är till hjärta, hjärna och kropp. Bara detta enkla tips är avgörande för att nå den framgång man förtjänar. Misslyckas du med att vara där du är, kommer du att uppleva att vägen till dina mål blir allt längre. Tro mig, jag har provat.

Det har skrivits metervis med böcker om närvaro. Likafullt ägnar sig de flesta, till och författarna av denna typ av böcker, alltför ofta åt att tänka på annat än den arenan de just nu befinner sig i. Det är mänskligt att fela, och det är helt i sin ordning att ibland försvinna i

tanken, men för att utveckla sig är det bra att iaktta de gånger som man kommer på sig själv med att vara ”borta”.

I parförhållanden breder frånvaron ofta ut sig. Den ena parten slutar att lyssna på den andra och de kommer så småningom från varandra. Till slut kan det låta som en ursäkt att skilja sig när man ”vuxit ifrån varandra”. Visserligen har de kommit ifrån varandra, men knappast har någon av dem vuxit, tvärtom har de snarare minskat ifrån varandra. Vad var det då som hände?

Det var troligtvis viktigt för den ena parten att få häva ur sig om otrevligheterna som hände samma dag på jobbet, men det var kanske lika viktig för den andra parten att få lugna ner sig efter en hektisk dag på jobbet och en hysterisk resa hem. Vore det fel att låta den andre få slappa med en tidning i femton minuter innan allt negativ ska ut?

För några år sedan läste jag i en bok att när man kommer hem och helst av allt vill sätta sig med tidningen för att pusta ut, för att få lite tid i den egna spirituella arenan, kanske man möts av ett barn som har något väldigt intressant att berätta. Är det då bättre att be barnet berätta eller är det bättre att försöka läsa och ständigt bli avbruten tills man med en svordom slänger ifrån sig läsningen och ryter till sina barn att berätta vad det nu var för ointressant de ville berätta?

Femton minuter är allt ett barn behöver för att vara nöjd med sin förälder, och därefter får föräldern var ifred, nästan i alla fall. Därefter är det den äkta hälftens tur, femton minuter. Till slut är det förhoppningsvis din tur för dig själv.

Detta gäller även omvänt, partnern kanske vill läsa lite i lugn och ro direkt efter hemkomsten? Kanske kan jag ta hand om barnen tills det gått femton minuter? Kanske kan jag låta bli att berätta om det negativa som hände på jobbet och istället berätta något positivt?

Med detta resonemang växer man inte isär, man attraherar varandra genom att lyssna på det som sägs, genom att acceptera att den andre vill ha ett utrymme i en annan arena än den man själv för tillfället befinner sig i.

Det behöver inte vara lätt, men det finns enkla regler. Det är i bilen på väg hem som du ska byta roll från arbetande till förälder. När du träder in i hemmet, är det dags för ett nytt spel och nya regler att följa.

Närvaro betyder att du är förälder där du ses som förälder och att du är medarbetare där du ses som medarbetare.

Inom familjearenan ändras din roll vartefter du blir äldre. Barnet växer upp och blir förälder och i samma stund blir du som förälder far- eller morförälder. Ett ögonblick passerar och alla ser inte nödvändigtvis att deras kunskap i den tidigare rollen plötsligt tog slut och att nya förväntningar lika plötsligt tagit form. Aldrig är dessa förväntningar uttalade och konfrontationen kan börja när Far inte längre är Far och Mor inte längre är Mor.

Att vara närvarande innebär att se andra i de roller som de för tillfället har och spelar alldeles utmärkt. De är naturligtvis inte lika bra som du var i den rollen, men efter förutsättningarna gör de ändå ett hyggligt jobb. Det var ju trots allt du som lärde dem spelet, och om de inte spelar det spel du hoppades på, vem ska föräldern då klandra?

Närvaro är inte bara en bra personlig guide, det är också en bra ledaregenskap. Den som är närvarande ser andra i sin omgivning. De som blir sedda känner sig också behövda.

Saknar du någons närvaro, påpeka att du gärna skulle umgås med denne. Var vaksam på dina ordval, det kan lätt bli missuppfattningar och antydningar som kan tolkas som spydiga.

När kom du senast på dig själv med att vara någon annanstans än där du är? När kom någon annan på dig med att vara någon annanstans? Kommer du ihåg var du var och vad du drömde om? Kände du någon skillnad, det vill säga var det mer pinsamt att bli påkommen än att själv komma på sig? Varför? Är du inte helt nöjd med att vara frånvarande?

Var där du är, moderna nutidsmänniska!

Tankar

”Det jag känner, det känner jag. Det jag tror det tror jag. Det jag tänker, det verierar med det jag ser och hör.”

Basen i allt vårt handlande är våra egna tankar. Därför har grunden i BPG-huset försetts med ordet ”Thoughts”. Detta avser både medvetna och undermedvetna tankar. De medvetna tankarna styr du över och de undermedvetna styr du också över. Kanske lite överraskande? Alla dina undermedvetna tankar har kommit på plats genom ditt medvetna tankearbete. Varje handling du någonsin har gjort har på ett eller annat sätt varit sprungen ur dina egna tankar. Vem skulle annars ha placerat det undermedvetna i ditt huvud?

Visst är det en del som skyller på sin omgivning, men likafullt har tankarna överförs från andra till dig själv genom dig. Skyll aldrig någon annan för det du själv orsakat. Det finns inget mer patetiskt än en vuxen människa som skyller ifrån sig sitt eget agerande. Att se barn agera på detta sätt är tillräckligt patetiskt, men det syns tydligt i vilken ålder vi vänjer våra barn vid att skylla ifrån sig.

Det har kanske blivit fel ibland och du försvarade kanske ditt agerande med att det inte var en medveten handling? Då kan det kännas tufft att höra att det är du själv som byggt upp ditt undermedvetna.

När du föddes hade du inte många tankar på plats, jag skulle kunna drista mig till att påstå att det var helt tomt. Efter att ha kommit till i ett mörkt rum med avlägsna dämpade ljud och rörelser möts man helt plötsligt av ett inferno av information. Frågan är om det är de fysiska smärtorna eller informationsmängden vid födseln som är de mest smärtsamma?

Jag har själv en son som tvingades till en hjärtoperation vid två månaders ålder. Ända från födseln var det ett pillande med medikamenter och mätningar. Detta höll i sig tills rehabiliteringen efter operationen var över. Låt säga att han var ett knappt halvår när vi började slappna av med honom. Idag är han fullt frisk, men vi ser klara tendenser hos honom när det gäller pedanteri kring valda delar av klädsel och var och hur han förvarar sina prylar.

Detta föder en hel del irritation med jämna mellanrum, men sedan vi som föräldrar har kopplat hans beteende mot det beteende som han själv utsattes för under sina första månader, är det lättare att förstå varför han gör som han gör.

Att vi sätter våra barns första tankar och beteenden redan i så pass tidig ålder kom jag underfund med då jag läste om en kvinna som hade en svår relation till sin äldsta dotter. Deras relation hade varit riktigt bra fram tills att modern hade kurerats med kamfer för att råda bot på en otäck mjölkstockning.

Likaså bekräftas denna teori av min egen kontakt med min dotter, min och min hustrus första barn. Strax efter födseln är det meningen att moderkakan ska komma ut. Om den inte gör det behöver kvinnan sövas och kakan plockas ut genom ingrepp. Detta hände oss och under tiden som min fru låg sövd och opererades, tillbringade jag och min dotter några timmar tillsammans i ett väntrum.

Hon stirrade på mig och jag stirrade på henne. Vi var båda knäpptysta och jag var livrädd för att bli lämnad ensam med detta lilla knyte. Vad hon kände vet jag inte, men jag misstänker att vi hade vissa gemensamma skräckblandade känslor.

Det hela förlöpte dock på bra och min fru kom så småningom på fötter igen. Det var bara ett litet problem. Vår dotter var ofta otröstlig. Tills jag fick henne i min famn. Då tystnade hon och tittade lugnt på mig. Under två veckors tid pågick detta vilket var väldigt frustrerande för min fru, men gradvis och i takt med att vi hade båda våra ansikten samtidigt framför dottern, lugnade hon ner sig i hustruns famn också. Idag är det helt andra tongångar, men det är en helt annan och minst lika intressant resa.

Det intressanta med detta är den kontakt barn och vuxen får under de första timmarna i barnets liv. Barnen suger i sig information i större mängd än de kommer att göra senare i livet. Den tid jag fick tillsammans med min dotter timmarna efter hennes födelse borde hon ha fått tillbringa tillsammans med modern och då tror jag att jag likt många andra män inom kort hade känt av en frustration över att vara otillräcklig.

All information som kommer till oss kommer att lagras. Undan för undan bildas det vi kallar för det undermedvetna. Intuitionen kommer också in här, men den ber jag att få återkomma till senare. Informationen vi en gång tagit in kommer aldrig att försvinna så länge vår hjärna är frisk. Allt går att återfinna, även om det är olika svårt.

En och annan vill säkert protestera mot detta och för att bevisa att jag har fel skulle man då kunna fråga hur man ska kunna komma ihåg födseln. Det svaret jag kan finna på en sådan fråga är att det inte går, eftersom man inte vet vad man letar efter. I takt med att vi växer upp, lär vi vår hjärna att komma ihåg saker och ting genom igenkänning av olika slag. Mina egen äldsta minnen kan jag relatera tillbaka till ettårsåldern, och det är troligtvis längre tillbaka i tiden än de flesta klarar. De två minnesbilder jag har är dels av min Mormor i motljus och dels när min Far kom hem med nya rattar till min och min brors leksakstraktorer. Märkliga och lösryckta minnesbilder. Ovanpå detta var jag väldigt lycklig för en leksaksbåt på min fyraårsdag och lovade mig själv att aldrig glömma den dagen. Det har jag inte heller gjort. Hur gammalt är ditt äldsta minne?

Tanken är inte att detta ska bli en tävling i gamla minnen. Snarare är det meningen att vi ska fundera på vilka tankar som formar oss genom livet. Var det båten som jag lekte med på min Mors säng som fyraåring, som senare gjorde att jag som tioåring ville bli sjöman? En dröm som aldrig slog in, även om jag varit ägare av ett par båtar.

Varje tanke vi tänker avlyssnas av vårt undermedvetna. Detta gör som det blir tillsagt. Förhållandet såg jag i "The millionare mindset" av Gerry Robert liknas vid en kapten och dennes besättning som aldrig säger nej. Det undermedvetna kan genom detta synsätt "programmeras". Som utbildad inom mjukvaruteknik, tycker jag att termen programmering av det undermedvetna är lite förvrängd. Vid programmering anger man ett antal exakta koder och en processor utför ordern till punkt och pricka. Det senare stämmer på hjärnan, men det handlar knappast om exakta koder som matas in i det undermedvetna, snarare stokastiska eller slumpmässiga.

Snarare ser jag det som sker som indoktrinering eller kort och gott påverkan. Alla har någon gång blivit övertalade att göra något som de först inte var villiga att göra. Förhoppningsvis blev det till det bättre. Indoktrineringen startar dag ett. Har du funderat på vad det första som ett barn ser är? Visst kan man tro att det skulle vara mammans bröst, men väl på plats ligger barnet och sneglar upp mot mammans ansikte. Kan detta vara en anledning till att många pojkar faller för flickor som har liknande munnar, näsor och ögon som deras mödrar?

Det talas ibland om hjärntvätt, men om man ser nakenheten i födseln och den därpå följande indoktrineringen, inses att alla våra tankar är implanterade. I princip har vi inte skapat en enda av dem på egen hand.

Genom att utnyttja detta resonemang, kan du få ditt undermedvetna att arbeta i riktning mot dina mål. Senare i denna skrift kommer jag att arbeta igenom ett avsnitt om mål och liknande. I korthet går din självindoktrinering ut på att du skriver ner det du vill åstadkomma under återstoden av ditt liv och placerar denna skrift i din dator, på bakgrunden av din mobil, på en lapp i din högra byxficka och liknande. Dessutom läser du medvetet dina önskningar varje dag.

Varje gång du stöter på dina önskningar kommer ditt undermedvetna att indoktrineras i riktning mot ditt mål.

Om du inte gör detta av rädsla för att manipulera dig själv, kan jag berätta att du ändå kommer att påverkas och indoktrineras av din omgivning. Om du börjar din dag med att titta på eller lyssna till nyheterna, kommer din dag att vara påverkad av dessa. Om du däremot väljer att inte läsa nyheterna på morgonen utan istället meditera eller ägna dig åt några yogaövningar, kommer du inte indoktrineras av nyheterna. Skillnaden? Nyheterna är i allmänhet av det negativa slaget och om du tillåter dig att indoktrineras av detta, kommer du att få ett undermedvetet i linje med det.

Att fokusera sina tankar och medvetet påverka sitt undermedvetna är som att köra bil på en landsväg, du är på väg någonstans och ser du bara till att fortsätta kommer du så småningom att anlända till ditt mål. Glöm inte att njuta av resan! Om du inte fokuserar dina tankar på dina mål, kan det liknas vid att köra bil på en parkeringsplats. Visst rör du dig, men du kommer ingen vart.

Det händer att folk misstar aktivitet för syfte. Den som utför missriktad aktivitet kommer inte närmare sitt syfte, den kommer bara att bli trött. Den som riktar sin aktivitet, kommer att komma närmare sitt syfte, även om denne också kommer att bli trött, kanske rent av behöva stanna för att vila ibland.

För mig har detta fungerat på så sätt att när jag i december 2006 fokuserade mina tankar på att skriva boken "Tankar på en bro", kunde jag rikta in mitt agerande mot mitt mål att skriva en bok, vilket i långa loppet leder mig till mitt syfte att bli författare och föreläsare. Vare sig det ena eller det andra har fallit speciellt lätt på plats hos mig, men i samband med att jag har arbetat med BPG och denna bok, har dessa syften framstått allt tydligare för mig.

Det var mina egna tankar om att skriva en bok, som indoktrinerade mitt undermedvetna till att finna mitt syfte som författare. Som författare vill jag inspirera mina läsare till att våga ta steget till den förändring som de skulle vilja ha i sitt liv. Det är obekvämt och det kan ta lång tid, men det innebär att du kommer att bli betydligt mer nöjd med vad du ägnar det mesta av ditt liv åt.

Så har du kanske inte tänkt på tiden. Tid är detsamma som liv. Om du ägnar dig åt att döda tid på en arbetsplats och ett jobb som du inte tycker om, vad dödar du då? Vems liv och till vems nytta?

Tänk mindre på det du inte vill ha, tänk istället på det du vill ha. Då kommer du också att få det. Det undermedvetna hör inte orden "inte". Det hör dock om du tvekar! Det kan vara så att du tror att du vill bli ekonomiskt oberoende, men om detta inte är din absoluta önskan, kommer det undermedvetna att uppfatta din tvekan, eller snarare att du egentligen vill något annat. Detta andra som du själv kanske inte är förmögen att höra, kommer att hindra dig i strävan efter det målet som du tror att du vill uppnå. Lyssna på det egentliga svaret på din önskan och rätta upp din önskan. Konflikten mellan det du egentligen vill och det du tror att du vill kommer att medföra att du är i rörelse men inte i riktning, likt bilen på parkeringsplatsen ovan. Gissa hur ofta jag nämnde författande efter ekonomiskt oberoende? Gissa varför jag inte blev ekonomiskt oberoende innan jag blev författare?

Den som rör sig mot sitt egentliga livsmål kan mycket väl även uppnå ekonomiskt oberoende. Viktigt är att resan genomförs i ett landskap som du älskar, alltså att du njuter av det du behöver göra för att lyckas med dina drömmar.

Det är lätt att låta sig luras av sina egna tankar. Det är mycket vi tror, men som inte alls är sanning. Det är bra en bra personlig guide att påverka sina tankar i den riktning man önskar.

Tro

"Det moderna samhället behöver nya ord att lyssna till. Tron är densamma men ritualerna och symbolerna varierar."

Tillhör du de som tror gott om alla? Tillhör du de som tror illa om alla?

Nittioåtta procent av de du möter är goda och endast två procent är elaka - En relation att fundera över. Ingen är född neurotisk, det är ett resultat av uppfostran, indoktrineringen.

Trossatserna som inte leder dig mot målet behöver identifieras. Därefter är det värdefullt att isolera dem och ersätta dem med andra trossatser. Varifrån fick jag till exempel idéerna att jag inte skulle kunna bli författare? Någon enskild händelse kan jag inte peka på, men jag tror att den tron satte sig i mitt sinne på grund av att annan tro fick företräde. Han är så lik sin Pappa" och liknande gör att det undermedvetna närs med bilden av denna likhet. Verkligheten är den att jag är en helt annan figur än min Far, men det undermedvetna som ständigt föds med andra idéer ser inte detta och min Far var mer ingenjör än något annat.

En trossats kan ersättas av en annan likt en tapet kan ersättas av en annan. Emellanåt tar dock den nya tapeten skada, och då tittar en bit av den gamla ut igen. Då gäller det att laga tapeten för att väggen återigen ska se ut som det var tänkt. Samma sak gäller trossatser. När du klätt om din BPG-vägg ”tro” med en ny tro som leder dig mot ditt mål, kommer den gamla tron att titta fram emellanåt. Detta gör den de dagar som du är mest sårbar och har lättast att ta åt dig av de dumheter som din omgivning har att säga. En del personer i omgivningen gör man klockast i att undvika, andra ska man söka upp och öka sitt umgänge med.

Det pratas ibland om affirmationer, det vill säga uttalanden som i sak är en lögn, men som innehåller det man vill uppnå. Min slutsats när det gäller indoktrineringen av oss som barn och bildandet av våra trossatser, är att dessa är helt och hållet uppbyggda på affirmationer, fast affirmationer av samma slag som ovan: ”En sådan duktig pojke”, ”Oh så lik sin Far han är”, ”Vilken söt liten flicka!”.

Varför ska det då vara fel att använda positiva affirmationer för att bilda nya trossatser? Det är naturligtvis inte bra att ljuga för sig själv eller för andra, men det som håller oss tillbaka är ofta vår tro som grundats på falska, förvrängda eller missuppfattade påståenden. Vi känner ju till verkligheten, vi kan vara ärliga med den och genom att skriva ner våra mål på det sätt som antyddes i föregående avsnitt och som detaljeras ytterligare i senare avsnitt, kommer vi att kunna ersätta våra icke fungerande trossatser med sådana som fungerar med vårt mål och syfte i sikte. ”Jag tror att jag ska bli författare”. Det är även denna tron som filmen ”The Secret” och attraktionslagen berättar om.

När vår tro blir vår övertygelse börjar saker och ting att hända. Utan den fokuserade tron, kommer inget mer än det som redan händer att hända.

Tror du tillräckligt mycket på dig själv, kommer omgivningen till slut att bli tvungen att kapitulera och även den tro på dig. Trägen vinner. Det kommer nödvändigtvis inte att gå fort, men som jag tidigare indikerat, är det värt att ge din vision tio år? Om tio år kommer du att vara tio år äldre och jag menar att du har möjligheten att välja hur dit liv då ska se ut. Det är lätt att underskatta hur mycket man kan uppnå på tio år och överskatta det man kan göra på ett år. Själv har jag börjat arbeta i fyraårsperioder, vilket passar mig. Du behöver själv komma fram till vilken period som passar dig.

Kanske har du inte det självförtroende som behövs? Det placerar dig i gott sällskap, för det är inte heller många andra som har det. Till och med de som verkar tuffast har ofta svårt med tron på sig själva. Anledningen till ett dåligt självförtroende ligger i dina egna trossatser. Det är bara du själv som styr över dessa. Har du tillbringat hela livet tills idag med att inte tro på dig själv, är det hög tid att ändra på den tron.

Från mitt tafatta försök i tolvårsåldern, inspirerad av Red Adairs räddningsaktioner på öknens oljefält, att skriva ”Brinnande vatten” till ”Hans bok” som desillusionerad fyrtiotreårig ingenjör, var det någon eller några trossatser som hindrade mig. Vilka de var visste jag inte när jag i december 2006 ersatte jag dem med tron att jag kan skriva. Inom ett år därefter hade jag skrivit tre böcker, och strax därpå denna. Detta gjorde jag dessutom vid sidan av ett heltidsarbete som jag pendlade till och från och ett liv som aktiv småbarnsfar.

Idag har jag förstått vilken trossats som hindrade mig från barndomen till denna dag. Jag läste långsamt och när jag fick höra att författare läser många böcker, kände jag mig nedtyngd.

Ovanpå detta läste jag en hel del facklitteratur vid mina studier på den tekniska högskolan. Andra liknande böcker dök upp i arbetslivet. Dessa böcker var inte roliga och mitt intresse för att läsa förblev lågt tills den dagen då jag fick en möjlighet att genomgå en kurs i snabbläsning.

Lusten att läsa återkom inte omedelbart, utan den kom smygande och det var inte förrän jag drygt ett år senare fann litteratur inom närtverksmarknadsföringen, som det tog fart på allvar. När jag inte skriver, är det inte ovanligt att jag kommer igenom en bok per vecka, och då är det inte deckare jag avser. Deckare läser jag inte av den anledningen att jag inte önskar ta upp mentalt utrymme med den typen av innehåll. Det ligger ingen värdering i det, jag har helt enkelt gjort ett val att läsa böcker av den typ som jag själv skriver.

Från den stund då mitt läsande började, tog det ytterligare en tid innan mitt skrivande tog ordentlig fart. Drygt två år tog det, och då visste jag fortfarande inte om att det var författare jag ville bli. Indikationer om detta hade jag dock gott om. Varje gång jag genomförde målsättningsövningar dök böckerna och föreläsandet upp. De fanns där, men jag visste inte då vad jag ville skriva och berätta om, men för varje målbild som jag ritade upp dök dessa båda upp, allt annat kunde variera. Anledningen till att jag i denna bok ägnar så mycket tid åt verkligheten är att jag aldrig ägnade speciellt mycket tid åt den i samband med övningarna.

Jag har funnit att det också är en av anledningarna till att jag inte lyckades i de olika verksamheterna var att jag inte var helt uppriktigt med den verklighet jag upplevde. Inte heller tror jag att speciellt många företag kan genomföra identifikationer av verkligheten hos sina intressenter. Det är betydligt svårare än att definiera olika mål. När det dessutom ligger i ett företags intresse att få intressenterna fokuserade på verksamhetsmål, vore det oklokt att fånga upp de verkliga målen.

Bolag inom referensmarknadsföringen skiljer sig i detta avseende inte alls från vilket annat företag som helst. Jag har aldrig arbetat för en arbetsgivare som har uppmanat mig att söka mina verkliga mål. Däremot har jag varit med om arbetsgivare som fumlat ordentligt med en mer än halvdann målsättningsprocess. Det som i mina ögon är mest falskspel är det som de så kallade vanliga företagen håller på med. Hade det inte varit för referensmarknadsföringsbolagen, hade denna och mina tre första böcker troligen fått vänta ytterligare några år, de hade fått vänta på att mitt ekorhjul hade slutat stanna och jag möjligen som pensionär hade kommit mig för att börja skriva.

Det är utvecklingen från tillbakahållen författare till blommande författare som jag beskriver i denna bok. Låt det ta tid, för det är osannolikt att du kommer att förändras över en natt eller dag. Undantag finns naturligtvis, men jämför gärna med den tid det tog för mig att komma igång med läsandet och skrivandet.

Möjligen kommer du att kunna koppla samman en större insikt med en dag då någonting händer, då du bestämde dig, likt min dag med bilnycklarna i handen. Det säger jag inte emot, men jag tror att du kommer att ha ägnat en hel del omedveten tid åt beslutets förberedelse.

Dagar då du är utvilad och inte ska stressa iväg i olika ärenden ska du iaktta vad du önskar när du går och lägger dig och vad du tänker på när du går upp. Detta är din allra högsta dröm och du får svaret genom att lyssna på ditt undermedvetna. Detta är en konst som i sig kräver träning och tid. Ge aldrig upp, du har hela livet på dig.

Trossatser av olika slag är alltså bra att identifiera och utmana samt ersätta med en tro som stöder ditt mål. Det kan också, som i mitt eget fall, gå lika bra om du lägger en ny tro ovanpå en gammal utan att i förväg ha identifierat den. I båda fallen är det viktigt att känna till att den gamla tron kan återkomma likt den gamla tapeten ovan. Troligtvis kommer den att återkomma den dagen som du är mest känslig och har lättast att ge upp din dröm.

Din nya tro på dig själv och det du vill uppnå är det som kommer att få din gamla tro att åter vika sig. Detta skiljer den som blir framgångsrik från den som misslyckas. Den framgångsrikes tro får denna att ställa sig upp vid varje misslyckande, ändra lite i planen och vandra vidare. En outgiven bok betyder inte att man inte kan försörja sig som författare. Det betyder istället att man behöver skriva vidare tills förlagen är mogna att ta emot manusen.

Det finns en del som inte verkar påverkas alls av motgångar. Jag tror att dessa personer har så stark tro på det de är på väg att förverkliga, att de inte upptäcker motgångarna. I deras fall blir motgången någonting som de träffas av och borstar av sig. De påverkas inte av det inträffade, de bara fortsätter mot sitt mål. Det finns exempel på detta bland idrottsmän som varit så koncentrerade på det de haft att göra att de inte uppfattat både tåg och bilar som passerat platsen för deras aktivitet. Det är detta din nya tro ska göra för dig.

När du ändrar dina trossatser, se till att det du ändrar till har siktet inställt mot ditt mål. Om du tar dig an fel tro om vad du vill, kommer detta att visa sig genom att du ger upp på ditt mål. Detta är inget du behöver oroa dig för, det kommer troligtvis att hända. I dessa fall är det dags att ta om det hela från början och återigen försöka identifiera vad du verkligen vill uppnå och vilken verklighet du befinner dig i. Det som kallas magkänsla eller intuition är i detta fall till stor hjälp.

Mycket av det som kan användas för att bygga upp och om din tro kan vara dolt för dig sedan barnsben. Det jag berättar i denna bok syftar till att stimulera dig i ditt arbete med dig själv och din egen guide. Som tidigare nämnts tillhandahåller jag ingen stegvis metod, eftersom jag själv provat mängder av dessa utan att egentligen komma någon vart. Det kan låta lite krasst, men det är du och ingen annan som kommer att behöva göra jobbet med dig själv. Ta hjälp där den finns att finna, men ställ in dig på ett arbete som kommer att ta många år och många motgångar.

En tro som stöder dig i att hantera motgångar är bra egen guide.

Känslor

"Tanken kommer före känslan. Känslorna blir därmed sekundära våra tankar. Erkänn den känsla du har och fundera över om du vill behålla den. Vi får våra visioner genom våra tankar."

Avsnittet om känslor har varit det svåraste för mig att få till i denna bok. Jag hade kunnat ersätta de med ett annat ämne, men på grund av dessa svårigheter, har jag låtit det vara kvar, jag har mycket kvar att penetrera inom detta hos mig själv. Inte heller är det helt enkelt att veta hur man ska angripa dem.

I engelskan finner jag två ord som motsvarar svenskans känslor. Det är "Emotions" och "Feelings". Skillnaden dem emellan ser jag som att "Emotions" handlar om hjärtats yttringar eller affektioner, medan "Feelings" är något som handlar om att de egna föreställningarna har

blivit ifrågasatta, till exempel händelser i trafiken eller i världen som väcker känslor av det positiva eller negativa slaget.

Båda kommer inifrån och det är inte lätt att finna en gräns dem emellan. Här kommer jag inte att försöka definiera någon gräns, utan jag har kort och gott valt att gå på ”känsla”.

Kan man hantera sina känslor? Den som minns ungdomens första kärlekar, kanske svarar nej. Den som förnekats kärlek kanske svarar ja? Håller den passionerade kärleken fortfarande i sig?

Känslor kommer inifrån. Om det inte är du som styr dem, vem är det då som gör det? Är du säker på att du har kontroll på din tillvaro? Att påstå att du blir arg över en annan persons agerande, betyder i förlängningen att den personen har kontroll på ditt liv. Kan det vara så? Vill du ha det så?

Låt oss för stunden hålla oss ifrån kärleken och titta på det som ibland bryter upp förhållanden, ilskan och irritationen. Vad är det som gör att många förhållanden byter kärleken mot irritation och ilska? I början var vi en och i slutet var vi... desamma? Vad ändrades?

I bilköerna in till de större städerna, verkar det som att det är i sin ordning att svära och uppföra sig illa mot sina medmänniskor. Tänk om de hörde vad du sa? Tänk om de inte uppfattar att du är ilsk på dem?

Den senaste frågan är intressant. Om du är arg på någon och döljer detta, kommer du att behålla en massa negativ energi inom dig medan den du är arg på, går ovetande och opåverkad vidare genom livet. Är det värt mycket att samla på sig negativ energi på grund av en bildrulle?

Det jag kommer att gå vidare med handlar om att kontrollera sina känslor. Oavsett om du tror att detta går eller inte, så kommer jag att föra mitt resonemang kring att vi verkligen styr över våra känslor.

Från barnsben lär vi oss vad vi ska göra för att få våra föräldrars uppmärksamhet. Instinktivt ger vi upphov till våra första skrik och våra föräldrar agerar i hjälpsamt syfte.

En gång såg jag bilder från ett ukrainskt barnhem. Vi hade vänner som adopterade ett barn därifrån och trots att det inte var tillåtet, tog de sig in i barnens sovsalar. De tog även med sig videokameran och höll den påslagen. De möttes av en sal med cirka femton barn i åldrarna noll till tre och en kompakt tystnad. Barnen låg i sina sängar och stirrade i taket så länge ingen bar ut dem på olika aktiviteter.

Bilderna var skrämmande och jag är glad att Igor kom därifrån redan när han var sex månader. Han och min son kom att bli bästa vänner och än idag är de som ler och långhalm när de träffas, trots att det numer är många månader mellan tillfällena.

När våra vänner hade kommit hem visade det sig att Igor inte grät. Han kunde slå sig, men att gråta var inget för honom. Så en dag när pojkarna lekte med varandra slog sig min son och började gråta. Storögt följde Igor det som hände. Kompisens mamma, min fru, kom fram, plockade upp den gråtande killen och tröstade honom.

Några dagar senare ringde vår vän och berättade att Igor hade gråtit när han hade slagit sig. Det hade inte låtit så naturligt, men det hade funkat.

Går det att med detta resonemang dra slutsatsen att våra känslor är inlärd? Detta är ett enskilt fall, men det är onekligen intressant. I barnhemmets sovsal var det ingen som plockade upp och tröstade barnen och de lärde sig att det inte var någon idé att gråta. Därför lät de bli.

Vi tar intryck av varandra. De som inte stimuleras blir apatiska. De som stimuleras går en annan väg. Med apatin följer känslökylan och vice versa. Enligt detta resonemang skulle vi alltså kunna påverka våra barns känslor? En sträng och högljudd förälder föder hos ett barn en rädsla för att göra fel. En kärleksfull förälder däremot föder kärlek. Här handlar det om att man får mer om man ger mer. Jag tror inte att någon säger emot detta, kärlek föder kärlek och hat föder hat. Vad väljer de flesta?

I trafiken brusar vissa upp, medan andra behåller vett och sans. Likadant är det på idrottsarenor världen över. Vi möts av olika reaktioner på samma händelser. Utan att utge mig för att vara expert på området, vill jag ändå hävda att vi lär oss olika beteenden under vår uppväxt. Omedvetet tar vi till oss de roller som spelas av vuxna i vår omgivning. I detta ingår känslorna.

I vilket forum lär vi oss att visa våra känslor? Alla! Vi lär oss också att undertrycka vissa känslor och det är här jag finner kärnan i att kontrollera sina känslor. Kan en känsla undertryckas, kan den också framhävas.

Rädsor är känslor som kan botas med hypnos. Ilska kan botas på samma sätt och så vidare. En förutsättning gäller dock. Du måste vilja ändra känslan. Utan din medverkan kommer det inte att fungera. Därmed kan vi alltså göra en återkoppling till en av de inledande meningarna i detta avsnitt: *”Oavsett om du tror att detta går eller inte, så kommer jag att föra mitt resonemang kring att vi verkligen styr över våra känslor.”*

Ditt val blir alltså att endera förneka eller att acceptera att det är möjligt att förändra dina känslor. Inte heller detta är svart eller vitt utan rör sig i gråzoner däremellan. En känsla kommer likt en tro aldrig att kunna försvinna, utan den kommer att ge sig till känna då och då efter förändringen.

Det viktiga är även här att lära sig att identifiera de känslor som stör din väg mot ditt mål. Precis som med tron, kan en känsla ersättas med en annan. Identifiera den, utvärdera om den passar dina syften och ersätt den vid behov med en mer passande känsla. Låter det som manipulation? Det är det, men fundera över Igor ovan. Är inte alla känslor inlärd?

Får man därmed inte bli arg? Jodå, visst får du det, bara det att du nästa gång kommer att komma ihåg dessa ord. Du väljer att bli arg! Du väljer att inte bli arg!

Den dag ett barn slår sönder en vas, ska du bli arg eller intresserad? Intresserad är ett bättre val. Barnet var kanske ute efter att lära sig något, att kontrollera hur någonting hängde ihop. Fortsätter det att utforska sin omvärld om du blir arg? Fortsätter det att utforska sin omvärld om du blir intresserad? Hjälper du barnet att växa?

Du möter omvärlden med vänliga eller hårda ord. Omvärlden känner endera friktionen eller stimulans i de ord du berättar. Är du hård, kommer dina ord att skapa friktion hos mottagaren, är du vänlig, kommer dina ord att smeka och stimulera mottagaren. Oavsett vilket du väljer, kommer du att påverka den mentala storm som din mottagare befinner sig i. De känslor som uppstår kan en otränad mottagare påstå att du framkallat. Även om du vet svaret på detta om vems känslor det handlar om, är det ditt ansvar att uttrycka dig som du har vett till. Förutsett att du accepterar ansvaret för vad du säger.

Försök inte övertyga någon annan om att du inte har med dennes känslor att göra. Det är endast ett fåtal som känner till hur det egentligen ligger till. Du är kanske en av dem?

Att kontrollera sina känslor är kanske inte det du främst förknippar med egen guidning, men den rädslan som jag lagt på toppen av BPG-huset, tillhör i sak dina känslor. Det är den rädslan som ser till att du endera kommer att nå din livsvision eller inte.

Vad känner du när du inte räcker till och misslyckas? Vad spelar det för roll hur andra betraktar dig för det du vill göra och uppnå?

Många av de vi känner som framgångsrika har kommit till sin position genom att kunna skaka av sig alla funderingar om vad andra anser om dem. Skulle de vid något tillfälle falla för denna enkla frestelse, är de väl medvetna om att det inte ligger i linje med deras mål att fundera över vad andra tycker och anser. De skakar av sig besväret som om det aldrig inträffat och tar sig vidare. Jag vet dock inte vad de innerst inne känner.

Det är här gemene man skiljer sig från de framgångsrika, och det är i många stycken av denna anledning som jag skriver denna bok. Du har ingen anledning att fundera över vad andra tycker, känner och anser om dig och din prestation, för det handlar om dig och vad du vill uppnå. Det andra har att säga kan göra ont, men det har inget med dig och ditt mål att göra. Om du mot förmodan skulle fråga vad de anser, förefaller det inte otroligt att de inte anser någonting alls!

Om jag stavar fel trettio gånger av tjugotvå i en outgiven bok och detta är det första en korrekturläsare påpekar, vad finns det för anledning för mig att ta illa upp? Detta är korrekturans jobb. I din omgivning finner du drösvis med korrekturläsare av dig och din uppgift. De säger något, men du väljer hur du påverkas!

Vad någon anser om det du gör, vad betyder det för dig? Varför betyder det något? Gör du inte det du vill göra? Är det du eller någon annan som bestämmer över dig?

De känslor som du har kommer att spela dig rätt eller fel och ditt val är att endera ta kontroll över dem genom en egen guide eller låta dig kvävas av dem. Det är min sanna övertygelse att alla kan nå sina drömmar, bara de lär sig förstå att det är deras egna känslor som håller dem tillbaka och att om de tar kontrollen över sina känslor, kommer helt nya möjligheter att öppna sig.

Själv har jag fått hjälp att ta mig igenom denna botten fylld med rädslor och andra känslor, samlade under fyrtio år. Det är inte lätt, men tar du till dig detta och kommer över den första rädslan, vågar du kanske söka hjälp av en psykolog eller strukturell rådgivare?

Acceptera dina känslor, de tillhör din verklighet, men ta de inte för beständiga. Allt som är inlärt kan ändras.

Krav

”Ständigt behöver de sysselsättning, de som inte ser. De kommer aldrig att se sig själva såsom de skulle kunna vara.”

Varje dag rasar de flesta av oss iväg till jobbet, vi stressar dit, vi stressar där och vi stressar hem. Vem har egentligen bett oss att göra detta? Hur många är det som funderar över att sälja allt och flytta till en stillsammare och mindre ort men ändå låter bli? De till och med låter bli att tala om det! De flesta inser det vettiga i en sådan flytt, men ytterst få gör något åt det.

Istället blir vi kvar på samma arbetsplats år ut och år in, skyller på trygghet och barn, kanske den äkta hälftens arbete. Det vi skyller vår orörlighet på är yttre faktorer, omständigheter. Vi visar inte prov på det mod som krävs för att bryta en otillfredsställande vana. Istället skapar vi ett försvar av ursäkter som vi använder för att rättfärdiga våra val.

Vi skapar och tror på krav som inte finns. När vi skyller på en yttre omständighet, frånsäger vi oss vårt eget ansvar och ledarskap, slår ifrån oss den egna guiden. Dessa krav uppstår i tron om att vi måste vara på ett visst sätt för att tillmötesgå andras uppfattningar om oss.

Det finns verkliga krav, men de krav som jag kommer att diskutera omkring är de som jag lagt som ett mellanbjälklag i BPG-huset, en förstärkt förbindelse mellan tron och känslorna. Att tro att man måste göra karriär för att uppfylla det man tror är någon annans åsikt om framgång, hur löjligt låter inte det? Kravet det handlar om är att leva upp till det man tror är någon annans förväntningar, utan att dessa är uttalade inte ens som en förväntan.

Detta gäller naturligtvis inte alla. Det finns äkta entreprenörer som lever för sin uppgift. Det är inte de jag berättar om. De jag berättar om är du som befinner dig på fel spår i livet och helst av allt skulle vilja göra en förändring. De vet bara inte hur.

Den uppgift du har framför dig är en uppgift som består i att vara dig själv närmast. Du ska försöka komma till ett kravlöst tillstånd, ett tillstånd där du känner dig helt avslappnad och magen är lugn och skön. Hur ska det gå till?

Det ställs en mängd frågor utspridda i denna bok. Svara på dessa så ärligt du kan. Boken är däremot ingen praktisk guide till egen framgång, den är en beskrivning i att lära känna verktyget som ska leda dig till din egen framgång. Detta verktyg är du själv och beskrivningarna jag försöker presentera är fullständigt naturliga. Sedan kan de kompletteras med meditation, bön, yoga, hypnos eller vilket verktyg du nu vill ägna dig åt. Jag utesluter inget och rekommenderar att du provar dig fram till det som passar dig. Min upplevelse är att många skräms av dessa metoder och därför vill jag mena att var och en behöver ta sig en funderare på hur de vill förändra sig och sitt liv. Gör du inget, kommer inget heller att förändras.

Svaret på frågan hur det ska gå till har alltså inte jag, men jag vet att du sitter inne med det. Hjälptill självhjälpt alltså.

De krav du känner, varför känner du dem? Om du inte skulle leva upp till dem, vad skulle hända då? Vad skulle andra tycka och anse om dig då? Vad detta än må vara, visst kan du

överleva det? Alltså, varför ställer du dessa krav på dig själv? Vilken tro ligger bakom dem? Vilka känslor ligger bakom dem?

Låt mig gissa att ingen har uttalat vilka krav de har på dig? För egen del har jag vid tillträden av nya arbeten känt mig kravlös och vetgirig. Efter ungefär ett år har jag känt att det inte varit lika spännande längre. Under tiden som gått har jag lärt mig det jag behöver veta, jag har gjort ett bra jobb och så känner jag en dag att kraven har ökat. Utan att någon har sagt det! Från den dagen har mina prestationer gått ner. Är det ett konstigt sammanträffande?

Nej, det är inget sammanträffande. Det är mina inre spöken som konstruerar kravbilder som jag sedan tror att jag behöver leva upp till. Anledningarna till detta kan vara lite svåra att identifiera. För att dölja min egen bristande kompetens har jag många gånger fått för mig att jag behöver prestera bättre och bättre varje dag. Några sådana krav har dock aldrig funnits, de har samtliga varit påhittade - av mig.

Att komma ur denna härvan av krav handlar om att identifiera dem när man upptäcker dem, analysera om de gagnar de egna målen och därefter ersätta dem med andra krav eller känslor. Samma metod som för tro och känslor alltså. Mycket av detta verkar hänga ihop?

Vems krav säger du till dig själv att du har att leva upp till? Vem har påstått att du behöver prestera mot något krav alls? Duger du inte som du är, även om du ingenting gör? Dessa löjliga krav leder bara till energiförlust i form av prestationsångest.

En berättelse på samma tema läste jag av Paolo Coelho. Han har vid ett tillfälle blivit bekant med stavgång. En märklig och som han från början ansåg onödig motionsform. Han har själv som ett av sina största intressen att vandra, och trots den från början lätt avog inställningen till stavar i barmark kom han en dag över ett par. Dessa använde han på sitt eget vis och uppskattade deras användbarhet.

Han upptäckte att han med hjälp av stavarna klarade av att vandra där han tidigare haft otroliga svårigheter. Detta fångade hans intresse och han började studera, främst via Internet förstås. Var annars? Till sin stora förvåning upptäckte han att det fanns regler för hur man skulle använda stavarna för att få ut så mycket som möjligt av promenader med stavarna.

Därefter koncentrerade han sig på hur stavarna skulle användas istället för anledningen till att han över huvud taget var ute och promenerade. Han och hans fru älskade promenader för den upplevelse det gav och för de naturscener som uppenbarade sig för dem. Allt detta försvann i hans strävan att göra som regelverket sa.

Dessbättre kom han på detta och återgick till det tidigare ”regelvidriga” användandet.

Med mina föräldrar är det tvärtom. Mamma skaffade stavar och började använda dem på ett för henne fungerande och angenämt sätt. Det som inte var angenämt med stavarna var att hennes man, det vill säga min Pappa, ständigt berättade hur hon skulle använda stavarna för att det skulle gå rätt till. Självklart slutade det med att hon ställde undan stavarna och istället accepterar risken att halka eller bara trilla för att hon saknade stavarna.

Vad vi anser vara rätt och riktigt avgörs av hurpass väl vi önskar uppfylla krav som vi tror ställs på oss. En tidigare squashspelare hade en dubbelfattad backhand, vilket gick stick i stäv med hur kravbilderna för squashspelare såg ut. Vad värre var, han hade även en dubbelfattad

forehand, vilket man aldrig tidigare hade skådat. Naturligtvis hade han med en annan teknik kunnat bli bättre rankad än femteplatsen i världen han nu nådde, men detta kan ingen svära på. Om han hade gett sig på att ändra teknik hade han kanske helt förlorat intresset för spelet och inte kommit någonstans alls?

Jag anser att vi visst ska ställa krav på oss själva och andra, men det får inte gå in till rigiditet. Om resultat och glädje finns där, finns det ingen större anledning att göra förändringar. När mina barn stavar fel på sin rättstavning säger jag hellre att det är en kreativ stavning än att det är fel. Vem har bestämt att det är fel? Visst det finns regler för att vi ska kunna komma överens och förstå varandra, men regeln är mindre viktig än resultatet. Om jag vill använda stavar när jag går, kommer jag att använda dem på ett för mig bekvämt sätt. Om jag vill fatta en racket med två händer istället för en, tänker jag göra det!

När jag skriver dessa ord, använder jag en egenutvecklad fingersättning. Det gör mig mindre effektiv, med vad spelar det för roll? Den svenske utrikesministern använder två fingrar när han skriver och jag använder åtta. Ingen har med det att göra!

I skolan fick jag betyg i maskinskrivning. Det var inget vidare betyg och bidrog till att hindra mig i mitt författande under tjugofem år. Syftet med betyget i maskinskrivning var antagligen ett annat, men effekten av att ge betyg i ett handhavande av ett verktyg kan få vittgående samhällsekonomiska effekter då elever avstår från att välja de för dem mest lämpade sysselsättningar.

Alldeles nyligen fick jag se en undersökning presenteras på en nyhetssändning. Det är inte ofta jag ser nyheterna numer, men det var nog meningen att jag skulle se detta. En majoritet av det svenska folket vill se betyg tidigare i skolan. Själv undrar jag vad det är för nytta med det. När skolan är avslutad kommer ingen någonsin att få ytterligare betyg. Argumenten att betygen ska användas för att komma in på högskolor anser jag bör ersättas med lämplighetsprovningar.

I flera tiotal år har det funnits så kallade intelligenstag. Dessa har till syfte att påvisa människornas lämpligheter för olika sysselsättningar och används allt oftare i anställningsförfaranden. Det finns inte en möjlighet att detta inte skulle kunna ersätta dagens betygssystem för antagning till högre utbildningar.

En lämplighetstest kan dessutom hjälpa en person, som är på väg att välja något som en förälder förordar, in på en bana som denne skulle vara betydligt bättre lämpad för. Detta resonemang har jag fört under ett antal år i min irritation över att folk skulle behöva ha högsta betyg i samtliga ämnen för att komma in på läkarlinjen.

När vi tvingade till oss en hjärtoperation för vår nyfödde son, visade det sig alltför ofta att de som var läkare inte såg till patienten, vår son, utan istället valde att titta på instrumenten. Detta blev väldigt tydligt en gång två dagar efter operationens genomförande, då det vid vårt besök var fullt ståhej omkring honom. Läkaren meddelade att han inte hade mått bra under natten, men vi hade iakttagit sköterskans tafflighet med instrumenten och vi såg på vår son. De som var lugnast i undersökningsrummet var vi två föräldrar. Vi såg på pojken att han mådde bra, vi visste också att alla inom vården inte är lämpade för sitt yrke.

Om vi återvänder till betygen hörde jag även att argumentet att man skulle kunna korrigera något användes. Vad jag känner till använder man sig av någonting som kallas för

utvecklingssamtal även i skolorna. Rätt använda är dessa till för att korrigera brister i kunskapsinhämtandet.

Fortfarande behövs inga betyg! Sista utposten borde därför bli kommande arbetsgivare. Även för dessa handlar det om lämplighetstester, som alltså redan används av de flesta arbetsgivare och rekryteringsföretag. Allt kan utvecklas och detta gäller även dessa lämplighetstester, men betyg är ett steg i fel riktning. Det moderna samhället behöver skolbarn som utvecklas i rätt riktning utan att bedömas för den historia de har lagt bakom sig.

Var det inte så jag skrev tidigare? Allt du vill åstadkomma kommer att avgöras av dina framtida handlingar. För detta betyder dina tidigare gärningar inget annat än att det avgör varifrån du startar. Till vad tjänar då ett betyg?

Betyg behövs där man behöver skilja en vinnare från en ickevinnare. Detta är vanligt i idrottssammanhang, men i övriga livet behövs det sannerligen inte. Det räcker med att vi gör vad vi kan efter bästa förmåga.

Jaha säger någon, och hur ska du få ut det mesta av eleverna då? Genom att visa vilka möjligheter de har, genom att förklara hur de har blivit hjärntvättade av föräldrar och lärare under hela sina liv utan att veta om det. Genom att medvetandegöra dem om sig själva! Svårt är det endast om man vill se det på det sättet! I mina ögon berättar ett betyg vad en enskild människa anser om en annan. Den som tar emot betyget kommer att drabbas. Ingen ska behöva drabbas på ett sådant sätt.

Betyg såsom de fastställs i skolan kommer aldrig att bli annat än godtyckliga. Längre har vi trott att vi behöver bedöma och bli bedömda. Det behöver vi inte. Vi duger bra som vi är.

Hur fel det kan bli beskrev en av mina bröder för mig. En av hans klasskamrater visade upp sina ritningar för läraren och gavs högsta betyg. Därefter lämnade han samma ritningar till en annan klasskamrat. Den killen fick ett medelmåttigt betyg för samma ritning. Var det resultatet eller personen som bedömdes? Vad var syftet med bedömningen?

Jag ser detta med krav och betyg som exempel på vår strävan att i enlighet med vår uppfostran göra det som är rätt. En bra egen guide är att använda hjälpmedel på ett sätt som man själv uppskattar och därmed strunta i reglerna. Själv skriver jag med en egenhändig fingersättning, men det struntar jag i att ändra. Det går inte lika fort och felfritt som det skulle kunna gå, men jag skriver om min egna guide och det går hyggligt snabbt.

Prestationsångest – en känsla

”Det räcker inte med att besitta kunskap. För att nå framgång behöver den förstås och hanteras.”

Under utvecklingsstadiet av BPG använde jag ångest och främst prestationsångest som en av väggarna. Du kan själv prova olika ord i väggar tak och golv när du tittar in i ditt eget hus. Som jag skrev ovan finns det tillfällen då jag uppmuntrar att ta egna vägar hellre än de som andra förespråkar och kallar regler.

Nu när det är dags att beskriva BPG har jag dock valt att ersätta prestationsångest med känslor och det gick via ångest. Anledningen är att det är vad det handlar om, prestationsångesten är en känsla, och om det stämmer det jag skrev ovan, är detta något som du kan styra över. Dock

anser jag att prestationsångesten är en så pass viktig del av min egen bakgrund att jag valt att tillägna den ett eget kapitel.

När jag reflekterar över det som var min idrottskarriär, slås jag av hur ofta jag drabbades av prestationsångest. Det var inte speciellt framträdande när jag spelade i lagsporter, men så snart det blev tal om individuella grenar, nådde jag sällan min fulla potential. Detta har naturligtvis intresserat mig under senare år, då jag har studerat mina och andras framgångar och misslyckanden.

En liten passus: Om du påstår för din Mor att du haft misslyckanden, är det möjligt att hon kommer att säga emot dig, men så ska det vara. Hon lever fortfarande i tron att hon behöver indoktrinera dig att tro något annat om dig själv än det du själv kommer fram till. Berätta för henne att du hör vad hon säger, men att du för att kunna nå den framgång du vill ha behöver vara helt uppriktig med dig själv och din utgångspunkt. Att du inte behöver ytterligare indoktrinering är något du kan avstå från att berätta, det förbättrar ingen relation.

Denna ångest som får folk att landa en bit ifrån sin fulla potential baseras på de krav som upplevts inför en prestation. Kraven enligt avsnittet ovan är främst påhittade. Detta leder i sin tur till att även prestationsångesten kan sägas vara påhittad. Ett spöke.

För att komma till rätta med prestationsångesten finns det en del knep att ta till. Precis som när det gäller stress kan du fråga dig vad du är rädd för. Återigen liksom stressen är det antagligen en ganska fånig sak, ingen kommer troligtvis att råka illa ut om det inträffar. Du kan fortsätta att fråga dig vad det värsta är som skulle kunna inträffa om föremålet för din ångest skulle inträffa. Inte heller denna gång är det antagligen speciellt mycket.

Det värsta som brukar kunna inträffa är att man i jobbet får sparken, i hemmet att frun flyttar hemifrån och för dig själv att du.... Tja, när man tänker på det är det egentligen ganska världsliga saker. Åja, det är inte kul att frugan flyttar, men har ni ett vettigt förhållande kommer hon säkert hem igen och ni får en möjlighet att reda ut eventuella missförstånd.

Värre med jobbet? Tror inte det... Ett jobb går att ersätta och att bli av med jobbet är kanske det bästa som kan hända dig. Det kanske får dig att skaffa denna bok och påbörja resten av ditt liv? I Sverige har vi fortfarande ett så pass starkt skyddsnät att vi kan klanta till det rätt rejält och ändå klara oss hyggligt. Visst kan det tänkas att du blir tvungen att byta bostad till något mindre och billigare, men det finns väl fördelar i det också? Var det inte så att du hade lite för stora kostnader i den tidigare lägenheten eller huset? Kunde du inte göra dig av med en hel del prylar som ändå bara stal energi?

Lär dig upptäcka din prestationsångest. Att förlora en match är inte hela världen, en skicklig människa kommer igen med nya planer. Det är återigen du själv som startar prestationsångesten och det är du själv som kan lära dig att bemästra den känslan. Slappna av, ta det lugnt stod det i de första raderna i denna bok. Gör det!

När jag följer barn i idrottssammanhang finner jag att de ofta söker bekräftelse från sina föräldrar. Som man betraktar jag främst pojkar och deras pappor, men eftersom jag även har en dotter, ser jag samma tendenser i förhållandena mellan mödrar och döttrar.

Barnen tar efter sina föräldrar och vi är inte alltid medvetna om det. Det är ganska ruggigt att upptäcka att sonen tar samma position som jag själv brukade ta på lagfoton, och det blir inte

bättre av att han har samma spelarnummer som jag hade i samma ålder. Det är till och med så att han spelar på samma plats som jag en gång i tiden spelade på.

Det ligger inte långt bort att förstå att han har samma prestationsångest som jag en gång hade. Inte för att jag kommer ihåg speciellt mycket av vad min far pratade med mig om, vilka tips han gav mig och så vidare. Det jag kommer ihåg var hans bedömning av min prestation, hur han kunde garva åt mina misslyckanden och mina tafatta försök att vara duktig.

Utsätt inte dina barn för någonting liknande! Dina barn ser upp till dig som förälder och förväntar sig stöd och uppmuntran.

Samma sak gäller andra vuxna. Bara för att dina barn, om du har några, inte finns i närheten, betyder det inte att du kan göra vad som helst. De dumheter eller tråkiga beteenden som du utstrålar kommer andra vuxna att få ställa till rätta hos sina barn. Hur utstrålningen ser ut har jag försökt beskriva med pilarna i BPG-huset som det står attityd, beteende, agerande och resultat på. Dessa pilar kommer jag att beskriva senare avsnitt.

Jag tror att många barn idag längtar efter att synas. Detta kan ta sig uttryck i att de gör dumma saker för att på så sätt få uppmärksamhet. Det är inte bara i de fattigas kvarter som detta kan beskådas utan även och kanske framför allt i de rikas kvarter. Jag har nämnt det tidigare och nämner det igen. Det värdefullaste du kan ge ett barn är din tid och en otvungen gemenskap.

Att prestera är okej, men det är inte alltid nödvändigt. Den ångest som följer med en tro om att det är något som man måste prestera är inget annat än en tro och en känsla. Våga misslyckas! Det är sällan farligt. För att bli bättre behöver man träna och söka upp bättre motstånd. I detta motstånd kommer du att misslyckas i början. Är du inte beredd att hantera detta utan att känna prestationsångest, kommer du att få svårt att förbättra dig.

Det är en bra egen guide att känna och acceptera sin prestationsångest, men det är bättre att prestera utan att känna ångest inför utfallet.

Rädslor och misslyckanden

"Superhumans, who are they?"

Det engelska uttrycket för rädsla, fear, blir ganska läckert om man uttalar dess betydelse som akronym. Då blir det på svenska Falska Bevis Som Verkar Verkliga. Rädsor är en blandning av tro, känslor och krav. Som jag skrev tidigare, allt detta har sin grund och botten i de egna tankarna och här bildas rädsorna av tron att man inte kan, inte är smart nog, har fel kön och så vidare. Backa ut ur dina rädsor och ta dig en funderare över vad du egentligen har att vara rädd för.

Jag kan föreställa mig att människor som upplevt krigets alla fasor och levt på minsta möjliga resurser (vilket fint ord!), saknar rädsla för att bli ekonomiskt utblottade. De har redan upplevt och överlevt det, medan vi som är födda med finaste silvret vid sidan av våra tallrikar mycket väl kan uppleva denna rädsla. Jag skulle inte byta för någonting i hela världen, men jag tror att det är möjligt att bryta denna typ av rädsor genom att acceptera att man har dem och därefter ställa sig frågan vad som skulle kunna hända om man blev ekonomiskt barskrapad och vad följden av det skulle bli. Det är även vettigt att fråga sig vad det minsta man behöver verkligen är. För varje pryl du har omkring dig kan frågan ställas om den verkligen behövs. För det mesta kommer du att besvara den med ett nej.

För att bryta sin ekonomiska stress och rädsla tror jag att man behöver komma in i en konsumtion som passar plånboken. Ta bort utgifter och liknande som du vet att du klarar dig utan. Se till att följa rådet att alltid spara tio procent av din inkomst för investeringar och så vidare. Det finns massor med böcker om detta. En sak jag inte tror på är att spara till äldre dar. Sådana pengar kommer man aldrig att plocka av när man slutat arbeta. Sådana pengar kommer att försvinna i arvet. Att kunna leva av räntan på en förmögenhet är en helt annan sak!

Misslyckandet ska vara vår lärare och inte vår begravningsentreprenör. Det betyder att du tillfälligtvis kan behöva ändra dina planer, det betyder inte att du befinner dig vid ett ogenomträngligt hinder. Enda sättet att undvika misslyckanden går genom att inte göra något, inte säga något och inte vara något.

Visst kan det vara skönt att bara vara still och aldrig behöva utmanas. Detta är ett liv som många väljer. Skulle det vara fel? Ja, det är inte meningen att ditt liv ska passera utan att du ens försöker utnyttja din inneboende kapacitet. Du kan så oändligt mycket mer än du tror.

Till och med i barnfilmer kommer detta budskap fram! I filmen "Shrek den tredje" sa den tillträdande unge kungen i slutscenen åt skurkarna att de kunde vara så mycket mer än att bara vara skurkar och att de borde ägna sig åt någonting som de verkligen ville göra. Som svar på detta svarade Kapten Krok att han skulle odla påskliljor!

De rädslor vi föds med är rädslan för starka ljud och rädslan för att falla. Resten lär vi oss av vuxna. Jag har sett människor på en scen få dessa inlärda rädslor att försvinna med hjälp av hypnos. Det finns de som säger att det är fel att bygga om sitt sinne med hjälp av hypnos, men då det är felbyggt från början, varför skulle det då vara fel att korrigera det till något som man önskar, med hjälp av manipulation och hypnos?

I princip ser jag inget som borde tala emot detta eftersom den tankestruktur som hindrar de tankar som man vill ha också har placerats där en gång i tiden. Jag kallade det indoktrinering i ett tidigare avsnitt och det står jag fortfarande för. Visst kan det vara bra, nyttigt och lärande att komma underfund med varför man tänker och tror på det sätt man gör, men när man väl är medveten om vad man vill, går det betydligt snabbare med manipulation och hypnos. Den manipulation jag avser är den som kommer med positivistiska inspelningar och böcker, typ Napoleon Hills verk.

Självklart är det viktigt att vara säker på att de rädslor man gör sig av med är rädslor som inte ligger i vägen för det egna målet och syftet. Om du vill bli snickare behöver du kanske inte göra dig av med din spindelfobi, men du kan vara hjälpt av att bli av med höjdskräcken. Som läkarstudent är du hjälpt av att bli av med blockskräck, medan höjdskräcken kan bero.

Den gamla strukturen kommer att ligga kvar under den nya och den kommer antagligen att göra sig påmind då och då. Har du genomfört en förändring en gång, kan du göra om den.

Ytterst är det dina rädslor som håller dig ifrån ett annorlunda framtida liv. Det du kommer fram till att du vill göra, kommer att ställas i konflikt med de rädslor du känner. Starkast kommer att vinna. Min förhoppning är att du ska kunna bygga upp känslan för dina mål på ett sådant sätt att denna ska bli större än rädslan att misslyckas.

Det är inte helt lätt att identifiera sina rädslor, men den som utgår från sin stress, sin prestationsångest, sin tro och känsla för olika saker och ting, kan identifiera dessa utan professionell hjälp. Jag är beredd att påstå att alla har en eller flera rädslor som de inte vet om. Ofta går de tillbaka till barndomen.

För egen del använde jag mig av professionell hjälp för att komma till botten med mina rädslor. Det är inte alla som skulle våga skriva detta, men när jag skrev det, kändes det riktigt och bra. Professionell hjälp kallas ibland för hjärnskrynklande och liknande, men vi är alla lika goda kålsupare av hjärnskrynklande. Jag lärde mig att det man uppnår med professionell hjälp är detsamma som varje förälder utsätter sina barn för, fast tvärtom. Den normale föräldern vet inte om detta, men det är härifrån rädslorna byggs upp och etableras.

Om vi vänder på begreppet hjärnskrynklande, vad får vi då? Om vi för en stund leker med tanken att det faktiskt är föräldrarna som skrynklar till barnens hjärnor, vad skulle vi då kalla de som brukar benämnas "hjärnskrynklande"? Hjärnstrykare?

Återigen handlar det om tro och föreställningar. Är du rädd för att söka upp en psykolog? Är du rädd för vad denne skulle finna? Är du rädd för vad andra skulle tycka och tro om dig? Om du svarat nej på samtliga frågor, varför går du då inte till en psykolog?

Ah, du behöver inte! Hur kan du vara säker på det? Har du träffat någon som sagt att du är normal? Vad är normal?

Förstår du hur det går till att vända på alla begrepp? Syftet med att vända på en ganska trivial fråga på detta sätt är att utmana de sanningar som du känner till, det vill säga det som i denna bok kallas tro.

Den som håller fast vid sin tro och sina rädslor kommer inte att förmå att ändra något i sitt liv. Detaljer kan säkert förekomma, men det jag avser med förändring är större förändringar. Flytta från ett samhälle till ett annat där man inte har någon anknytning, är prov på en större förändring. Att säga upp sig utan att ha ett nytt jobb är en annan större förändring. När genomförde du senast en större förändring? Vilken var anledningen till den? Fanns den i en större plan? Hur blev resultatet av den? För du genomförde väl inte en förändring utan att ha en plan?

Det bästa med att besvara dessa frågor på ett uppriktigt sätt är att du inte behöver berätta för någon vilka svar du har avgett. Det är bara du själv som känner till dem tills du berättar den berättar för någon annan, som därmed kan hålla dig ansvarig inför dem.

Om du funderar över och vill göra en förändring och har förberett dig, berätta då om detta för en person som du litar på för att få denna att hålla dig ansvarig för det du tänker göra. Det kan röra sig om mindre saker som att sluta röka eller gå ner i vikt till att bli finansiellt oberoende.

Hängde du med? Berätta om ditt beslut för den vän som kan stödja dig i din strävan. Berättar du om ditt beslut för fel person, kommer du att ställas inför en negativ energi som istället utmanar dig i din strävan. Det är detaljerna i ditt upplägg som hjälper dig att komma till slutresultatet. Slarva med dem och ditt resultat kommer att bli slarvigt. Ägnar du för mycket tid åt dessa detaljer riskerar du dock att tappa översynen av vad du håller på med. Balansen omkring detaljerna är därför viktig.

I strävan efter förändringen och målet kommer du att möta motgångar och du kommer att bli rädd. Det finns de som säger att man kan vara rädd för att lyckas. Jag håller inte helt med om detta, utan jag tror snarare att rädslan för framgång bottnar i en annan rädsla. Vad sägs om vad folk ska säga? Att risken för inbrott ökar? Så kan man fortsätta. Framgången översätts ofta i monetär framgång, vilket frågorna tidigare antydde, men så behöver det naturligtvis inte vara. Var jag rädd för vad folk skulle tycka om mina böcker? Jepp! Var jag rädd för vad Pappa skulle säga och vilka negativa återkopplingar som han skulle kunna ge mig? Jepp! Spelade det någon roll? Ingen alls!

Han läste den första boken, sa några positiva ord och ställde en något negativt vinklad fråga om ett avsnitt i boken som han inte hade förstått. Var någon av mina rädslor befogade? Nix! Inget av det han sa påverkade min strävan att bli författare och föreläsare. Den oro och rädsla som jag hade känt var fullständigt obefogad. Sådana är även dina rädslor, din stress och liknande. Vad var det du ville förvekliga?

Det är egentligen ganska enkelt att förutse vad folk kommer att säga, de är ofta ordentligt inkörda i sina vanor. Fundera över vilka negativa återkopplingar du kommer att få och ta ställning till dem innan de dyker upp.

Mitt beslut att bli författare och föreläsare har däremot inte alltid varit självklart. Det tar tid att komma fram till att man vill leva ett liv i ett slags rampljus, det är inte bara goda ting som följer med i spåren av den sortens framgång. Se därför till att den framgång du vill uppnå är något som du kan och vill leva med, att du vet och inser vad du ska ha ditt mål till.

Att vara ärlig med sitt mål innebär att du också behöver vara ärligt med det vi hittills tagit upp, dina tankar, din tro, dina känslor och dina rädslor. Att vara rädd är naturligt, men det behöver inte hindra dig om du inte tillåter det.

Den som är vän med sina rädslor, accepterar, förstår och utmanar dem har en bra egen guide.

Spel

”Du ger sken av att brinna för det du gör, men i själva verket spelar du en roll i ditt eget liv.”

Innan vi går utanför BPG-huset ska vi titta närmare på de spel vi spelar med oss själva och med andra. Spelen är det sista som omsluter vårt liv, det som knyter ihop alla rädslor, känslor, all tro och alla tankar.

Det finns andra uttryck för detta, till exempel roller, koncept, paradigmer och ideal, men jag valde ordet spel, då det förekommer i så många olika delar av livet. Många gånger verkar det också som om livet ter sig lika slumpartat som ett spel, men är det verkligen så?

Vid ett flertal tillfällen har jag hört talas om folk som varit annorlunda på sin arbetsplats jämfört med i sina hem. Lite förbryllande låter det som för mig, men jag betvivlar inte att det är på detta sätt. Det finns tester som syftar till att ta reda på hur det ligger till med de olika rollspelen som man har inom olika arenor. Ju mer lik man är i de olika arenorna, desto mer autentiskt agerar man.

En skådespelare agerar naturligtvis i olika roller, men det märkliga är att vi alla gör mer eller mindre belönade prestationer inom våra arenor. Det finns också en hel del människor som byter skepnad genom inverkan av alkohol. Där finner jag en hel del förtryckta känslor som

folk har om sig själva. Alkohol är ett gift som tar bort folks spärrar och ut rinner deras sanna personligheter. Sägs det...

Jag tror snarare att det som kommer ut på detta sätt är det som förtryckts under många år. Dåligt ölsinne som det brukar kallas anar jag kommer av att personen i fråga aldrig har fått vara den som den helst av allt skulle vilja vara.

I det lilla perspektivet har jag sett hur jag har skrivit långa e-postmeddelanden till kollegor när min önskan att skriva böcker har undertryckts. Detta har jag även gjort under inverkan av alkohol, och det handlar om två sidor av samma mynt. Människan är ofta intvingad i ett spel som den inte vill delta i och det tar sig uttryck i vad som kan uppfattas som onormalt beteende.

Ett annat exempel från min egen värld på detta ser jag i det faktum att jag tröttnat på mina uppdrag som teknisk konsult när jag skummat av nyheterna, det vill säga när jag har lärt mig tillräckligt mycket nytt men inte önskar fördjupa mig ytterligare. Prestationen som kunden har betalat för har minskat vid dessa tillfällen och jag har gjort en del mindre välbetänkta val.

Följden av sådana val är naturligtvis att omdömena om mina insatser sjunkit och det som en gång i tiden bedömdes som en bra insats slutade i omdömet mindre bra.

Det spel som jag spelade hos dessa kunder var spelet som ingenjör eller projektledare. Ibland gjorde jag det bra, men jag har svårt att påstå att det var speciellt autentiskt. Inte heller fungerade det över längre tidsperioder än ett eller möjligen två år.

De yrken vi väljer brukar vi ofta kapsla in med orden "jag är ingenjör". Detta är helt fel. Korrektare vore "jag spelar ingenjör, jag är en människa". Yrket är en roll som inövas under ett antal års studier, men som föder så många roller och spel. "Typiskt ingenjörer", "typiskt ekonomer" är uttalanden som redan under studietiden förstärker de spel vi ägnar oss åt.

De i BPG-huset två viktigaste bokstäverna är HB, "Human Being"! "Var där du är" enligt tidigare avsnitt kan kompletteras med "var den du är".

Identifiera de spel du har gett dig in i och utvärdera om det är de spel du verkligen vill ägna dig åt. Först och främst är du en människa. Du har formats av din omgivning under alla dagar fram till idag och du kommer att fortsätta att formas. Idag ger jag dig dock en möjlighet att ta kontrollen över denna utformning.

I början var det folk i din omgivning som påverkade dig mest, men ju äldre du blivit, desto mer har du själv fastställt de spel du deltar i. Det finns en relation mellan tron och de spel man spelar. Den som blir duktig på att identifiera sin tro, blir också duktig på att identifiera sina spel.

Eftersom du är försvarare av det du gör, är det fullt naturligt att du protesterar mot att det skulle vara ett spel. Okej, om det är så du vill ha det, så gör det inte mig något. Ditt liv är ditt liv och jag har knappast något med det att göra. Du har dina val och väljer du att inte lyssna, kan ingen tvinga dig.

Det är möjligt att det du gör känns äkta, men berätta för dig själv varför du utstrålar olika beteenden i olika arenor? Hurdan är du mot dig själv? Får du den tid och det utrymme som du behöver? Får de övriga arenorna i ditt liv den tid de förtjänar?

Det är lätt att ta dessa spel för sanningar, men om man funderar över vilken tro, vilka rädslor, vilka känslor och andra tankar som de byggs upp av, kan det hända att man kommer till insikt om vad det i själva verket handlar om.

Ljug för andra, men ljug aldrig för dig själv. Sanningen, om den är obekvä, är det ändå bara du som lyssnar till. Så varför ljuga för sig själv? Ärligt talat vet du när du ljuger för dig själv, hela din varelse protesterar mot det du gör och säger, men du väljer att ignorera det.

Om det är något i ditt eget beteende som du funderar över, hantera det som ett tecken på något att förbättra. Att ta det som negativ kritik innebär att du spelar något som du egentligen inte har valt. Det kan vara ett äkta spel, men på falska grunder. Om du kommer underfund med och accepterar dessa falska grunder, tror jag att du kommer att kunna genomföra spelet på ett bättre sätt än tidigare. Jag har själv provat detta i mitt spel som ingenjör med lyckat resultat.

Jag nämnde tidigare att spelen och trossatserna är besläktade. Spelen är baserade i tron och har du en trossats som inte leder i riktning mot ditt mål, är sannolikheten stor att du kan finna ett spel ovanpå den tron. Tuff kille ska inte gråta? Snäll flicka ska inte smutsa ner sin fina klänning? Släpp fram dina känslor när de känns äkta och var inte rädd för att grisa ner dig, det går att tvätta!

Jag talade med en kvinna en gång, som berättade att hon hade sett en flicka hoppa i en vattenpöl och strax därpå öppnade mamman fönstret. Kvinnan jag pratade med berättade att hon förväntade sig att få höra bannor från mamman, men till sin stora förvåning fick hon uppleva hur mamman hejade på sin dotter, "Bravo, lite mer kan du!".

Kanske var mamman ironisk, men kvinnan jag som pratade hade uppskattat det sätt som mamman uppmuntrade sin dotter. Jag kunde inte göra annat än hålla med. Där fanns det inga spel som behövde spelas. Flickan ville utforska och upptäcka "vattenpölens hemligheter" och mamman uppmuntrade detta. Naturligtvis skulle flickan komma att upptäcka följden av leken, och jag tror att hon inte gjorde om det utan att ha galonbyxor på sig. Hade mamman bannat henne, hade hon fortsatt att fundera över "hemligheterna", istället fick hon reda på dem.

I våra spel går vi ofta och oroar oss över den tidigare beskrivna kravbilden och dess likaledes inbillade följder. Äpplet fallet aldrig långt ifrån päronträdet och det är inte ovanligt att vi tar efter våra vuxna förebilder och de spel som de agerar inom. Med ett sådant inlärt spel, faller det sig naturligt att inte känna sig bekväm med det spel som spelas. Vi pressas in i dem utan att ha några egentliga möjligheter att hålla emot. Vuxna är starkare och de vinner kampen som formar barnens spel.

Till slut är vi så itutade våra spel att vi accepterar dem som sanningar. I en av sina utmärkta böcker beskriver Kay Pollak hur enkelt det är att styra vuxnas uppfattningar om barn. Det han berättade var baserat på verkliga experiment, till exempel där en forskare slumpmässigt pekade ut för lärare med nya klasser vilka elever som var duktiga och vilka som var mindre duktiga. Han angav också olika slumpmässigt valda karaktärsdrag hos eleverna. Det han låtit slumpen bestämma blev en självuppfyllande profetia!

Barnen föll med hjälp av de vuxna in i de spel som forskaren, Victor Frankl, med slumpens hjälp hade valt åt eleverna. Hur ofta drabbar inte detta och liknande historier barn i dagens skola?

Om det nu är så lätt att duper barn att utföra spel på detta vis, är det lika lätt med vuxna? Det är det, det kan anhängare till sex miljoner judar från andra världskriget berätta om. Dessvärre är detta bara ett av många exempel på masssuggestiva duperingar av hela nationer. Stalin var inte bättre, i Uganda härjade Idi Amin och några decennier senare var det Tutsier och Hutuer som hade ihjäl varandra tätt följda av Serber och Bosniner under senare år.

Själv kallades jag illasinnat för hjärntvättad när jag började engagera mig i referensmarknadsföring. Inget kunde i mitt nyvakna tillstånd vara mer felaktigt, men hur bemöter man sådana påhopp? Alla är hjärntvättade, blanda annat utnyttjat av reklamakare och designers. Se även på idrotten och den masshysteri som alltför ofta bryter ut mellan två supportergrupper. Idrott som förbrödrar?

Idrott är spel på riktigt, men även supporterskarorna utgör ett spel. Reklamakarna likaså.

Som avslutning på spelkapitlet vill jag konstatera att vi alla attraherar det vi utstrålar. De spel vi deltar i betyder att vi utstrålar detta spel och därmed attraherar människor som utför samma spel. Den som vill ändra på något i sitt liv kan göra detta genom att byta spelplan. Har du någon gång känt att du inte attraherat så många kompisar? Vad spelar du för spel?

När jag började som författare skrev jag böcker, men det var inte förrän jag började ägna mig åt förlagskontakter och erbjuda mina tjänster som talande författare som det tog fart. Med mina två egenproducerade böcker, började jag ta kontakt med det ena större förlaget efter det andra. Jag började spela spelet som författare, jag utstrålade ett författarskap och till mig drogs andra författare och intressenter av böcker.

I den skrivna texten låter det lätt att byta spel, vilket det kan vara, men det troliga är att det är svårt. Det svåra ligger i att spelen baseras på och hänger samman med tankar, tro, känslor och rädslor. Spelar du någonting utan att vara autentisk, kommer ditt falskspel att synas genom din fasad.

Autenticiteten i dina spel bygger på kopplingen med resten av ditt BPG-hus. Det gör det lämpligare att börja från grunden med ditt framtida förändringsarbete, precis som vid en husbyggnation alltså. Jag har upplevt att ett påklustrat spel kan leda till slitningar vänner emellan. Dessvärre är detta något som ofta förekommer inom referensmarknadsföring med följderna att många skräms bort trots att de har bra förutsättningar att lyckas inom verksamheten.

På en inspelning hörde jag en gång en kvinna som berättade hur hon hade blivit tillbakakallad till butiksbiträdet när hon var på väg att lämna butiken med sitt inköp. Biträdet bad att få låna kvittot och skrev på det "Tack, och välkommen åter". Därefter lämnade hon tillbaka det med ett skevt leende och förklaringen att de var tvungna att göra så nu när de hade fått konkurrens av en klädfirma som var kända för att göra "det lilla extra".

Naturligtvis spelade hon ett spel som var påklustrat, och när hon inte hade stöd i spelet av vare sig tro, känslor eller tankar var hennes spel dömt att bli ett falskspel.

Vad många människor och företag tjänar alltså rykte och omdöme på är att bygga upp sina budbärare från grunden, det vill säga att jobba noggrannare med tankar, tro, känslor och rädslor innan de börjar spela spelet.

Ett rent spel utgår ifrån dina sanna känslor och din ärliga tro, de känslor för det du utsätts för och den tro som du själv skapat för dina syften. Då har din personliga guide skapat ett ärligt spel på ärliga och sanna förutsättningar. Det kommer att ta tid, men hallå, du har ju resten av livet på dig.

När din personliga guide har tyglat dina rädslor och dina spel har blivit ärliga, då kommer du att kunna se på din livsvision med en ärlig blick.

Summering av insidan

”Tar du inte ansvar för ditt liv, har du inte kontroll över din framtid.”

Innan vi går utanför BPG-huset, låt mig förklara vad jag har diskuterat hittills. Allt från dina tankar till dina spel handlar om innehållet i din hjärna. Skulle du vilja att någon annan kontrollerade detta?

Det är möjligt att du ibland har velat säga emot mig, och det är kanske rätt, men det jag vill att du ska förstå är att ditt liv handlar om hur du hanterar dina tankar. Visst heter det att det är tanken som räknas, men utan handling och agerande, kommer dina tankar att stanna inom dig och förbli outmanade. Ingen förändring är nödvändig om du inte önskar det, men du kan med ett öppet sinne ta till dig nya idéer och använda dessa i befintlig omgivning. Framgången för dig är vad du gör den till.

Ingen tvingar dig till att göra karriär inom ditt yrke, och ändå är du där och stretar. Vem sålde idén till dig att du ska göra karriär?

Bakom många av våra val finner vi en tro om att vi gör det rätta. En gång accepterade jag en position som produktchef. Smickrande förstås att få ett sådant erbjudande, men det var inte i linje med min livsvision. På den tiden hade jag inte någon livsvision, allt jag hade var en tro på att det var karriär som var det rätta. Samtidigt var jag rädd för att misslyckas i förtroendet. Jag var rädd att mina kollegor skulle anse att jag var inkompetent. Självklart misslyckades jag totalt!

En sådan misräkning går förstås in i ett framgångskoncept som BPG. Idag ser jag att det hade varit bäst för mig att aldrig anta det erbjudandet, men jag inser att jag har nått ungefär samma slutresultat även om jag hade fortsatt i min tidigare tjänst. Jag befann mig helt enkelt på fel plats i livet, men erfarenheter av det slaget är ovärderliga idag.

Att tro att man ska göra en sak för att man tror att man ska uppfattas på ett visst sätt, är ett tecken på rädsla. Rädslan är naturligtvis inbillad och har sitt ursprung i det sätt som du uppfostrats på. Det visade jag för mig själv i föregående exempel ur mitt egen liv, men detta är inte enda exemplet.

Alla väggar, golv och tak i BPG-huset hänger samman och de hänger samman i din hjärna. Spelen baseras alltså på dina tankar, din tro, dina känslor, din ångest och dina rädslor. Det finns inga regler här! Vill du prova med andra innehåll i väggar, golv och tak, gör det!

Det är en bra egen guide att tänja på gränserna, att iaktta sitt agerande, att utforska sitt inre och att växa mentalt.

Omgivande detaljer

”De vill, utan att veta om det, ta min energi. Ödmjukhet inför sin litenhet är en dygd, visdom är att klara av påfrestningarna.”

Du påverkas av din omgivning och du påverkar din omgivning. Beroende på vilka intryck du tar in och hur du agerar på dessa kan du behöva se över den ena eller den andra i din omgivning.

Om du bestämmer dig för att du ska bli finansiellt oberoende och skaffar böcker i ämnet, ska du vara vaksam på vilka du berättar detta för och byter erfarenheter med. De flesta i din omgivning har antagligen samma finansiella problem som du har, och de enda råd de kan ge dig är hur du ska fortsätta på den väg där du befinner dig.

För att komma till ditt mål som finansiellt oberoende behöver du byta ut ett antal av dina gamla vänner. Kanske går det inte att byta ut alla på en gång, det skulle haverera mycket av de relationer som du under många år byggt upp. Det du kan göra är att avskärma dig så mycket som möjligt från de som håller dig tillbaka.

Detta gäller även släktingar. När man gör en förändring är det inte alla i släkten som håller med om att du gör rätt. Släktingar gör man sig inte av med, men det går att minska kontakten tills du har byggt upp stommen av det du behöver för att genomföra den förändring som du önskar.

Det kan kännas lite ensamt när du går där och kryssar mellan de gamla vännerna, men så snart du nått din framgång, kommer de att förbluffade återvända till dig och berätta vilken tur du haft. Vad de inte förstår är något som du kan komma att förstå. Framgång har inget med tur att göra, det har endast med hårt arbete att göra. Samtliga som har nått framgång har förtjänat denna genom detta hårda och idoga arbete. De har genomfört sina förändringar och ofta gått ensamma. Det har mött motgångar och kommit över dem. De har kommit fram.

Är du inte beredd att göra avkall på något, kommer ingenting att ändras. Min familj och jag provade att bo kvar och fortsätta med våra arbeten samtidigt som vi försökte jobba ihop vår förmögenhet på den fritid som inte räckte till. Följden blev, trots bra näringsprodukter, att vi höll på att förgås.

Vi bytte bostad till en större och billigare och min fru kunde säga upp sig. Därefter fortsatte hon med det hon hade gjort på fritiden, men nu kunde hon göra det på under fler timmar per dag. Jag fortsatte att skriva. Ju mer tid hon fick över, desto mer kunde jag koncentrera mig på att utveckla mitt skrivande.

För att något ska ändras måste du ändra på något. Fortsätt som hittills och du kommer att nå samma resultat. Vad är du beredd att ändra på? Vilka i din omgivning ger dig energi och vilka tar energi?

Att se vilka som tar energi är inte alltid så lätt. Vi blir gärna vana av att dagligen ha samma människor omkring oss och kommer undan för undan in i en jargong som mycket väl kan vara negativ. Hur kommer man underfund med detta? Det jag kan föreslå är att försöka byta

perspektiv och se dig som andra ser dig. Varför sa du det du sa i senaste samtalet med din kollega? Vilket spel är det du spelar med denne? Hur mycket tid per vecka lägger du på att prata med denne? Har detta verkligen en positiv inverkan på dig? Samma frågor kan du ställa om din relation till din mamma.

Ibland blir du kanske besviken på någon i din omgivning. Ni hade kommit överens om något och så visade det sig att den andre missuppfattade dig. Har du i detta läge verkligen anledning att bli besviken på att motparten missuppfattade dig? Borde du inte fundera över hur du hade kunnat meddelat dig för att ditt budskap lättare hade kunnat uppfattas på ett korrekt sätt? Att ständigt hävda att man uttryckt sig på ett korrekt sätt och att det är andra som missuppfattat dig är ett sätt att dränera sin omgivning på energi.

Medge istället att du kunde uttryckt dig tydligare, du kommer att få ett helt annat gensvar från din omgivning. När jag började med detta, visade det sig att jag plötsligt kunde prata vettigt med personer som jag tidigare känt mig avogt inställd till. Det jag gjorde var att säga en sak, titta på den andre personen och fråga om det var tydligt. Om svaret blev nej upprepade jag vad jag ville med andra ord och till slut var på "speaking terms". Jag klev helt enkelt ned från någon form av osynlig piedestal och frågade om råd. Hur ska jag uttrycka mig för att den andre ska förstå.

Första gången du gör detta, bör du vänta dig att du kommer att du kan bli sårad av den andre, men dessa sår kommer inte utifrån. De kommer inifrån, från de väggar och golv som vi gått igenom ovan. Det är du själv som tolkar och låter dig störas, det är dina känslor. Inte vill du väl att en person som du har svårt för ska vara i kontroll över det du känner?

Det är inte omgivningen som felar när det uppstår missförstånd. De sanningar vi försöker meddela till omgivande personer går genom flera filter innan det uppstår en ny sanning i mottagarens sinne. Det är ingens fel att missförstånd uppstår, det är bådas. Krig uppkommer av samma anledningar även om skalan är betydligt mer omfattande. Hur många krig och hur mycket lidande hade inte kunnat undvikas om vi hade kunnat överföra våra sanningar med större träffsäkerhet?

Att ständigt försöka lära sig och försöka förbättra sig är en källa till framgång, framför allt inom företagslivet. Utnyttja tiden för det du är satt på jorden att göra, att lära dig hur du ska bygga upp din egen guide och uppnå din framgång.

Tid

"Tiden går och vi står inför sista natten på hotellet. Varje sekund som går för oss närmare slutet, men allt vi ser är slutet på semestern. Vilken framtid bjuder du på?"

En av de värsta lögnerna vi kan utsätta oss för är att säga att "Jag har inte tid.". Visst lever vi i ett modernt och stressat samhälle, som inte alltid ger oss, det som verkar vara, tid till att göra det vi är mest intresserade av. "Hinner inte träna", "Hinner inte hämta barnen" "Hinner inte handla", "Hinner inte sova" och så vidare. Vem ljugar du för?

Tiden är skapad till fullkomlig jämlikhet. Var och en av oss har tjugofyra timmar per dygn och sju dygn i veckan. Dispositionen av tiden är fullständigt individuell, och här är det enkelt att komma fram till att väldigt många har misslyckats.

Ovanpå denna jämlighet, har människan skapat en värdering av tiden och kategoriserat den utifrån vad du historiskt har gjort och vad du kan förväntas prestera i framtiden. När du går till jobbet har du accepterat denna värdering av din tid och du får betalt efter hur länge du befinner dig på arbetet. Det finns andra kanske mer utvecklade löneformer, men att acceptera att byta tid mot pengar är det absolut vanligaste förekommande lönesättningsprincipen.

Tar du hem denna värdering av din tid, kan du fundera över vad det kostar att titta på TV. Det är alltså inte inköpet som kostar, utan det är den tid, som du kunde ha lagt på något mer utvecklande än TV-tittande, som du tappar och aldrig mer kommer att få tillbaka.

Varje sekund som spenderas på aktiviteter som TV-tittande är bortkastat liv, såvida programmet inte är utbildande och är i linje med din livsvision. Detsamma gäller lyssnandet till det mesta som sänds ut i radio. Det som händer under dessa tillfällen är att livet går vidare, medan du fyller ditt sinne med värdelös information.

Visst finns det tillfällen då det är bra att göra ingenting, men att göra ingenting är inte att fylla sinnet med värdelös information. Att göra ingenting är svårt och innebär att man gör ingenting. Vad är det bästa du kan göra med din tid just nu?

Visst finns det bra utsändningar på radio och TV, men det mesta går för mig under kategorin ”skräp”. Så kallad familjeunderhållning utgör inget undantag och därmed tillbringar väldigt många familjer sina stunder tillsammans med att fylla sig med skräp. Ur synvinkeln att skapa en personligt guide, behöver man ta ställning till hur sådan tid ska spenderas.

I mitt perspektiv är det väldigt mycket bättre att spela Monopol eller Nya finans tillsammans en lördagskväll än att häcka framför en dödfödd komedi. Skratten som kommer i spelen är mycket mer naturliga.

I sagan om Alice i underlandet talade en vimsig kanin om tiden på ett häpnadsväckande sätt. ”Tiden tycker inte om att du talar illa om den”, ”Känner du tiden”, ”Här står tiden still” och så vidare. Det går att finna mycket värdefulla insikter i barnfilmer, och detta var bara ett axplock.

Det som återstår av min tidigare ansats att sätta samman ett program i personlig effektivitet är tidlinjen. Det är det vågräta strecket med fem tvärstreck på. Detta symboliserar ett år bestående av fyra tremånadersperioder. Den kan även symbolisera fyra år.

Jag har lagt dessa båda perioder i en matris som startar fyra år efter min beslutandedag, den nionde augusti 2008. Från denna dag ska jag arbeta i fyra på varandra följande årsplaner. Var och en av dessa årsplaner kommer att vara uppdelade i fyra tremånadersperioder. På detta sätt har jag skapat en matris liknande den i kärnan av BPG-huset, men med fyra kolumner och fyra rader. I dessa fält fyller jag i mina mål. Räcker det inte med fyra år, lägger du ytterligare en liknande fyraårsperiod efter denna och så vidare.

Jag har observerat att jag levt i många fyraårsperioder utan att lägga märke till det tidigare. Mina anställningar har varat i fyraårsperioder eller dubbla sådana. Likadant var det med skolgången, både högskolan och gymnasiet varade i fyra år.

De flesta som har provat att långsiktigt planera i fem eller tioårsperioder skulle troligtvis vara betjänta av att byta till den kortare fyraårsplanen och dess multipler?

Tiden går oavsett om vi agerar eller inte, oavsett om vi är på fel spår eller inte. Pengar kan ersättas, men förbrukad tid är för alltid förbrukad.

Energi

”Allt består av energi. Energi kan byta plats. Du får energi genom att kontrollera dess flöde.”

Det kan vid studier av Feng Shui och liknande områden förefalla som att det mesta handlar om hysh-pysh och löst dravel. Jag är övertygad om att de som tycker detta ofta har svårt att ta till sig intryck av andra oavsett vad det gäller.

BPG började i ett försök att erbjuda effektivare medarbetare till världens alla företagare. Bland alla effektiviseringsåtgärder förespråkar jag en metod med många namn som går ut på att förenkla och göra sig av med överflödiga prylar. Den tydligaste erfarenheten av att göra sig av med onödiga prylar upplevde jag en gång när min familj skulle flytta.

För att i girighetens namn få så mycket som möjligt för bostaden, såg vi till att städa och feja inför varje visning, men framför allt såg vi till att plocka undan så många av våra prydnadsföremål som möjligt. Mäklaren kallade det för att ”styla” hemmet inför visningen.

Jag misstänkte hur jag skulle uppleva den reducerade mängden prylar i vårt hem och jag blev väldigt glad när min fru sa att hon upplevde att det var mer energi i hemmet när prylarna var undanplockade. Eftersom vi hade köpt ett nytt boende, hade hon börjat bläddra i en bok som handlade om Feng Shui för trädgårdar. Detta upptäckte hon även inomhus.

De energier som jag avser är mentala. De fysikaliska energierna kan lätt mätas och liknande, men jag är inte säker på att de mentala energierna går att mäta. Inte heller är jag säker på att ordvalet är det korrekta, men jag låter den funderingen vara tills vidare.

Det min fru upptäckte i samband med bostadsbytet var hur saker och ting i hennes omgivning hade påverkat henne. Ur ett mer tekniskt perspektiv skulle man kunna säga att hon kände sig lugnare när det var färre informationsbärare omkring henne. Vid ett överflöd av information är det lätt för människan att stressas.

Det man känner när detaljer i omgivningen försvinner är energin som de har absorberat med sin blotta närvaro. Det är inget konstigt med detta och ingen behöver läsa en massa mystiska böcker för att komma på den känslan.

Vad man behöver göra är att känna efter. Inom det effektiva samhället har vi ofta tappat känslan av vad som är rätt och fel bakom allehanda akademiska modeller för vad som kan anses vara vetenskapligt eller inte. Intuitionen och känslan för energierna spelar här i samma division och båda har fått stryk på vetenskapens altare.

Detta går att träna upp genom att liksom med intuitionen fundera över om det fanns en känsla närvarande i samband med ett möte eller en händelse. Intuitionen behandlas i ett annat avsnitt, men om ett samtal eller möte har gett eller tagit energi av dig, det känner du så snart som den du har talat med har lämnat dig.

Familjemedlemmar och släkt är personer som du behöver testa detta på. Om du efter en släktmiddag känner efter, kommer du troligtvis ihåg vilka du hade trevligt av att möta och

vilka du kunde ha varit utan. De du mår bra av att träffa ska du träffa oftare, de ger dig mental energi.

Olika ställen i naturen kan också ge och ta energi på motsvarande sätt. När jag vid en promenad i en större stad slöt ögonen för en stund och kände efter, fick jag intrycket av att vara på fel plats, den platsen var kantad av röda tegelhus på ena sidan och andra stenhus på andra. Vad som var fel med detta känner jag inte till, jag kände kort och gott att staden inte gav mig energi. När jag tänker tillbaka på tidigare tillfällen i samma stad, har jag haft denna känslan tidigare utan att ha kunnat identifiera den.

Allt du gör och allt du har omkring dig kan du känna efter om det är rätt eller fel energier som kommer till dig eller som dräneras dig. Gör det! Det kommer troligen inte att fungera på en gång, det kan ta månader, men det kommer att vara värt det. Du kommer att få tillgång till ett nytt instrument för att nå egen framgång.

I senare avsnitt kommer jag att återvända till ett energibesläktat ämne, fokus. Att ha fokus på det som man önskar framgång i innebär att mindre energi kommer att ägnas åt det som är mindre viktigt. Om du eliminerar allt som inte har med din framgång att göra, kommer du per automatik att få all energi och allt fokus på ditt mål. Lika lite som omgivande ting kommer att kräva energi kommer de att ta fokus av dig.

Ser du hur fokus och energi hänger ihop? Detta inses även om du är upptagen med många aktiviteter som inte utvecklar dig eller leder mot din framgång. De kommer att trötta ut dig, de kommer att dränera dig på den energi som skulle ha fokuserats mot att nå ditt mål.

Hur ser det ut runt omkring dig? Vad är du beredd att ändra på? Under flytten som jag beskrev ovan, kände jag att all energi försvann in i flyttstöket. Kvar till skrivande inspiration var inte mycket. Visst kunde jag tvinga mig till att skriva lite varje kväll, men det var inte längre roligt och den känslan ville jag inte bevara.

Jag vill inte påstå att det alltid kommer att vara roligt på din väg mot ditt mål, men jag vill mena att det är den naturliga glädjen som kommer att medföra att du kommer att ställa dig upp varje gång du har råkat stupa på en motgång. Detta är det enda som skiljer den som lyckas från den som inte lyckas, den naturliga drivkraften att orka ställa sig upp en gång till. Vad är det i dina mål som kommer att få dig att ställa dig upp när du fallit efter en motgång? Motgångar kommer, tro inget annat. Särskilt tydligt är detta inom referensmarknadsföringen. De som är mest framgångsrika är de som ställt sig oftare än andra. De flesta faller vid första motgången och blir liggande, de blev överraskade när det gyllene pillret inte fungerade så som de naivt trodde och hoppades.

Har du en målsättning med det du sysslar med som på ett naturligt sätt kan ge dig energi och förmå dig att behålla fokus, kommer detta att vara tillräckligt för att du ska klara av att resa dig och fortsätta på din väg mot målet. Du kommer inte att behöva mängder med positiva talare på inspelningar i bilen. De kommer att hjälpa dig, men ditt behov av dem handlar snarare om glädjen i att lyssna till deras budskap.

Vi behöver alla vila då och då. Gör det till en vana att avstå från jobb en dag i veckan. Hur lätt det då? Ja, en dag i veckan. Du tror väl inte att du kommer att komma någonstans utan att lägga ner så mycket tid som möjligt på din egen framgång? Ställ in dig på att det kommer att ta fem år innan din verksamhet är på fötter och ytterligare fem år innan den är ordentligt på

fötter. Många lyckas tidigare, men om du har inställningen att det kommer att ta dig fem år, kommer du ha lättare att komma fram.

Detta skriver jag inte för att vara negativ, utan för att jag inte vill hymla med tiden det kommer att ta. Rom byggdes inte på en dag och ingen annan stad heller. Är du beredd att satsa sex dagar i veckan, tio timmar om dagen för att uppnå det du vill och önskar? Siffrorna varierar naturligtvis efter komplexitet i verksamheten, men om du är beredd på dessa siffror, tror jag inte att du kommer att bli besviken.

För att utveckla mitt författarskap, behöver jag ofta ta obekväma tider till hjälp för att få till det. Det fungerar inte att skriva när barnen är vakna, jag blir bara irriterad och de blir ledsna. Inte heller funkar det så bra när frugan är vaken. När barnen väl har gått och lagt sig, är det hennes tur att avhandla det som hänt tidigare under dagen, helt naturligt.

Kvar blir timmarna före och efter sängdags. Det är bara att välja om man vill vara trött på morgonen eller på morgonen. Naturligtvis är det inte hälsosamt att trycka på på detta vis under längre tider. Det gäller att finna sitt sätt att organisera sin tillvaro. Vilka tider på dygnet har du möjlighet att avvara för att förverkliga din dröm?

Det som händer mig i mitt författande när jag har folk runt omkring mig är att de förflyttar mitt fokus från skrivandet, de tar den energin som jag ville få ner i texten. Samtidigt är familjen en väldigt viktig del av livet och självklart ska de ha rätt till utrymme även i författarens kalender.

Åt vilket håll går ditt fokus?

Jag är en energisk människa och som sådan har jag alla förutsättningar för att nå framgång. Mitt problem var under lång tid att jag ägnade energi åt en mängd olika aktiviteter. Detta fick till följd att jag inte nådde framgång inom ett enda område.

Vid ett föredrag såg jag en man som beskrev en kvinna som likt mig hade massor av järn i elden och inte kom någonstans. Han viftade med armarna för att beskriva detta sätt att sysselsätta sig på. För mitt inre uppstod en stjärna, en energistjärna. I olika riktningar från det egna jaget bredde olika aktiviteter ut sig.

En stjärna av detta slaget kan du lätt skapa genom att notera på ett vitt papper vilka aktiviteter du ägnar dig åt. Det går naturligtvis även bra att skriva upp aktiviteterna på notislappar och sprida ut dem på ett bord. Se till att du håller dig själv i mitten, oavsett om du gör energistjärnan på ett papper eller på ett bord. Symbolen för dig själv behöver inte vara större än en punkt, men du väljer själv. Ett kort på dig själv kan tydliggöra din situation.

Min egen bild blev väldigt tydlig. Jobbet och familjen var de första aktiviteterna som jag noterade. Sedan skrev jag ned hälsocoach, innebandytränare, valutahandel, författande, föreläsande, bokläsande och så vidare. Slutresultatet blev en spretig stjärna. Tittar du mycket på TV och läser tidningarna, är detta aktiviteter som du ska skriva in i olika riktningar. Tränar du eller promenerar med hunden är detta också aktiviteter som tar din energi. Saker som du ännu inte förverkligar, det vill säga mål är också sådant som hör hemma i denna bild.

Här följer ett exempel på en bild som jag själv arbetat med.

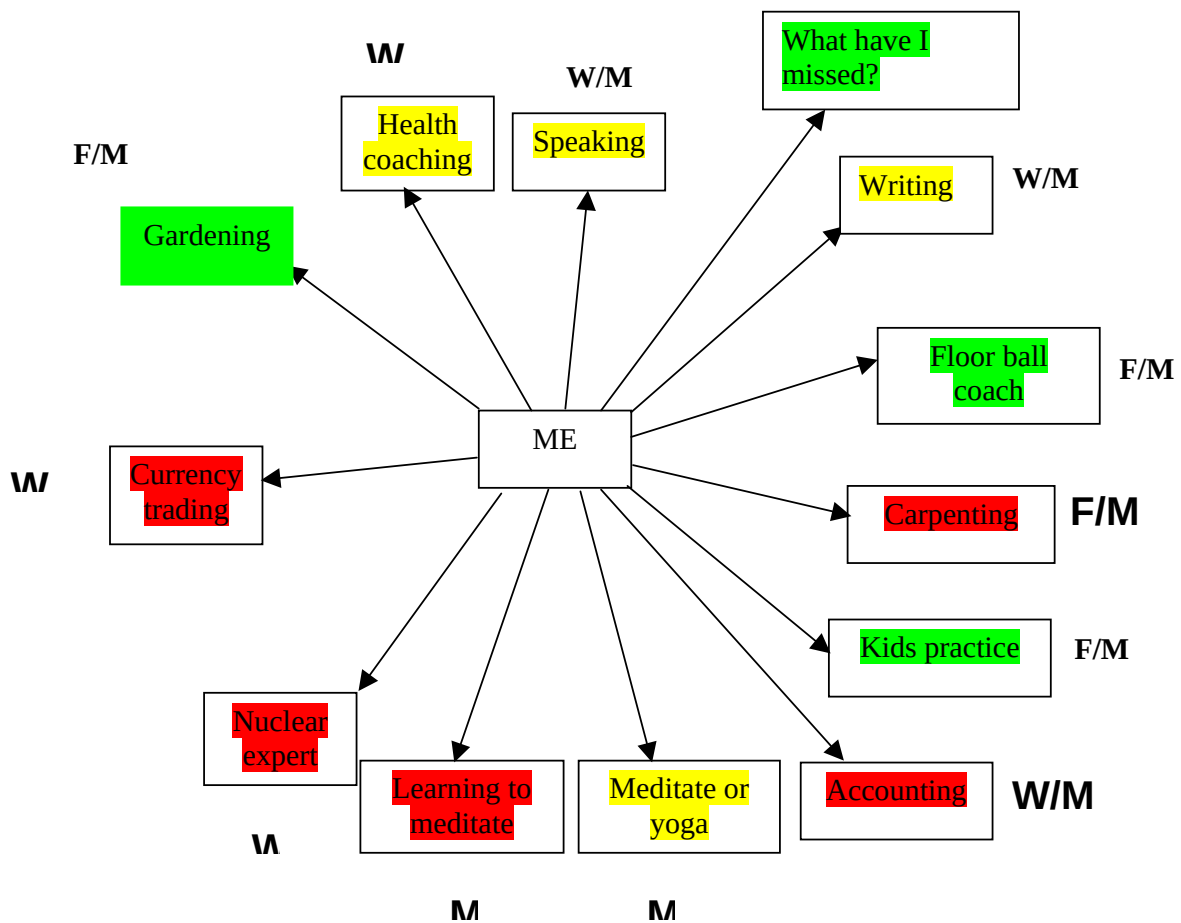
Vara en egen guide

Det som markerats med grön accepterar jag att fortsätta med, det som är rött har jag tagit bort från agendan, det är inget som jag ska syssla med på egen hand.

Skriv även upp dagliga sysslor som städning, tvättning matlagning och så vidare. Drömmar, stora jobb och små jobb blandas i en salig röra. Stryk det som du kommer fram till inte ligger i linje med dina mål. Det finns folk som lever på att städa och laga mat till andra.

Jag har även lagt med en påminnelse om att jag kan ha missat något samt vilka arenor som aktiviteterna hör hemma inom.

Ytterligare en bra sak att göra i energistjärnan är att skriva plus eller minus vid dem. Skri dessa tecken intuitivt. Då kan du komma på att en verksamhet som du tror att du gillar egentligen inte ligger dig speciellt varmt om hjärtat. Var aktsam om vad du känner, det är sanningen!



Pröva nu att stryka en aktivitet som du inser ligger utanför din vision. Det kan vara svårt. Jag började med att stryka valutahandeln. Det tog emot eftersom jag insett att det är något jag har förutsättningar att göra bra och jag är otroligt attraherad av möjligheten. Tidningar och television hade jag inte kvar. Jag var bra sugen på att stryka jobbet, men eftersom detta försåg både mig och min familj med mat på bordet, fick det anstå.

Du behöver vara ärlig mot dig själv när du gör dessa strykningar. Det som finns i stjärnspetsarna är sådant som du en gång valde att säga ja till. Därmed är det inte så att du säger farväl för alltid. Syftet med stjärnan är att du ska få fokus på det du vill ägna din energi åt. Allt som du väljer att stryka ligger inte i linje med ditt mål och detta behöver du vara tillräckligt ärlig mot dig själv för att inse.

När energistjärnan är klar ser du vad du ska ägna din energi och ditt fokus åt.

Enkelhet

”Det är enkelt men inte lätt!”

Att lägga ett avsnitt om enkelhet efter avsnittet om energi känns helt naturligt.

I den komplexa värld som jag har i min tekniska historia, har jag ofta sett hur enkla tekniska lösningar nära nog alltid varit att föredra framför komplexa, men enkelt är enkelt att uttala men svårt att realisera.

Vad det är som gör att vi envisas med att skapa komplexa lösningar är svårt att förstå. Ibland skriver jag att det uppenbara inte alltid är det rätta. Detta gäller enkelhet också. Det enkla är inte alltid uppenbart, och jag tror att detta är orsaken till att många lösningar ofta blir onödigt komplexa. En sådan är lättare men inte enklare.

Komplexa lösningar blir även så pass svåra att genomsåda att de när de väl är på plats får de stå där för alltid, ingen vågar röra dem. Jag tror att det svenska skattesystemet är sådant. De som försökt att själv genomföra sin företagsredovisning har säkert upplevt att det tar energi och att det är onödigt komplext. Det kostar men det är värt att leja bort bokföringen.

Funktioner som skulle kunna vara fantastiskt enkla blir alltmer komplicerade för att vi många gånger vill ha mer av det vi kallar funktionalitet. En mobiltelefon har idag blivit så pass komplicerad att en äldre människa inte klarar av att använda den. En modern bil har blivit så pass komplicerad att en vanlig bilmekaniker har svårt att öppna huven.

Dessbättre finns det utvecklingsländer som ser till att marknaden förses med enklare varor, både bilar och telefoner.

Jag har varit inne på enkelheten när jag diskuterade energier. Ju enklare någonting är, desto lättare är det att få energi av det. De gånger jag ser på idrott uppskattar jag de enkla sakerna. Visst är det kul att se på de som kan dribbla och finta så att motståndarna befinner sig på läktarna, men det som dröjer sig kvar hos mig är de enkla raka passningarna och de enkla avsluten. Orsaken till att jag uppskattar detta kan naturligtvis vara att jag själv aldrig varit en bollvirtuos, snarare varit den som sökt mig närmaste vägen mot mål. För trots allt, vad finns det för anledning att inte ta den rakaste vägen mot mål?

Detsamma gäller dig och dina mål. Visst kan du ta omvägar via andra verksamheter, men om du vill bli snickare, skaffa en hammare inte en dator. Om du vill bli författare, skaffa datorn istället för hammaren! Gör det enkelt för dig! Finn ditt mål och identifiera den rakaste vägen dit. Därefter kan du börja agera för att ta dig till målet. Det är här du får nytta av innehållet i kursen i personlig effektivitet som jag skissade på i början av BPG.

För att nå de enklaste lösningarna behöver du reflektera över vad du gör, vart du ska och så vidare. Utan reflektionen kommer du aldrig att ifrågasätta det som sker. Håll i tanken att det är du som väljer vad du gör, och om dessa ageranden inte leder dig kortaste och enklaste vägen mot målet, har du troligtvis inte valt rätta väg. Det är inte alltid det går att backa och göra om, men det går alltid att byta riktning.

En förändring behöver inte vara enkel att genomföra, men desto viktigare att du hjälper ditt fokus och din energi genom att välja de enkla sakerna som leder till din framgång.

Glädje och humor

”Den som vandrar längs en väg har möjlighet att upptäcka dess skönhet. Den som rusar längs samma väg har svårt att finna den.”

Vad är det för mening om det inte fanns humor? Att vara en egen guide låter allvarligt, men det är ingenting utan humor och glädje. Om vägen du bestämmer dig för på vägen mot ditt mål är kantad av sorg och bedrövelse, ska du tänka om.

På min nuvarande arbetsplats fick jag nya krafter och ny energi genom att utnyttja humorns areana. Alla skrattar inte alltid där man tror att de ska skratta och ibland skrattar andra på fel ställen. Det hela är oerhört intressant och jag kan mycket väl föreställa mig utmaningarna som duktiga komiker står inför. För den del gäller detta även duktiga föreläsare som jobbar med humorn som hantlangare för att vinna uppmärksamhet där de vill fokusera en eller annan poäng.

Till en början kände jag mig missnöjd med att speciellt en kille inte skrattade när alla andra skrattade. Jag ville gärna se att även han skrattade, men detta gjorde han inte förrän jag hade gett upp och lät den för mig naturliga humorn göra jobbet. När jag slappnade av verkade det även som om kollegan gjorde det och idag skrattar vi ofta åt samma ting. Visst är det underligt?

Anledningen till att jag ville få in mer humor på arbetet var helt enkelt för att pigga upp ett pressat projekt med den glädje jag kunde sprida. I projekt av det allvarliga slaget, det vill säga när man har miljarder att handskas med är det inte alltid som ledarna anser att det är på sin plats att garva.

Det händer att jag läser historier av forskare som menar att skratt får kroppen att utsöndra hormoner som ger ett välbefinnande som i sin tur gör att både möten och projekt går smidigare. Detta är min faktiska erfarenhet utan att ta del av forskning. När mina kollegor har fått garva ordentligt åt någonting, ser man sin uppgift i ett vidare och större perspektiv, man får distans till det man håller på med. Därifrån blir det lättare att komma i mål med uppgiften.

Alltför lätt är det att låta seriositeten ta överhanden inför en mastig uppgift. Humorn är dock ett hjälpmedel för att få en grupp av människor att skratta och ge sig hän åt samma sak. I samtliga grupper som jag deltagit i har detta gemensamma mål ofta varit uttalat som något önskvärt och aldrig någonsin har jag upplevt en ledare som startat sina möten med någon form av humor.

Det finns bra och dålig humor och det är väldigt lätt hänt att man som uttalare av roliga ting helt missar målet och därmed syftet med just det roliga. God humor är i mitt tycke att undvika

lytes, rasistiska och sexistiska skämt. Bästa sorten är när man själv står för den som gjort något klavertramp.

Själv brukar jag ge akt på de som säger att de på kontoren har en ”rå men hjärtlig stämning”. Vad betyder det egentligen? Jag tror att det många gånger innebär att en del personer sitter tysta kring fikabordet och tar del av andras skämtsinn, som troligtvis innehåller skämt om och med andra personer, närvarande såväl som icke närvarande, som huvudaktörer och åtlöje. Denna typ av humor läser man av på en kafferast och det som hörs är ofta lytes, sexistiska och rasistiska skämt.

Skratterapi, skrattkonsultationer och skrattyoga är exempel på verksamheter som uppstått i det moderna samhället i så kallade seriösa verksamheters fotspår. Människan klarar sig inte utan att skratta. De projekt vi deltar i klarar sig bättre om deltagarna uppmuntras att skratta tillsammans.

Den som skrattar åt sig själv och sina egna misstag har en bra egen guide.

PS

”Förr hade man en vilodag i veckan. Det existerar inte i det moderna samhället. Därför behöver vi våra PS!”

I dagens moderna samhälle, ställs det krav på att en medarbetare i ett företag ska vara så effektiv som möjligt. Kraven som vi tror oss behöva leva upp till när vi hör företagsledningen predika om än det ena än det andra mörka hotet, och att företaget måste effektivisera för att klara konkurrensen, är samtliga självpåtagna. Oavsett vad företagsledningen säger, är det ingen som säger att du måste bli effektivare.

I början av BPG skissade jag som jag tidigare berättade på ett kursupplägg som skulle kunna göra mig och andra mer effektiva. Denna skiss tog senare en vändning åt i det närmaste rakt motsatt riktning. Vad jag insåg var att det inte är effektivitet som människan behöver, det är snarare en bra kontakt med sig själv. Det finns ingen anledning till att vara effektiv om man är på väg åt fel håll.

I vissa faser av livet har man inte mycket tid över för sig själv. Den hektiskaste tiden jag har upplevt var den med två barn på dagis och en man och hustru med var sitt heltidsarbete. En annan hektisk tid på samma tema var när barnen var några år äldre och lade sig till med vanan att stanna uppe allt senare på kvällarna. Visst kan det vara trevligt att vara effektiv i det man gör när livet tar sig denna gestaltning, men det är fantastiskt lätt att gå från den ena sysslan till den andra och däremellan helt tappa bort sig själv

I baksidestexten till ”Lydias hälsan” skrev jag att i det moderna samhällets informationshysteri har människan tappat bort den viktigaste ingrediensen till egen framgång, sig själv. Det har uppstått idéer om att det ska vara möjligt att följa en formel och därigenom uppnå framgång. Så funkar det inte. Var och en som vill ha en framgång, oavsett vad detta innebär, behöver se till sig själv och sin egen guide.

För att finna dettas nuvarande skepnad, behöver du tid för dig själv. Den tiden får du genom att tillbringa tid i det som jag kallar för PS.

PS är detsamma som avslutningen på ett brev. Inte alls konstigt alltså. PS kom in i BPG när jag själv skrev ett PS i ett e-post brev. ”PS. Idag känner jag mig mindre motiverad att göra något mer än att bara svara på mail. DS”

Det är långt ifrån alla dagar vi alla är på topp, och det är dessa tillfällen som vi bör tillåta oss att vara i våra PS, att sitta still och meditera, läsa en deckare eller vad det nu vara månde. Kontemplation eller reflektion kan det också kallas. Det senare uttrycket har jag stött på i en del ledarsammanhang, och jag har gillat detta. Däremot är det svårt för ledare som har mycket kvar att utveckla, att tillåta de effektivaste medarbetarna att ta sina PS och reflektera över vad de håller på med.

På arbetsplatserna har jag funnit att fikapauserna är bra tillfällen för PS, man kopplar bort allt vad man håller på med för en stund. Jag förstår också de som stönar när chefer och projektledare kommer med frågor och uppgifter mitt i ”fikat”. Under min tid som effektiv yrkesarbetare bröt jag ofta mot denna regel, trots att jag visste hur bra fikarasterna var för de enskilda kollegorna. En bra variant är att istället be den som sitter inne med det man behöver hjälp med att komma för arbetsplatsen när de har fikat färdigt. Ännu bättre är att ledaren tar sin kopp tillsammans med resten av gänget.

På en av mina tidigare arbetsplatser hade man rationaliserat bort fikapauserna. Detta gjorde att jag la mig till med den dåliga vanan att skippa fikat. Det var även under denna tid som jag hade svårt att gå ner i vikt, hur lite jag än försökte äta. Inom BPG är det viktigt att du tar ditt PS, din örtdryck, eller vad du föredrar att dricka och några skivor hårdbröd eller grönsaker och sitter med på fikarasten. Tillvaron där blir utvecklande både för kropp och sinne.

För att få ut mesta möjliga av dessa pauser på jobbet, se till att intressera dig för vad dina kollegor håller på med på fritiden. Kanske finns det möjlighet att med hjälp av deras fritidsintressen son ihop en aktivitet för att ytterligare öka sammanhållningen i gruppen .

Detta var exempel på ett PS tillsammans med andra. Ännu bättre blir PS då du är tillsammans med bara dig själv. När jag yrkesarbetade, tog jag för vana att varje fredag bada bastu och bubbelbad. Det var för mig ett sätt att varva ner efter veckans ”plågor” och förbereda mig inför stundande helg. Bäst var det när jag fick denna stund för mig själv, men det fungerade också om någon annan i familjen ville vara med. I en varm bastu sitter man ofta tyst utan musik eller annat, det är bara du och dina tankar. Ännu bättre blir det om du får tyst på dina tankar, då är det bara du kvar.

PS kan även vara att avstå från att göra det man vet är viktigast och ligger bäst i linje med den egna livsvisionen. Det är viktigt att fokusera på det som bidrar bäst till att bygga den nya framtiden, men jobbet behöver göras på bästa sätt för att leverera bästa kvalitet.

Vad du kommer att uppnå i framtiden är beroende enbart av dig och din inställning till dig själv. Det som sker omkring dig kallas omständigheter, till och med den du är gift med är i detta sammanhang en omständighet. Vill du ha framgång, är det upp till dig att göra något åt det. Dina omständigheter kommer emellanåt att verka i motsatt riktning, och du behöver hantera dessa. Vissa kanske får bytas ut, men det är viktigare att hantera omständigheter för din egen framgång.

Var på din vakt med hur din omgivning ter sig. Om du möts av mycket negativt, är det troligt att du finner detta negativ även inom dig själv. Se dig i spegeln och var ärlig, är du verkligen så positiv som du tror? Hade vi inte ett avsnitt om tro tidigare? Behöver du läsa det igen?

Dessa omständigheter har du möjlighet att utvärdera i dina PS. Tar du inte tillvara på PS, kommer ditt liv att löpa på i ett högt tempo, och innan du vet ordet av har barnen flyttat hemifrån och du börjar kallas för gammal. Från den dagen kommer du att sitta och längta tills de kommer på besök. Är det vad du önskar?

Det finns i åtskilliga av de böcker som jag under senare år läst berättelser om hur folk har funnit sin storhet och utvecklats från ingenting till massor. Inom var och en av oss finns samma storhet som inom de som upplevs som mest framgångsrika. Skillnaden är att de som uppnått framgång har en annan struktur i sitt BPG-hus än vad du har. För att du ska komma underfund med vilken din framgång är och hur du ska komma dit, behöver du titta på de väggar och tak som omger dig i ditt BPG-hus. Denna betraktelse gör du i dina PS. Så länge du springer och fokuserar på det som "måste" göras, kommer du inte att komma närmare din livsvision. Det är endast när du befinner dig i PS som du kommer närmare.

Bilen kan vara ett bra ställe för PS. Först och främst behöver du förstås hålla koll på trafiken, säkerheten främst, men sedan är det fritt fram att använda utrymmet för att uppnå din vision. Hur ofta lyssnar du på motivationstalare på CD eller MP3? Här har du en källa till inspiration. Det var inte förrän jag började lyssna på denna typ av inspelningar, som jag till slut kom på att jag kunde skriva böcker.

Jag hade gjort ett antal försök att påbörja skrivandet, men samtliga ebade ut efter upp till trettio sidor. Visst finns det fog för att påstå att motivationstalare på CD är en form av manipulation, men jag ser det som helt ok, när denna sker i riktning mot dina verkliga mål. Det kommer mer om målsättning senare i boken, men jag uppmanar dig att inte hoppas dit ännu. Det finns saker i din verklighet som du först av allt behöver upptäcka.

Använder du däremot manipulation för att uppnå något som du egentligen skulle kunna vara utan, kommer du troligtvis att uppleva att attraktionen från målet du manipulerar dig mot kommer att avta, kanske till och med försvinna. Anledningen till detta är att det inte var ditt verkliga mål som du gick mot. Det var detta jag kände när jag nådde viss framgång inom den ena eller den andra verksamheten under mitt sökande.

Tiden du spenderar i PS är till för att skapa och utveckla den vision om dig själv som du ser för ditt inre. Själv observerar jag gärna ledare och ledarskap, men jag ser inte i min egen vision att jag är denne ledare. Väl medveten om att detta mycket väl kan ligga i mina trossatser och mitt spel som lillebror, utesluter jag ändå inte att jag i framtiden kommer att agera som en ledare.

Vad ser du i din vision? Vad är det som gör att du begränsar den? Borde du inte kunna sträcka dig lite längre? Det är ju trots allt så att det är dina tankar, det är du som bestämmer vad du ska tänka. Vilken tro och vilket spel är det som gör att du inte har större tankar om dig själv?

När tog du dig ett PS senast? Vad tror du skulle hända ifall du tog ett nu?

Senast du kände dig febrig eller förkyld, gick du till jobbet då? Varför? Borde du inte tagit ett PS och stannat hemma? Vad är det som driver dig till jobbet när du inte är frisk? Hur bra blir din prestation? Hur snabbt blir du frisk om du inte låter sjukdomen styra?

Kan det möjligen vara så att du inte har råd att vara hemma när du är sjuk? I sådana fall har du satt dig i en finansiell situation som du bör åtgärda. Den som inte har råd att vara sjuk, kommer att försämma sin hälsa och kanske förkorta sitt liv.

Detta känns troligtvis inte helt relevant när du som trettioåring tar dig till jobbet när du egentligen borde vara hemma. Om detta däremot blir en vana, riskerar du att få andra otrevligare sjukdomar innan du gått i pension, möjligen med sjukpension som följd. Vilket väljer du? Om jobbet varit ditt allt under ett antal år och du inte skaffat dig en meningsfull fritid, kan du den dagen du blir sjukpensionär få svårt att känna någon mening med livet.

Oh ja, jag har själv varit där, men sedan jag började använda organiskt framställda vitaminer, har mina sjukdagar fallit som ett korthus. Då avser jag de dagar som jag gått snorig och febrig till jobbet. Fortfarande händer det att jag blir sjuk då och då, det finns ingen total bot mot detta. Skillnaden är att jag numer accepterar att kroppen behöver vila. Dessutom var det i skrivande stund ett år sedan jag senast var sjuk, då i en förkylning efter semestern.

Den som tar ett läkemedel istället för ett PS i stunder av sjukdom gör sig själv långvarig onytt. Ta tillfället i akt och utnyttja det. Det är meningen att du ska göra något med den tid som kroppen behöver för att läka sig. Det finns åtskilliga exempel på folk som avlidit på grund av att de negligerat kroppen signaler. Helt onödiga dödsfall. I bästa fall leder det inte till ett dödsfall, men troligare till ett onödigt vårdobjekt.

Din kropp vet vad den kan, den vet också vad du behöver göra. Se till så att du lär dig vad den försöker berätta. Var medveten om att vi i det moderna samhället under lång tid försökt flytta ansvaret för våra kroppar till läkarkåren. Ansvaret vilar på dig! Ingen läkare eller hälsocoach i världen kan ta det ansvaret. Utnyttja den tjänst de erbjuder, men lär dig de signaler som din kropp sänder till dig.

Detta avsnitt började jag skriva i ett av mina PS. På morgonen var jag febrig och jag lyssnade till kroppens signaler. Jag försökte göra en del arbetsuppgifter under dagen, men jag insåg att anledningen till att jag försökte med det var att jag spelade spelet som den duktige konsulten. Det är inte det spelet som jag vill spela, för mig är det viktigare att skriva och den dagen var en bra dag att beskriva PS för dig.

Ta inte diskussionen om PS som en ursäkt för att inte göra någonting alls. Då lurar du bara dig själv, och det var väl inte så bra? Du kan lura mig, dina närmaste, men lura aldrig dig själv. Aldrig! Lägg upp din plan och se till att skapa aktiviteter som du vill göra för att uppnå det du vill.

Perspektiv i livet

”Jag har blivit arg när det gått mig emot, men betyder det att jag aldrig kommer att lyckas?”

Tidigare berörde jag hur du kan ändra uppfattning om dig själv genom att ändra perspektiv på hur du betraktar dig själv. Robert Fritz jobbar med något som han berättar om som ramar. Tänk dig att du ser på din omgivning genom en kamera med ett fantastiskt objektiv, med vilket du kan se allt från extrema närbilder till hisnande landskap.

Tänk dig sedan de nio olika kvadraterna i ditt BPG-hus. Varje del i detta hus kan du betrakta i princip på tre olika sätt genom kameraobjektivet i föregående stycke.

Innan vi går närmare in på dessa tre perspektiv, vill jag åter passa på tillfället att nämna en del om omständigheter. Dessa är sådan att de verkar olika på oss, beroende på hur vi betraktar dem.

Alla råkar ut för omständigheter, och de skiljer sig inte nämnvärt från en individ till en annan. Inte heller kommer du att drabbas av färre omständigheter bara för att du har ett positivare perspektiv på livet.

Det som skiljer är ditt sätt att hantera dessa omständigheter. De är i sig neutrala, men beroende på hur du betraktar dem, det vill säga ur vilket perspektiv du väljer att betrakta dem, kommer de att uppfattas på ena eller andra sättet av den utsatte.

Den som är styrd mot ett tydligt och attraktivt mål kommer att fundera över hur en viss omständighet kommer att påverka dennes färd mot sitt mål. När påverkan är kartlagd, kommer personen i fråga att göra justeringar för att komma över omständigheten och vidare mot målet.

Vad som händer personen utan en klar målsättning tror jag att alla kan inse. När samma omständighet uppstår, kommer denne person att drabbas och blir kanske stående utan att agera.

Skillnaden mellan personen med mål och den utan, är att den målstyrda personen kommer förvisso att störas av omständigheten, men denne kommer att använda målet som drivkraft för att komma vidare. Personen utan målstyrning kommer att bli kvar och tycka synd om sig själv på grund av omständigheten.

Det finns en berättelse om ett par tvillingar, där den ene blev en framgångsrik affärsman och den andre blev alkoholiserad. Båda anförde samma omständighet för sin situation, deras gemensamma alkoholiserade far. Den ene ville inte bli som sin far och den andre skyllde sin olycka på sin far. De valde olika vägar beroende på olika perspektiv.

Om historien är sann eller inte vet jag inte, men låt den tjäna som ett exempel. Själv tror jag att historien är påhittad, eftersom den av de båda tvillingarna som blev en framgångsrik affärsman borde haft ett annat mål än att inte bli som sin far för att lyckas. Att den alkoholiserade brodern blev som sin far finns det troligtvis otaliga "bevis" för.

Under uppväxten får barn ofta höra att de har sin far eller mor att brås på och att deras väg kommer att vara utstakad på ena eller andra sättet. Sådant sätter sig i barns undermedvetna. Vad värre är, är att det inte är sant. Varje individ har möjlighet att själv välja den väg som den vill vandra och inte låta sig dras med av omständigheter av det slag som kallas föräldrar.

Min far var ingenjör, och det var den omständighet som jag lät styra mig under fyrtio år. Dessbättre var han inte alkoholiserad, dessvärre var han högskoleutbildad.

Det låter som att jag anser att högskoleutbildning inte är något att stå efter. Det kan det vara, men inte på något sätt under de förutsättningar som jag själv valde in till högskolan. Ett bättre

jobb, ett bättre betalt jobb och större valmöjligheter var argumenten som framfördes till mig i unga år. Undermedvetet trodde jag nog att detta betydde mer frihet.

På senare år har jag insett att jag och mina kollegor gärna talar om att bygga ut och renovera våra hus. En idag universitetsutbildad person i Sverige har inte råd att leja folk till att göra hantverken hemmavid.

Så var det dock för trettio år sedan, och så är det i utvecklingsländer, men inte i Sverige, där vi levit i mer eller mindre socialistiska demokratier under ett antal år. Här har lönerna på gott och ont jämnats ut. Det goda är att alla har det bra, och det onda är att det inte lönar sig att utbilda sig. Ett samhälle behöver klasser av olika slag för att fungera långsiktigt, men det behöver också en metod, typ BPG, som tillåter att folk byter klass efter sitt eget önskemål.

När perspektivet inte kan fokuseras mot det som är viktigt inom en viss arena, oavsett vad detta beror på, kommer det att ta längre tid att nå målet. Saker som kan distrahera är bokföring, ny fasad på huset, reparation av bilen och båten, tandläkarbesök och så vidare. En del av dessa jobb lejer du ut, till exempel tänderna. Andra väljer du att göra själv, till exempel reparera bilen eller att lägga ny fasad på huset. Saker som kan vara roliga, men som troligtvis tar energi från innehålllet i din livsvision.

Låt andra göra det du själv kan göra men inser att du kommer att genomföra under ansträngning och med energiförlust. Det kostar att lägga ut denna typ av jobb, men inse att det ska jämföras med det du tappar i din livsvision. Har du rätt perspektiv på din vision, kommer det att vara lätt och enkelt att låta andra arbeta på uppdrag av dig. Om ditt perspektiv låter sig störas av fel aktiviteter, föreslår jag att du ägnar dig lite mer åt att definiera din livsvision.

När du betalar andra för att jobba åt dig med de saker som ligger utanför din livsvision, har du en bra egen guide.

Grundläggande drivkrafter

”Vi är alla lika. Du väljer vad du vill framhäva hos dig själv.”

I ett av de inledande avsnitten var jag inne på våra grundläggande drivkrafter. Enligt Maslows behovshierarki är självförverkligande den högsta nivån och att få mat för dagen den lägsta. Trots att vi lever i ett tekniskt väl utvecklat och modernt samhälle, ägnar sig de flesta åt behoven på de lägre nivåerna.

Artister, idrottsmän, kulturpersonligheter och möjligen större företagsledare skulle jag kunna tänka mig undantagna från denna regel. Vi har i vårt samhälle ett socialt skyddsnät som fångar upp de flesta, jag skulle kunna tänka mig att drista mig till att mena att det fångar upp de som vill låta sig fångas upp. Sedan finns alltid de som likt offer väljer att stå utanför.

Det är aldrig någon som dör på grund av att de vågat gå efter sitt självförverkligande, men den stora massan har ändå blivit stående på trygghetens avsats. Jag vill på inget sätt påstå att detta är fel, jag vill däremot påstå att det är intressant. Vi har alla medel till hands för att göra precis vad vi vill, men likafullt är det så få som gör det. De flesta nöjer sig med att ha nått kärlekens nivå, men jag befärar att de som nått hit och nöjer sig med det gradvis kommer att tappa denna nivå. Kärlek behöver underhållas för att överleva. Det jag tänker på är äktenskap som fortlevs på grund av sin bekvämlighet och trygghet. Var inte det lägre nivåer enligt Maslow? Vad händer med kärleken?

Återigen misstänker jag att vårt moderna samhälle spelat in. Inom samtliga religiösa samfund predikas kärlekens lov, men i takt med att svenskarna slutat gå i kyrkan har allt färre nåtts av detta budskap. Jag tillhör de som inte haft för vana att få min andliga spis på söndagarna, men jag har insett att det finns ett kärleksbudskap, som försvunnit i kyrkans tråkiga prägel. Här har kyrkan inte hängt med i det moderna samhällets utveckling utan blivit kvar med förlegade traditioner. Det som i dess ställe vinner mark i det moderna samhället är den så kallade nyandligheten.

Spontant kan jag känna att sökandet efter ny andlighet är bra för det moderna samhällets utveckling. Idag är vårt samhälle skapat för trygghetsnivån. Det ligger en hel del socialt tänk bakom detta samhälle och det är i all välmening, men det har fått till följd att de högre nivåerna kärlek, respekt och självförverkligande har fått stå tillbaka.

Man ska inte vara förmer än någon annan ligger i mångas uppfostran. Är det någon som funderat över varför man inte ska vara det? Denna jantelag har legat som ett mantra över det moderna samhällets utveckling, men ingen kan svara på frågan om varför. Självklart ska vi alla sträva efter att uppnå våra egna självförverkliganden att bli så mycket vi kan bli. Om jag inte är helt felinformerad står det något i den stilen även i bibeln?

Vi kommer i nästa avsnitt att behandla en del angående våra grundläggande karaktärer, så den utveckling jag föreslår handlar inte om att självförverkliga sig genom att kväva andra utan tvärtom, självförverkligande genomförs ofta tillsammans och genom att hjälpa andra.

Den logiska utvecklingen för det moderna samhället borde vara att sträva mot självförverkliganden med de sju grundkaraktärerna i åtanke. Då jag och min familj för en tid sedan valde att flytta till en lantligare belägen bostad och därmed gjorde oss fria från storstadens ekonomiska ok, bland annat med min hustru arbetande från hemmet, var det många som sa att även de önskade att de vågade göra något liknande.

Vi kommer allt närmare våra självförverkliganden, men vad är det som hindrar massan från att göra detsamma? Infrastrukturen finns där och erbjuder alla möjligheter, men fortfarande står folket kvar på perrongen och konstaterar att tåget har gått.

Jantelagen och vår fostran om att inte sticka ut för mycket går igen förstås, men jag tror att det finns en ännu djupare förklaring. "Lagom är alltid bäst" är ytterligare en klyscha som vi lär oss som små. Varför då? "Fint folk kommer alltid sent" och så vidare. Varför får jag inte bestämma själv över mina tider? Vad är det för skit våra fostrare har fyllt oss med?

Jag vet inte hur många gånger jag läst att det inte går att finna det man söker utanför sig själv. Själv har jag sökt till förbannelse utanför mig själv, men det är inte förrän jag skriver dessa rader som jag inser vad detta betyder. Den nyandlighet som jag lockats av innebär ett sökande inom mig själv, så mycket har jag förstått, men nu inser jag också att den innebär en möjlighet för mig att komma till nästa steg i Maslows behovshierarki, kärlekens.

Detta tål att tänka på. Kan det vara så att man inte kan förverkliga sig själv utan att ha tillräcklig kärlek och respekt inför sig själv och därmed inför andra? Är det så att den som ser ner på sig själv och sina egna gärningar också ser ner på andra? Då är det inte så konstigt med tanke på tidigare resonemang att så många står kvar och ser tåget gå. De som står kvar behöver kanske lära känna och älska sig själva först?

Klappa dig själv på axeln ibland och säg att "Det där gjorde du bra". Bli din egen guide till ditt egna självförverkligande. Ordet finns där som en rikttningsvisare, självförverkligANDE.

Grundläggande karaktärer

"Vi föddes alla nakna, Sedan började vår omgivning klä oss i skrud och vi blev olika."

Så var det då de där karaktärsdragen som vi lätt kan uppfatta som negativa. Kan vi enligt föregående avsnitt älska oss själva om vi är giriga, lata, ambitiösa, otåliga, fåfänga, egoistiska och nonchalanta? Har vi något val om vi vill gå vidare?

Liksom tidigare handlar det om att observera. Enligt Brian Tracy har vi alla dessa grunddrag, men vi ger olika mycket efter för dem. Kriminella befinner sig på ena delen av skalan, de högst andliga människorna på den andra och någonstans däremellan befinner sig vi övriga.

Återigen handlar det om att du iakttar dig själv och dina gärningar. Det du upplever angående dina egna gärningar har sin grund i ovanstående karaktärer. Drog du en vits som inte uppskattades? Kan det ha varit din fåfänga eller din ambition som låg bakom? Var ärlig och uppriktig mot dig själv. Du får ljuga för vem du vill, bara du inte ljuger för dig själv. Lögnen i sig är väl lite nonchalant? Om det bara är du själv som lyssnar, vad spelar det då för roll om du berättar sanningen?

Vi kan hålla på med dessa frågor i all oändlighet, men jag tror inte att vi kommer längre med detta enda resonemang. Låt oss konstatera att dragen finns där och ha dem i åtanke. Målet är att bli medveten om dessa karaktärers påverkan på våra dagliga gärningar och därigenom arbeta med att ersätta dem med de karaktärer som vi värderar högt, såsom generositet, tålmodighet, ödmjukhet och så vidare.

Karaktärerna utgör tillsammans med våra grundläggande behov grunden till våra attityder och vårt beteende. Därmed utgör de även grunden till vår livsstil.

En gång hade jag förmånen att få lyssna till en framgångsrik fotbollsledare. Han hade vunnit sin framgång genom att se till de karaktärer som han önskade se hos sina spelare. Följden av detta blev att han ofta gjorde sig av med spelare som inte hade just det han sökte. Detta uppskattades förståss av de klubbar som arbetade på annat sätt.

Detta är i mitt tycke vare sig rätt eller fel. Samme man misslyckades senare i en annan klubb där han inte hade tillgång till samma ekonomi. Han menade också att de karaktärer som en människa har är satta redan vid åtta års ålder. Detta vill jag dock inte hålla med om, då jag hyser en större tilltro till människans förmåga att förändras. De spår som jag lämnar i denna bok vittnar om denna tro.

Som sagt, det går alltså att ändra på en karaktär. Egentligen ser jag inte någon större skillnad på vanor och karaktärer. Den som ändrar sina vanor ändrar också sin karaktär och förhoppningsvis känner du med detta att du fått tillgång till en metod för att komma dit du vill.

Vanor innebär ett agerande. Ett agerande är ett uttryck för ett beteende, som i sin tur är ett uttryck för dina attityder. Därefter finner vi dina tankar. Det är i dina tankar du finner dina

grundläggande karaktärer och hur du låter dessa komma fram i ditt dagliga värv. Ändrar du dina tankar, kommer du åt dina karaktärer. Det är inte enkelt, men det går.

Den som inte ändrar sina tankar och karaktärer kommer att fortsätta i samma spår som hittills. Var det det du ville?

Bland det svåraste man kan ge sig på är att programmera om sina tankar. De som finns där, de finns där men likt ett hus kan byta färg och panel kan även tankar byta mönster. Du själv är din egen guide i detta arbete och det finns ingen som kommer att göra jobbet åt dig. Lyssna på många men ta råd endast av de som du instinktivt känner tillför något för dina ambitioner. Vilka dessa är känner du på dig. Rent krasst kan jag konstatera att om du läser detta ska du sluta lyssna till de du hittills lyssnat till. Deras råd fungerade inte. De behövde nödvändigtvis inte vara felaktiga, men de fungerade bara inte för dig just nu.

Det är inte fel på de personer som stöpt dig i den form med de karaktärsdrag som du idag kan visa upp. Likt föregående stycke har du kanske kommit fram till att de just nu inte passar för det du vill uppnå.

Ett exempel på ovanstående är karaktärsdraget girighet som tagit sig uttrycket i att äta för mycket. Som jag skrev i "Lydias hälsa" finns det två sätt att gå upp i vikt på. Det ena är att äta för mycket och det är av många betraktat som ett dåligt karaktärsdrag. För mycket behöver dock inte vara fel om man äter rätt saker, det vill säga grönsaker. Då är det bara att vräka i sig.

Den som behöver och vill gå ner i vikt behöver nya rådgivare. Det är inte hållbart att fortsätta att lyssna till de man tidigare har lyssnat till. Det är okej med mödrar som säger till sina överviktiga barn att de är söta. Det är de, men det har inget med barnens hälsa att göra. Ett överviktigt barn riskerar att utsättas för onödiga påfrestningar på grund av en eller flera föräldrars karaktärsdrag i unga år. Det är draget av lättja som jag avser; låt ungen få som den vill så att det blir tyst.

Upprepade gånger har jag upplevt att detta inte förekommer bland invandrade barn, inte heller förekommer det hos mina barn. Vad jag har upptäckt hos mina barn är att de bråkar och protesterar om vi mot förmodan glömmer att involvera dem i det vi ska göra. När vi låter dem delta och förklarar för dem vad de har framför sig har det aldrig varit några problem till exempel att gå och handla med dem eller att resa längre sträckor. Man får det man förtjänar brukar jag säga, ofta ganska stolt.

Den som observerar sina dominanta karaktärer och är beredd att arbeta med dessas mönster har en bra egen guide.

Utvärdera värderingar

"Bristen på ärlighet idrottsmän emellan har alltid talat emot mig som idrottare. Jag hade aldrig sportat om inte Pappa varit intresserad."

Du lever någonting som verkar vara ett liv som du valt på egen hand. Jag tror dig om du arbetar med något som din mor eller far inte arbetar med och som du och dina föräldrar varit överens om skulle vara ett bra yrke för dig. I andra fall finns risken att föräldern valt åt dig eller att du valt för att bevisa för en förälder att du klarar dig på egen hand.

Den senare varianten är nog att föredra även om jag genomförde den förra.

Som jag tidigare berättat börjar vår programmering redan i samma stund som vi kommer ut ur livmodern. De intryck barnen får samlar de på sig och släpper ned i sitt undermedvetna. Detta fortsätter sedan livet ut. Redan när barnen börjar skolan börjar man se hur deras liv kommer att te sig. Detta förstärks av lärarnas och klasskamraternas beteenden.

Tids nog kommer vi att stå på egna ben och den dagen har de flesta uppfattningen att de tänker sina egna tankar. Detta efter att i unga år ha fått beröm och bekräftelse när de kunde härma någon annan, vuxen såväl som barn. Uppfostran genom härmande alltså.

Ändå handlar de första stapplande stegen på egna ben om att tro på att det är de egna värderingarna som är i bruk. Kort och gott handlar det i de allra flesta fall om barn som tagit efter sina föräldrar. Det handlar inte bara om att välja politiskt parti, utan ofta om att skratta åt samma saker, ha samma intressen och så vidare.

Är det alltså inte dina värderingar du bär på? Det kan det vara, men det behöver det inte vara. Jag läser för tillfället en bok av Evan Harris som berättar om ett antal personer som fått nog och hoppat av det de håller på med. Boken handlar förstås om en hel del kända personer, men parallellerna med så kallat vanligt folk är inte långt borta. Gemensamt är att de kommit till en punkt i livet då de valt att byta värderingar och lägga ett tidigare liv bakom sig.

Dina värderingar får du gärna värna om. Du får gärna hålla fast vid dem, men om din förändring ska gå enklast möjligt, uppmanar jag dig till att utmana dina värderingar. Min Far är till exempel näst intill rigid när det gäller trafikregler och det är kanske behjärtansvärt, men när ett sällskap om fem personer går tillsammans med en häst på höger sida av vägen är det inget annat än en person med rigid rättsuppfattning som går på vänster sida. Att en häst ska framföras på höger sida av vägen tillhör också lagtexten och en uppdelning på höger och vänster sida förefaller mindre lämpad, speciellt när det är en minderårig som sitter i sadeln.

Den rättsuppfattningen faller tillbaka på en värdering om rätt eller fel. Jag hade samma rigida rättsuppfattning då jag beslutade mig att hålla mig till fartgränserna även om trafiktempot var ett annat. Den uppfattningen har jag kommit ifrån, på gott och ont.

Det finns ett antal liknande exempel från mitt liv och du har säkert, förhoppningsvis i alla fall, liknande händelser i ditt liv.

Tycker du verkligen det du tycker?

En bra övning i både egen observation och utvärdering av de egna värderingarna är att ställa sig just den frågan när du uppfattat att du sagt något i stil med "Jag tycker att..." eller "Det anser jag...".

Fråga dig också varför du tycker det du säger att du tycker. Då kommer du ytterligare en nivå djupare inom dig själv.

Älskar du dig själv? Om inte, kan det bero på att dina värderingar inte är dina? Jag misstänker att man behöver utvärdera och ta reda på sina egna sanna värderingar innan man kan älska sig själv. Kanske är det rätt, kanske är det fel. Frågan är ställd och det är upp till var och en att utvärdera vad som är rätt och fel. Det som fungerar för den ene behöver nödvändigtvis inte fungera för den andre.

Jag har funderat på en övning som bygger på något som jag såg Anders Haglund presentera en gång. Han hade i en paus under ett seminarium fått frågan av en person som skulle kunna ha varit jag vad man ska göra för att komma på vad man vill göra. Som svar på frågan skickade han ut en övning för att isolera sina värderingar.

Istället för att kopiera hans övning uppmanar jag dig att på ett vitt papper skriva upp femtio saker du tycker om att göra. Låt det ta tid, och börja gärna med klassiker som att resa, älska och laga mat och påta i trädgården. Var specifik där det går och skriv åka skridskor istället för sporta. Gärna fler än en gren inom samma grupp, till exempel fotboll och handboll eller vävning och knyppling istället för syslöd.

Var noga med att det du skriver upp är vad du verkligen vill göra. Känn efter ordentligt så att du inte skriver upp sådant som du tror att du borde göra.

Låt det ta tid och nöj dig inte förrän du kommit upp i femtio. Du har resten av ditt liv på dig att göra detta! Ofta missar man uppenbara saker, men dess kommer när man lagt ifrån sig pennan för att tänka. När du sedan slutat tänka, har ditt undermedvetna fortsatt att bearbeta uppgiften och till slut dyker det upp någonting. Har du inte kommit fram till fler än tre saker på en timme, kanske det är dags att uppsöka en psykolog eller annan hjälp trots allt. Det är möjligt att du behöver hjälp med att ställa de rätta frågorna. Har du kommit upp i tio saker du tycker om att göra är det i sin ordning att du fortsätter.

Ringa därefter in tio av de saker du tycker mest om att göra. Se till att det du tycker allra mest om kommer med. Vill du ringa in åtta eller tolv ord är det i sin ordning för i nästa steg ska du plocka ut de tre saker som du upplever att du mår allra bäst av att göra.

För vart och ett av dessa tre ord skriver du upp tre olika möjligheter att tjäna pengar på att göra det du verkligen mår bra av att göra.

Är detta dina slutliga värderingar? Skulle du tacka nej om du fick möjlighet att arbeta med en eller fler av de saker som du mår bäst av att göra? Med andra ord hur skulle du må om du arbetade med något som tillhör dina egna främsta värderingar? Vad kan du tänka dig att avstå ifrån för att kunna göra detta? Det kan vara saker du ägnar din tid åt, saker i din omgivning som kostar pengar och energi. Det kan vara en onödig pryl som du kan vara utan.

Det var dina värderingar som du skrev ner på pappret och som du uppmanades att värna om var det du helst av allt vill göra. Om du kommer fram till att du vill behålla din bil eller din bostad istället för att genomföra någon av de nio sakerna som skulle kunna ge dig pengar, har du antagligen varit osann mot dig själv när du genomförde övningen. Gör om övningen tills du känner att de aktiviteter som finns på pappret är viktigare att genomföra än att behålla det som håller dig tillbaka.

När du kommer ur denna övning med nio inkomstmöjligheter har du förberett dig för ett annorlunda liv. Är du beredd att gå vidare?

Att värdera sig själv högt är ett tecken på en bra egen guide. Att älska sig själv och andra är en ännu bättre guide.

Livslögn eller förändring

"Vi är summan av våra gärningar oavsett om vi gillar det eller inte."

Ibland tycker man att det går trögt med förändringarna. Paulo Coelho skrev följande:

"De som tar ett steg framåt men ändå håller kvar vid det gamla, kommer till slut att förtäras av det förflutna."

Det citatet sammanföll med att jag och min familj funderade över att flytta till en mindre ort och ett billigare hus. Vi ville göra en förändring och vi såg det vi behövde se i citatet ovan.

Tänk tillbaka på övningen i föregående avsnitt och ta ännu en titt på citatet ovan. Vad har du i ditt liv som håller dig kvar i det förflutna? Har du tagit steg och känt att du inte mår bra? Vad behöver du göra dig av med?

Hur du väljer att leva ditt liv i fortsättningen är helt och hållet upp till dig. Efter den första genomgången av dina värderingar känns kanske allt helt rätt och möjligen väljer du att stanna där? Andra väljer kanske att gå vidare för att ifrågasätta om det verkligen är de egna värderingarna som spelar på centercourten i sina liv. Fram till den dagen jag hade passerat fyrtio år, hade jag inga som helst anledningar att utmana mina, som jag trodde, värderingar. Därefter rämnade det mesta som jag hade trott på. Familjen och kärleken bar jag med mig genom min förändring, men det som tog det mesta av min tid blev jag alltmer beredd att ge upp.

Jag har alltid velat vara den duktiga pojken och det var inte förrän jag gav upp försöken att vara min egen bokhållare som jag upptäckte vilken befrielse det var att låta andra ta hand om sådant som de är bra på medan jag ägnar mig åt det som passar mina förmågor. Den tid som jag la på bokföringen kommer jag aldrig att få igen, men de pengar som den kostar mig kommer jag att få tillbaka. Den energi och frihet som utlokaliseringen av bokföringen medförde är näst intill obeskrivlig. Efter detta har jag fått tillfälle att ägna mig åt det viktiga i mitt liv.

Hur viktigt är det att vara duktig pojke? Inte alls! Acceptera att det finns andra som kan utföra vissa uppgifter bättre än vad du själv kan.

En annan av mina hämmande känslor är den om pengar. Under flera år försökte jag lära mig yoga och meditation på egen hand. Det blev den ena boken efter den andra, men resultaten uteblev. Därefter anmälde jag mig till en kurs i meditation och vips så var jag där. Kostnaden för kursen var endast femhundra kronor, en kostnad som jag troligtvis överskridit genom mina bokköp.

Böckerna är till nytta, men hade inte min känsla av att vara en duktig pojke blandats med rädslan att förlora pengar, skulle jag både snabbare och billigare kommit fram till mitt mål att kunna meditera. Ägna dig åt det som är viktigt i ditt liv och inte åt det som tar energi från dig på vägen dit. Den peng du betalar för att nå målet kommer du att få tillbaka flera gånger. Den tid du spenderar på att göra fel saker kommer du aldrig att få igen.

Jag har alltid gillat förändringar, men jag har aldrig tidigare förstått varför. Idag ser jag min förändringsbenägenhet som ett tecken på att jag inte varit tillfreds med mina värderingar. Det mina föräldrar förespråkade var en bra utbildning och ett tryggt jobb samt att bilda familj. I ett

välfärdssamhälle är detta i mitt tycke bortkastade trygghetsvärderingar. Ingen lämnas idag vind för våg och med den information om olika möjlighet som idag bland annat sprids per Internet, kommer ingen som inte själv väljer det att behöva gå fattig. Budskapet i denna skrift är ett exempel bland många. Gör det du helst av allt önskar göra och tjäna pengar på det.

Hur mycket pengar du vill tjäna på att göra det du helst av allt vill ägna dig åt, det är upp till dig. Denna senaste mening är för många svår att fatta. Du vill kanske helst av allt binda blommor, och visst är det så, att om du bara ägnar dig åt att binda dessa blommor, kommer du kanske inte tjäna så mycket pengar. Det jag vill uppmana dig att göra är att se över vilka andra aktiviteter omkring ditt intresse du kan tjäna pengar på. Det du behöver göra är att finna kunder som är villiga att betala för det du kan hjälpa dem med. Köpa bundna blommor, lära sig att binda själv eller kanske ska du satsa på ett större blombinderi med produktion i Kina och sedan transportera konstverken hit?

Det är du själv och ingen annan som sätter stopp för dig och dina drömmar. Skriv en bok om blomsterbindarnas historia! Berätta om konsten att binda blommor på föreläsningar. Vad väntar du på? Mossan växer och om du inte börjar, det vill säga agerar, kommer den att blomma innan du ens försökt. Är du rädd för att misslyckas? I princip finns det ingen annan väg till framgång, ta dig igenom alla motgångar och rädslor som din resa bjuder dig. Har du rätt mål, kommer ingen motgång att vara stor nog att stoppa dig.

Se dig ständigt om efter nya intryck och nya möjligheter. De har alltid funnits där, men du har inte sett dem.

Du kan naturligtvis fortsätta att leva i en livslögn. Det är tryggt och ganska säkert, men det är inte speciellt modigt. Du kanske behöver bygga upp ditt mod innan du börjar göra förändringar i ditt liv? Det är inte helt ovanligt att detta behövs. För att göra det rekommenderar jag att du läser bland böckerna som jag uppskattat genom åren. Dessa finner du om du letar efter verk av mina jättar.

Det är genom det du läser och de människor som du kommer att träffa under de närmaste åren som du kommer att förändras. Läser du inget annat än det du hittills läst, träffar du inga andra människor än de som du brukar träffa, kommer ingenting att förändras.

Självklart ska du inte ändra något om du inte vill ändra något. Se bara till att denna statiska tillvaro också stämmer med din magkänsla och intuition. Har du en aning om att någonting inte är riktigt som det ska, uppmanar jag dig till att börja fundera och studera den litteratur som jag föreslagit.

Det tar tid att förändras och det kan uppfattas som att det gör ont. I mitt fall värkte det inombords under många år, jag var ivrig att få till en förändring, jag var ivrig att få finansiell framgång och ingenting fungerade. Så en dag tog jag beslutet att skriva en bok. Med beslut menar jag beslut och inte en önskan. Detta kan lätt förväxlas. Den som bara önskar sig någonting kan fortsätta i evigheter med denna önskan, men den som beslutar sig lovar sig själv att verkligen genomföra sin önskan. Det må handla om en bok, ett husdjur, en bil, finansiellt oberoende eller vad som helst. Fortsätt gärna önska, men ett beslut är bättre att fatta.

Det är inte livsfarligt att fortsätta att leva i en livslögn, men en dag lär man bli varse om att livet passerade och att man inte vågade tillräckligt ofta, att man inte riskerade speciellt

mycket. Visst kan man intala sig på ålderns höst att man hade det bra och att barnen blev välartade och fick fina arbeten och så vidare, men jag tror att när vi tids nog står inför Sankte Per, kommer sanningen om våra liv att vara kristallklar. Har man då levt i en livslögn, finns ändå ingen anledning till ånger, det hjälper i alla fall inte.

Jag är på intet sätt missnöjd med det liv som jag hittills levat. Paradoxalt kanske med tanke på att jag har spenderat tjugo år i ett yrke som jag inte har val på egen hand. Vad det livet har gett mig är den insikt som jag idag kan skriva om. Varför skulle den vara något att vara otacksam inför?

Det kan vara så att om en person ligger ganska nära sina egna värderingar i sitt yrkesval, kan det vara svårt att se vad som fattas. I mitt fall var det tydligt. Trots att jag hade talanger som passade bra in i ingenjörsyrket, skrek ändå min kropps innersta sinnen att jag skulle göra något annat. Hade jag blivit ingenjör och gått till sjöss som maskinist, kanske det hade varit annorlunda? Jag tror att jag då hade legat väldigt nära mina egentliga egna värderingar.

Frihet är något som jag värdesätter högt. Med detta avser jag att göra vad man vill när man vill. På en båt på ett öppet hav kan det naturligtvis synas lite instängt, men därifrån ser man ändå horisonten och den betyder för många just frihet. Jag kan tillbringa timmar med att bara titta på det raka strecket som kallas horisont. Ganska märkligt när jag tänker på det, för de sporter som jag uppskattar mest handlar om allt annat än att ta det lugnt.

När jag numer har börjat skriva känner jag denna frihet. Skrivandet kan jag förlägga till vilken plats på jorden som helst och vid vilken tid som helst. Just nu är klockan snart halv elva på kvällen och resten av familjen har gått och lagt sig. Just denna tid på dygnet borde jag kanske sova för att orka med arbetsdagen imorgon, men drömmen om ett fritt liv är starkare än den återkoppling jag kan få på en arbetsplats.

Livslögnen i mitt fall var ”trygg och säker” istället för ”fri och lycklig”. Livet kom ifatt mig på ett nästan brutalt sätt. Den uppgift jag fick av livet var att berätta om hur en livsförändring kan gå till utan att behöva förstöra allt som byggts upp.

Söker du en förändring kommer du att upptäcka folk i din omgivning som gjort det du vill göra. Jag såg en kille i min fackföreningstidning som hade flyttat till ett billigare hus med sin familj, sagt upp sig från sitt jobb och börjat skriva böcker. Han fick tid för barnen och kunde ha maten klar till sin hustru när hon kom hem på eftermiddagen från sitt deltidsjobb. Du kommer att upptäcka det du behöver upptäcka för att ta dina beslut och få den inspiration som du behöver.

Att förändra sitt liv och ta sig ur en livslögn är en bra egen guide.

Sanning och värdering

”När du talar är det din sanning som ges luft.”

Vi bygger samtliga upp vår sanning utifrån vår världsuppfattning vilken i sin tur är uppbyggd av våra värderingar, eller snarare är det genom våra värderingar som vi uppfattar världen.

Det som du kallar sanning behöver alltså jag inte kalla för sanning. På detta sätt blir sanningen relativ.

Ett exempel på detta är att jag äter en måltidsersättning, även kallad proteingrogg, till lunch. Den innehåller de näringsämnen som jag har förstått att min kropp önskar sig för att kunna prestera bra under eftermiddagen. Den strider dock mot den uppfattningen som majoriteten av mänskligheten idag har, det vill säga att man måste äta tre gånger om dagen för att må bra.

Den uppfattningen har sitt ursprung i jordbrukssamhället och är i mitt tycke fullständigt förlegad idag. Det går att kryssa sig fram mellan lunchserveringarnas utbud av näring blandat med jordbrukssamhällets kalorier, men en modernare och enklare variant är min proteingrogg. Med en sådan till lunch, är det öppet för mig att äta i princip vad som helst till middagen, men en sideeffekt av min näringsriktiga lunch är att jag har förstått vad som är bra för min kropp och vad som är mindre bra.

Efter lunchen kan jag, men jag gör det aldrig, berätta mycket nära exakt vad jag har fått i mig. Ingen av mina kollegor kan det, oavsett vad de ätit. Istället har många av dem svårt att hålla sig vakna eftersom deras kroppar är upptagna av att omhänderta den lunch som de intagit.

Gott eller inte, jag har ätit på detta sätt i tre år och ser ingen anledning att sluta med det. Proteingroggen har blivit min lunchsanning även om den strider mot min Mammas gamla sanning om att äta tre gånger om dagen.

En annan gammal sanning som jag strukit som icke användbar är att läsa tidningar och hänga med i nyheterna i radio och television. Det mesta av det som händer påverkar inte mig direkt och ingenting av det jag gör dagligen behöver den information som radio och TV förmedlar. Nyheterna på Internet har jag också strukit, till och med gratistidningarna har begränsats.

Visst händer det att jag tittar på dessa nyheter då och då. En del av det som sker kan ge intressanta uppslag att skriva om, men det mesta tillhör världens elände och sådan negativ information klarar jag mig utan. Istället har jag konstaterat att det i mitt liv händer mycket mer roliga saker än vad som speglas av nyheterna.

Den som har så pass mycket negativt i sitt liv som framställs i nyhetsrapporteringen skulle säkert duka under av detta. Undrar hur reportrarna själva ser på världen?

Ytterligare en sanning som jag ställer mig tvivlande till idag är den om att studera och skaffa sig ett bra jobb. Att studera innebär inget problem för mig, men man bör se till att det som studeras är sådant som leder till de egna målen. Jag växte upp med sanningen att en bra utbildning ger ett bra jobb. Sådan ser inte min sanning ut idag. Idag anser jag det viktigare för ett barn att skapa en entreprenörsanda och lära sig att sälja.

Att äta tre gånger om dagen, att välja en bra utbildning för att få ett bra jobb och att lyssna till nyheterna varje dag för att hänga med är tre sanningar som jag har gjort mig av med. Vilka sanningar behöver du göra sig av med?

Det du tar för sanning kan hämma dig från att nå dina mål. I takt med att du börjar observera dig själv och arbeta med dina mål, kommer du att upptäcka hinder på vägen. Dessa hinder utgörs många gånger av dina värderade sanningar. Dessa är inte bara dina mat- och nyhetsvanor utan alla så kallade måsten. Dessa är väldigt enkla att lägga märke till hos äldre människor och ser du en äldre med ett måste, fundera då om du själv har detta eller något besläktat måste.

Sanningen är den du väljer. Ofta sker detta omedvetet. När jag gav mig in i referensmarknadsföreningen fick jag ibland höra negativa klanger om hallelujamöten och hjärntvätt från folk som jag presenterade min verksamhet för. Detta var sanningar som de stod för ofta utan att ha deltagit på något möte. Min egen sanning är att detta är oerhört energigivande och roliga möten.

Visst kan man kalla det för hjärntvätt, det säger jag inte emot, men det är av samma anledning som jag tar en proteingrogg till lunch och har slutat att lyssna till nyheterna. Det är inte farligt att tvätta hjärnan, tvärtom är det snarare farligt att låta bli. Det yttre är det ingen som tvekar om nyttan av att tvätta, det är ju uppenbart hur det blir om man inte gör det. För mig är det uppenbart hur det blir på insidan om man låter bli att tvätta hjärta, hjärna och kropp.

Se över det du håller som sanning samtidigt som du ser över dina värderingar. Jag lovar att det kommer att öppna sig nya världar.

Du och din omgivning

”Den ende som inte begår misstag är den som inget gör. Den ende som inte träffar folk är eremiten.”

Alla har vi folk i vår omgivning. Även de som bor i de djupaste skogarna kommer på ett eller annat sätt i kontakt med folk. I dagens moderna samhälle är det möjligt att koppla upp sig mot i stort sett vilket hörn av världen som helst. Det är mer eller mindre omöjligt att finna en plats där människan ännu inte varit och trampat.

Detta gör att du kommer att ha folk i din omgivning även om du inte alltid har dem inom fysiskt räckhåll. Du agerar och din omgivning agerar. Även om du numer styr över dina känslor, kommer du att påverkas av din omgivning och din omgivning kommer att påverkas av dig. Detta känner du till och vill kanske utnyttja? Akta dig dock för att manipulera din omgivning!

Attityder och beteenden

”Innevånarna i mitt land köper fina bilar, men de stjälar skyltar för att kunna tanka billigt.”

När jag skulle börja med detta avsnitt, kom jag att tänka på ett avsnitt ur min första och ännu outgivna bok ”Tankar på en bro”. Där sitter Pappan i den boken och berättar för sin dotter hur bra attityder och bra beteenden kan beskrivas. Istället för att formulera ett nytt avsnitt väljer jag därför att publicera detta kapitel ur boken ”Tankar på en bro”, som är tänkt till min dotter vid något väl valt framtida tillfälle. Vid tidpunkten för den bokens författande kallade jag konceptet för ”Skapa eget ledarskap”.

” DEN GYLLENE REGELN – PERSONLIGT LEDARSKAP

Under de första åren, så länge flickan bodde hemma, fick bron uppleva en mängd trevliga samtal mellan flickan och hennes Pappa. Ett var mer speciellt än andra. Det var när Pappan berättade hur han ansåg att man skulle uppträda gentemot sig själv och andra. Han kallade det för personligt ledarskap och menade på att det gick ut på att bestämma över sig själv. De val som folk gjorde styrde deras uppträdande i den riktning som de själva valde. Omvänt gällde att även de som inte gjorde ett aktivt val efter sitt eget ledarskap drogs med i någon annans, de bestämde bara inte själva utan valde omedvetet det som kallades för minsta motståndets väg, utan att veta vart den bar. Man kunde utnyttja denna väg för sin egen framgång menade Pappan, men det var ett annat samtal.

Genom detta samtal fick bron en insikt i hur det kunde vara att vara människa. Det handlade inte om regler utan vanor i att uppträda mot andra på samma sätt som man ville att de skulle uppträda mot en själv. Pappan hade pratat om att bli den ledare som man själv ville följa. För att klara av att leda andra behövde man ett personligt ledarskap, som ledde sig själv mot den eller de visioner man hade i sitt liv.

Han sa att om hon ville att andra skulle le mot henne när de möttes skulle hon vara beredd att vara den förste att le. Ville hon att andra skulle lyssna till henne, skulle hon vara beredd att vara den förste att lyssna. Det kunde ta ett tag innan hon fick motsvarande svar från andra, men bara hon fortsatte, skulle hon uppfattas på ett sätt som gjorde att hon fick det bemötande hon gav.

Bron noterade att människorna hade två öron och en mun och ändå pratade de ofta mer än de lyssnade. Detta var också något som Pappan poängterade med ordspråket att tomma tunnor skramlar mest.

Angående munnen menade Pappan att, innan man lät ljud komma ut ur den, skulle man vara säker på att det som var på väg ut behövde sägas. Att prata eller spela musik bara för att undvika tystnaden var att förorena andras ljudmiljö.

- Om det blir tyst en kort stund, passa på att njuta av stillheten med tystnaden som sällskap.
- Så är det inte i skolan, svarade flickan.
- Det inte alltid rätt bara för att de flesta gör på ett visst sätt. Det är oftare de som tar sin egen väg som når störst framgång. Främst för att de har valt att följa ett eget ledarskap. Ledarskapet eller dess frånvaro utvecklas från unga år och fäster sig likt tjära i sinnet, det blir allt svårare att få bort med åren och även den som försöker har väldigt svårt att få bort allt.

Sådana ord som ledarskap var inget flickan hade pratat om i skolan, men Pappan förklarade att den som bestämde mest i klassen var den som var ledaren, men att var och en i den klassen hade sitt eget ledarskap att tänka på och utveckla. Alla ledare var inte bra. Det fanns ledare som förledde andra för att själv vinna på det. Pappan kallade dessa ledare för förledare och ansåg att de sällan blev långvariga som ledare och att de saknade ett bra personligt ledarskap. I skolans värld var det oftast de fysiskt tidigast utvecklade som tog ledarskapet, inte nödvändigt för att de hade just ledarskapet, snarare för att de hade den fysiska styrkan och satte sig i respekt med hjälp av den.

- Säg förlåt när du har gjort något som någon kan ta illa upp av. Det är bättre att säga förlåt en gång för mycket än en gång för lite. Det är bra för ödmjukheten.
- Se på och hälsa på folk du möter. Den du möter kan ha stor betydelse för din framtid.
- Vårda ditt språk. Det du säger är en spegling av dina tankar. Slarvar du med dina ord, slarvar du med dina tankar.

- *Tala med tydlig och klar stämma. De som har hörselproblem uppskattar detta mer än andra. Vilka det är som har sådana problem ser du inte alltid utanpå. En klar stämma leder också till ett tydligt budskap.*
- *Erbjud alltid din hjälp. Genom att alltid försöka vara till hjälp kommer ditt rykte som hjälpsam person att föregå dig. Dessutom är det kul att hjälpa andra, det är ungefär som att i idrott passa till ett mål. Känslan av välbefinnande och nytta är mycket stor.*
- *Skyll aldrig på andra eller på sådant som inte går att påverka. Bedöm vad du själv kunde ha gjort annorlunda och tala utifrån det istället. Be om ursäkt för sådant som inträffat, och undvik att skylla på någon eller något. Om någon vill veta orsakerna, kommer de att fråga.*
- *Klaga inte. Det är skillnad på att vilja skapa en lösning åt något och att bara klaga på en inte helt tillfredställande situation. Klaga och gnäll är samma sak. Behöver något inte sägas, säg det inte. Ingen är glad åt att det klagas, det tar energier som skulle kunna ha lämnats positiva.*

Pappans korthuggna monolog avbröts av flickan som hade uppmärksammat hur hennes Pappa alltid tittade på de han mötte på stan och att han gärna hälsade med ett litet "hej" också.

- *Du menar att man ska hälsa på folk man inte känner?*

Att göra detta kunde vara svårt för många, hellre tittade de bort och låtsades som om de var ensamma. En som gjorde så kom att betraktas som blyg, och var gränsen mellan blyg och oförsämd befanns var upp till var och en att avgöra.

- *Den dagen du råkar missa att heja på någon som du känner är det du som kommer att betraktas som snobb eller oförsämd. En högre chef på en av mina tidigare arbetsplatser sa en gång till mig att han alltid hälsar på de han möter för det kan vara en som jobbar åt honom. Samma sak gäller om man har en butik, det kan vara en kund du möter. Samma sak gäller om man går i skolan, det kan vara en framtida affärskamrat man möter.*

Pappan hade lagt sig till med vanan att hälsa på de han mötte trots att han inte hade en butik och inte heller var en högre chef. Han ansåg helt enkelt att det var trevligt.

Han var också mån om att se vårdad och ren ut. Det känsligaste mänskliga sinnet är luktsinnet så han. De flesta kommer ihåg sin farmors eller mormors doft. Då är det bra att inte lukta svett i onödan. Flickan var vid detta tillfälle på gränsen till puberteten och förstod därför naturligt vad han menade. Där fanns en del som hon träffat som hade luktat både svett och rök. Ingen av dessa lukter uppskattade hon och därför ansåg hon att de som luktade illa också var äckliga. Pappan kunde hålla med om att det var lätt att tycka så, även om det trots allt var viktigare att se till personen än till dess doft. Det hände att folk inte kände till att de luktade illa, utan kunde behöva en påminnelse.

- *Själv rakar jag mig varje dag utom ibland på semestern. Trots att jag jobbar hemifrån gör jag detta varje morgon. Det hör visserligen till morgonrutinen, men jag känner mig smutsig när skäggstubben sitter kvar.*

Flickan tyckte att det också såg smutsigt ut. Sedan fortsatte Pappan.

- *Är man smutsig och ovårdad på utsidan är man det ofta även på insidan. Det yttre ger en spegling av det inre. Har du hört någon gång att man kan se på ögonen om någon ljuger?*
- *På ögonen? Det kan man väl lugnt säga, du och Mamma ser ju rakt igenom mig. Jag fattar inte hur ni bär er åt när jag försöker ljuga.*

Pappan kunde inte heller förklara hur det gick till, det bara funkade. Den försäljare som inte använder de varor som den säljer kommer att få mindre betalt än den som själv använder det den säljer. Det handlar om att tala för varan på ett trovärdigt sätt.

- *Vet du vad hållning är? frågade han.*

Det visste inte flickan och Pappan förklarade att det mer eller mindre är att sträcka på sig. Den stolthet som man känner kommer ut i hållningen. Den som gör det till en vana att gå med krökt rygg kommer inte att få samma respekt som den som sträcker på sig.

Däremot fanns det gränser för hur uppsträckt man kunde vara för att inte anses vara och se förnäm ut. Gränser skulle man hålla sig på rätt sida av om man inte var beredd att ta striden om den.

- *Var först att säga ditt namn när du hälsar på någon.*
- *Varje gång jag säger hej? Funderade flickan förvånat*
- *Nej, det förstås. Lite otydligt av mig. När du presenterar dig för någon och ni tar i hand, det är då du ska vara snabb med att säga ditt namn. Glöm bara inte att lyssna på den andres namn. På det vinner du ett alert första intryck. Ett alert första intryck har du med dig länge. Är du för alert kommer du däremot att uppfattas som rastlös, kanske påflugen, återigen är det frågan om en gräns som inte ska passeras. Det är viktigt att du funderar över vad du gör och hur du skulle uppfatta dig själv om du mötte dig.*

Irritation över andra människors agerande tillhörde också det personliga ledarskapet enligt Pappan. Det finns inget som heter att den eller den personen gjorde mig arg.

- *Hur skulle det gå till? Frågade Pappan. Mina känslor är mina att styra över. Om någon gör något som jag blir arg över, är det jag själv som framkallat den känslan. Det hör till den kontrollen man behöver ha inom sitt personliga ledarskap. Ingen tar denna kontroll på en gång och ingen utom möjligen en och annan buddistisk munk kommer alltid att ha en sådan kontroll på sina känslor.*
- *Det finns de som anser att man ska acceptera sina känslor som de är, både positiva och negativa. Det anser inte jag eftersom de inte var där från början utan de planterades där av vår omgivning under våra första levnadsår. Den som växer upp i en positiv omgivning blir mer positiv än den som växer upp i en negativ omgivning.*
- *Känslorna är egentligen neutrala från början. Sedan lär vi oss om de är positiva eller negativa.*

Han berättade därefter hur vi omedvetet låter oss påverkas av reklam, tidningar, TV, kompisar, mode och en massa annat. Första steget till att ta kontrollen över sina känslor var att bli medveten om dem. När man hade blivit medveten om känslottringarna skulle det bli lättare att kontrollera dem och försöka byta dem mot positiva.

Viktigt för honom var också att påpeka att det en person upplevde som negativt kunde vara positivt för en annan människa. Därför ansåg han att man för varje negativ händelse skulle försöka finna det som var positivt.

Vissa känslor som kärlek, ville han att man inte skulle försöka mixtra för mycket med. Sådana skulle få fritt spelrum för att ta de vägar som de själva bestämde, det han pratade om var snarare negativa känslor. Visst förstod han att det kunde vara svårt att hålla isär dem, men målsättningen var det inte fel på.

Personligt ledarskap utgick ifrån det som han kallade den gyllene regeln.

- *Om det bara fanns en regel skulle det vara den gyllene; behandla andra som du själv vill bli behandlad.*

Regeln var enkel att uttala, men inte alltid lätt att leva efter.

- *Hur hade du själv velat bli bemött när du gick förbi din klasskamrat utan att heja idag? frågade pappan plötsligt.*

Dottern svarade uppriktigt hur hon hade velat bli bemött och insåg att hon borde ha handlat annorlunda vid mötet med klasskamraten tidigare samma dag. De hade mötts ute på stan och hon låtsades att hon inte såg kamraten. Pappan tyckte att det var bra att hon insåg detta, det var ett bevis på hennes eget växande ledarskap. Man behövde inte vara perfekt, man kunde inte vara perfekt, man kunde bara sträva efter perfektion. Om man ville.

- *Var uppmärksam på hur andra är mot dig. Om de uppträder på ett sätt som du inte tycker om, se till att bemöta dem på ett sätt som du själv vill bli bemött på. Enklaste exemplet är det som inträffade tidigare idag. Vill du att dina kompisar ska heja, ska du alltid vara beredd att heja före dem. De kanske inte ser dig trots allt, men var alltid beredd.*

Det var de enkla regeltolkningarna som kom först, med tiden och åren kom frågan tillbaka i allt mer komplicerade frågor. Den som missade att leva efter regeln på de enkla detaljerna skulle få svårt att leva efter den när världen blev svårare. Det fanns ett par frågor att ställa sig själv:

- *Vad skulle du själv ha gjort i det läget? Var det så du ville att andra skulle göra?*

Det var en enkel regel att leva efter. Den som ville att andra skulle göra rätt, skulle göra det den ansåg vara rätt mot andra. Begreppet helhet, eller som det kallas på engelska integritet, började i denna regel.

Om alla levde efter denna enkla regel skulle det inte finnas kriminalitet, krig eller annat elände i världen.

Personligt ledarskap var något som hela tiden utvecklades. Den som slutade att lära stannade i sitt egen utveckling.

- *Ju mer du lär dig om dig själv, desto mer kommer du att inse vad du är kapabel till att åstadkomma. Att drömma och fantisera är ledarskap. Du visar med detta att du kan föreställa dig hur olika saker kommer att bli, du kommer att se in i framtiden. Med hjälp av ett bra personligt ledarskap kan du nå dina mål genom att göra det du anser vara det som är rätt för dig, och därigenom bli den person du vill följa. Om du vill kommer andra människor att följa dig, inte för att du ber dem utan för att de väljer att göra det. Då har ditt personliga ledarskap blivit ett yttre attraktivt ledarskap.*

Flickan frågade om hon var tvungen att bli en yttre ledare, eller chef, bara för att hon utvecklades. Pappan svarade inte helt oväntat att detta var något hon kunde välja om så önskade.

- *Den dagen du är redo att låta andra människor följa dig kommer du också att veta om du är beredd att leda dem. Då behöver du inte vara rädd för att ta det ledarskapet. Om du inte är färdig med din utveckling kommer dina känslor att tala om det för dig. Det finns de som gör något som kallas karriär, ofta går det bra för dem, men det finns också de som alltför sent upptäcker att den karriär de gjort, egentligen inte var det de ville uppnå. De har låtit andras värderingar styra sina val utifrån de talanger man har visat. Det är lätt hänt och jag har själv varit med om det .*
- *Vill du att andra ska göra ett jobb ordentligt, ska du först se till att själv göra ditt jobb ordentligt. Kapar du hörnen av problemen eller uppgifterna du har att göra, kommer snart hela din organisation att göra detsamma. Återigen handlar det om att göra det man anser vara rätt och det man förväntar sig att andra gör.*

Det handlade om att välja att ta in eller att inte ta in de delar som Pappan hade pratat om i sitt liv. Allt i ledarskapet handlade om att välja de delar som passade in i den egna visionen av den egna framtiden. Ville man inte le mot alla och så vidare var det helt i sin ordning om man accepterade de konsekvenser som detta ledde till, om man ville ha dessa i sin bild av sin egen framtid.

Ämnet var stort, personligt ledarskap, och de båda skulle fortsätta att prata om det i mer detalj under de närmaste åren. Dagen led mot sitt slut och de försvann för kvällen för att äta middag.”

Jag har ibland lite svårt att skilja på attityder och beteenden. Generellt kan man dock säga att beteenden är sådant som syns utåt, det vill säga det följs av ditt agerande. Beteendet har tekniskt sett sitt ursprung i dina attityder som i sin tur är sammansättningen av dina tankar.

Ibland hörs det att en del människor har dåliga attityder. Andra gånger talas det om betenderubbningar. Det är inte lätt att hålla isär dessa begrepp och de behöver naturligtvis inte vara korrekta. Vad jag kan förstå är att de hänger ihop. Tillsammans utstrålar de din energi. Endera kommer du att uppfattas som positiv och avge energi eller så kommer du att uppfattas som negativ och absorbera andras energi.

Vilket du är väljer du själv. De som agerar som Pappan ovan kommer säkert att betraktas som ambitiösa men trevliga. Visst finns det de som kommer att anse att han har ett påklistrat

beteende, och det kan det finnas fog för. En del kommer att påstå att han har ett manipulativt beteende, och de kan också ha rätt. Själv tror jag dock att Pappan gör det han gör för att han trivs med det och att han tycker att det är trevligt.

Det Pappan berättar för sin dotter kan uppfattas som manipulativt, vilket det också är. Dock är det likadant med allt som vi berättar och talar om för våra barn och andra. Det är till och med likadant med allt vi gör. Andra lyssnar och tar efter. Ju mer ledare du är desto mer tar andra efter. Diskussionen om manipulation är bra eller inte kommer jag inte ta här, utan jag nöjer mig med att konstatera att så snart en åsikt berättas, handlar det om manipulation. Sedan kan detta göras mer eller mindre utstuderat i syfte att uppnå olika resultat. Var säker på att den åsikt du ger luft åt är lika med den manipulation som du står för.

Hur du väljer att agera är helt och hållet upp till dig.

Något jag har märkt, är att en öppen och förlåtande attityd är något som jag har dragit fördelar av. De gånger som jag har släppt någon före i en kö eller liknande, har jag strax därpå ofta mötts av ett någorlunda liknande beteende från en helt annan människa. Det jag funderar över här är resultatet av ett positivt agerande.

Många framgångsrika människor berättar att framgång börjar med att man ger generöst till andra människor. Just nu börjar jag känna att det ligger någonting i detta. För något år sedan satte jag i princip att alltid betala till välgörenhetsorganisationer när de bemödade sig om att skicka ut en betalningsavi. Detta gjorde jag dock inte direkt frivilligt, utan jag försökte manipulera min attityd av generositet. Förhoppningen var förstås att de verksamheter som jag engagerade mig i skulle bära frukt och jag skulle bli rik.

Av detta blev intet, och jag kan idag konstatera att när jag nu ger något med glädje får jag snart någonting tillbaka från ett oväntat håll. Ge gärna, men se till att det är med glädje, annars kommer inget åter. Det är ett bra exempel på samma attityd ur olika tänk, som ger olika resultat.

Din utstrålning

"Believe in yourself and there will come a day when others will have no choice but to believe with you."

Meningen ovan har jag låtit vara i det engelska ursprunget i vilket jag fann den. I avsnittet ovan berättar jag om attityder och det är detta som utstrålar din energi. Tanken är fortfarande inte att vi ska dyka in i några konstiga eller mystiska förklaringar utan bara försöka se detta som en bild av vad som sker.

Citatet ovan gäller även omvänt. Den som inte tror på sig själv kommer heller inte att lyckas med att få andra att tro på sig. Detta är vad många får erfara när de börjar med referensmarknadsföring. Speciellt kommer de allra närmaste att pika ihjäl minsta tillstymmelse till försök att bygga upp det egna självförtroendet och därigenom den egna utstrålningen.

Det syns alltså om man står för det man säljer eller inte. Man blir avslöjad av sin utstrålning. Det syns om man är framgångsrik, trygg och så vidare. Är det inte lite underligt? Folk utstrålar självförtroende oavsett om de har eller inte har det. Det syns på idrottslag och enskilda idrottare med och motgång om de har detta eller inte.

Det heter att skratt smittar, och det stämmer. Skrattet är en av dina utstrålningar. Detsamma gäller melankolin som du kanske känner. De flesta känner säkert igen stämningen som sprider sig om middagen är försenad. Det börjar med att en av familjemedlemmarna uttrycker missmod och innan de första tuggorna intas kommer fler och fler negativa yttringar.

Utstrålning är mentala energier. De som träffas av ditt humör, oavsett om detta är gott eller mindre gott, kommer att omedvetet inta samma energinivå som du och resonera i harmoni med dig. Liknelsen vid två stämgaflar är oerhört påfallande. Om en svänger med en frekvens, kommer detta smitta till närliggande gafflar. Som människor är vi skapta för att resonera i samklang med vår omgivning.

I idrottslag är det lätt att se hur liknande harmonier sprider sig. Det är detta som är ledarskap inom idrotten. Något som jag poängterar för mina knattar i innebandyn är att det viktigaste de har att uppleva, oavsett om vi spelar match eller tränar, är att ha kul. Som ledare för unga innebandyspelare är det min uppgift att se till att pojkarna och flickorna kommer tillbaka nästa gång. Det händer att jag misslyckas med detta.

När detta misslyckas har jag agerat som vuxen, jag är ju trots allt det, och jobbat för att barnen ska lära sig något eller vinna en match. Att vinna är roligt, men det får inte ske på bekostnad av glädjen i leken, och det är där jag och andra vuxna ibland misstar oss.

Barn vill vinna hellre än förlora. Detta är något som vi som tar på oss förtroendeuppdrag inom barnidrotten behöver ta till oss. De vill dock inte vinna till varje pris. På tisdagenträningen efter en lördagsförlust är det bara vuxna som ältar förlusterna under helgen. Detta försöker jag ta till mig och istället fråga barnen om de lärde sig någonting senast vi såg. Jag frågar också om de har några synpunkter på det sätt som jag som ledare uppträdde på.

Genom min utstrålning kan jag kväva eller häva ett barns lust till lek. När man tänker på detta och iakttar hur barn reagerar på vuxnas ageranden syns effekten av det egna agerandet oerhört tydligt.

En viktig poäng i detta med utstrålning är att omgivningen låter sig påverkas. Du också. Detta återkommer jag till i nästa avsnitt. De som är karaktärsfasta och rigida låter sig påverkas mindre än andra, men alla påverkas. Var gränsen går mellan att låta sig påverkas och kontrolleras av andra låter jag vara oskrivet, men det syns ändå klar och tydligt att de flesta låter sig påverkas mer eller mindre av det som sker i omgivningen.

För att minska min egen negativa utstrålning försöker jag att manipulera mig till ett bättre humör om jag befinner mig i ett negativt sinnelag. Jo, det stämmer, jag använder manipulation för detta trots det jag skrivit tidigare. Denna manipulation kan bestå i att jag tar del av humormaterial eller uppmuntrande inspelningar. Även musik kan få mig på bättre humör. Dessutom försöker jag hålla mig för mig själv under tiden som mitt humör inte är det bästa.

Skillnaden mellan egen manipulation och instrålning är alltså hårfin, men den funkar.

Din instrålning (alltså "fight the hurricane")

"Min uppgift är att guida de som vill finna sin egen guide. Resten utgör stormen som jag behöver skydda mig från."

En stark människa tål att titta på reklam?

Beror våldet i vårt samhälle på att det finns så många våldsamma spel och filmer?

Är du hjärntvättad?

Är det lätt att skratta på en begravning?

Oavsett vad du svarar på frågorna ovan, tror jag att du vid det här laget inser att du påverkas av din omgivning. Det finns en hel del exempel på kvinnor som väljer män som liknar deras egna fäder. Det behöver inte vara till alla delar, men komiskt ofta är det speciella karaktärsdrag som går igen.

”Det är genetiskt” är en billig undanflykt. I mitt sinne handlar detta om att vi som unga omedvetet tar till oss ett ideal av det motsatta könet, och det sker ofta genom att se till de tryggaste och mest älskade egenskaperna vi känner igen, de hos våra föräldrar.

För mig handlar detta om att vi från barnsben bestrålas av vår omgivnings uppträdande, vi bildar oss en uppfattning om vad som är bra och dåligt genom att betrakta våra närmaste. När vi växer upp och blir vuxna, har vi vår åsikt klar för oss.

Att stå emot en storm är det ingen som klarar av. Sök skydd är den bästa medicinen för att klara av de hårdaste vindarna. Mentalt är det på samma sätt. Vi blåser omkull av vår omgivnings åsikter. För att komma undan, behöver du söka skydd. Vissa vänner får du kanske besluta att se mindre av, du behöver kanske byta fikabord på jobbet, vissa släktingar som håller dig nere ska du inte träffa så ofta, och så vidare. Byta jobb kanske?

Dessa stormar börjar redan i skollådern. För varje skrivning som kommit åter har de röda korrigeringarna tagit störst uppmärksamhet och energi. Detta trots att det som lämnades in var mer rätt än fel, hamnade uppmärksamheten på ”fel” saker.

När mina föräldrar hade läst min första bok, återkom de naturligtvis med sina omdömen. Boken var skriven och utgiven i egen regi. Syftet med den var att den skulle ge läsaren en hel del tänkvärt att ta ställning till. De tyckte att boken var spännande men det fanns några stavfel. Vid tillfället för denna återkoppling lyssnade jag efter mina inre rörelser. Jag kände direkt ett sting av prestationsångest, att jag inte hade levererat i nivå med mina föräldrars förväntan.

Detta är intressant. Det som förväntades av mina föräldrar var en tillfällig verklighetsflykt i form av spänning och en felfri skrift av deras duktige son. Är det konstigt att folk inte växer? Vilken återkoppling hade jag själv gett?

Samma morgon som jag fick återkopplingen från föräldrarna, berättade min dotter att hon hade haft femton fel på en diktamen. När hon förklarade att de fel som hon gjort var att skriva "&" istället för "och", förklarade jag för henne att det inte var femton fel utan ett som råkade hamna på femton ställen. Hon såg inte det som var rätt, trots att det mesta av hennes skrift var korrekt.

Just den morgonen satt hon vid frukost och pluggade in i det sista inför nästa diktamen. Hur får man ett barn att förstå att de inte behöver ha alla rätt alla gånger utan att huvudsaken är att de känner att de går framåt och utvecklas för var sak de gör?

Det är inte lätt att kliva ur den negativa mentala stormen, speciellt i skolan. Ett barn utsätts dessutom för en hel del negativt inflytande när det spelar våldsamma datorspel tillsammans med sina jämnåriga kamrater. Att de som vuxna lätt får ett negativt synsätt är inte konstigt. Detta späds sedan på med nyheter från TV, radio och tidningar. Numer även genom andra medier.

Trots att det mesta som sker är positivt, handlar nyhetssändningarna om allt negativt som hänt. I stort sett vad som än händer i vida världen, kommer du att klara dig utmärkt utan det.

För egen del tittar jag endast sporadiskt i tidningar. Nyheter ser jag endast på om det är en idrottstillställning som jag vill följa. Jag hänger inte med i världsnyheterna, men inget av det som påverkar mig går jag miste om. Stora nyheter har gått mig förbi i sin helhet under de senaste åren, men allt som händer är att en och annan kollega tycker att det är konstigt att jag inte hört talas om olika naturkatastrofer på andra sidan jorden. Där slutar diskussionen.

En förälder är till för att stötta sitt barn i dess uppväxt, att se till att det får se så mycket positivt som möjligt av mänskligheten. Det finns där, men olika fraktioner i vårt samhälle tjänar bättre på att berätta om minoriteter, det vill säga det negativa.

Allt går som sagt var inte att undvika, men det går att minska. Efter att ha lagt undan det uppenbart negativa, återstår att identifiera det som rör sig i omgivningen. Sådant som kollegor och familjemedlemmar säger. Identifiera det som sägs, försök att under tio dagar endast uttrycka positiva saker. Kanske blir det svårt, men försök då under en dag och om det blir svårt, tjugo minuter.

I värsta fall får du hålla tyst! Syftet med detta är att undvika det som påverkar dig negativt, att undvika det som kommer att påverka dig till att frånga dina drömmar och mål. Du behöver förstås inte, men det underlättar din väg mot din livsvision om du själv undviker att lägga onödiga hinder i vägen.

Ett exempel på ett onödigt hinder är om du har som mål att gå ner i vikt och har valt en viss metod som du tror på. När du då i tidningar eller på Internet läser om folk som förkastar den metod som du tillbringat en vecka tillsammans med, vad får dig då att fortsätta? På grund av dålig tidigare mathållning kan det vara så att du har gått upp ett kilo under den veckan du hållit på. Vad har du för nytta av att titta på "mitt liv som misslyckad och tjock" på TV?

Detta är en form av manipulation, det bestrider jag inte, men den för dig framåt genom val av information. Hela livet har du utsatts för information, det detta går ut på är att välja det som faller inom ramen för din livsvision.

Har du ovanstående problem med vikten, är du i gott sällskap. Nittioåtta procent av vår befolkning har usla matvanor och får inte i sig rätt näring. Många av dessa är överviktiga. Den mat som finns att tillgå i våra varuhus är dessutom kraftigt industrialiserad idag. Hur ska du bära dig åt för att få i dig allt din kropp behöver i näringsform? Varje dag dessutom? Jag har svaret och det finns i att jag valt en hälsoförsäkring som i sin tur innebär att jag har valt att lyssna till en annan omgivning än den som förmedlas i massmedia.

Vara en egen guide

Det är en bra egen guide att hålla sig ifrån negativt inflytande och samla information som stödjer den egna livsvisionen.

Målsättning och förändring

”Målet med förändringen är att få hjälp att uppnå något man inte har.”

Inte förrän verkligheten är klart beskriven kan du på fullt allvar sätta upp de mål som du vill uppnå. I de fall som din upplevda verklighet avviker eller har avvikit från den verkliga, kommer inte heller dina mål att vara de som du verkligen vill uppnå. Om du känner att risken finns att detta kan vara fallet, ta ett eller flera varv till på att identifiera din egentliga verklighet. Du behöver inte ha bråttom, trots allt, det tog dig ganska många år att ta dig till det läge där du just nu befinner dig. Varför då ha så bråttom att ändra?

Bråttom att ändra sin nuvarande situation kan kännas lockande, men om jag återigen pekar på de grundläggande karaktärerna och drivkrafterna i tidigare avsnitt, kommer du kanske på andra tankar? Där fanns ett ord ”otålig” bland det som kan uppfattas som negativt. Hur vill du uppfatta dig själv?

Vad många organisationer gärna tar till sig är målsättningsprogram av olika slag. Detta gäller så kallade vanliga företag såväl som referensmarknadsföringsföretag. De senare har kommit bra mycket längre med detta än de trevanden som jag upplevt inom den ”vanliga” industrin. Naturligtvis har ”vanlig” industri mycket att lära, då de flesta individuella programmen idag är kanaliserade och filterade genom de personer som har chefsskapet till sitt förfogande. Beroende på hur dessa individer ser på målstyrning och dessas principer, kommer resultatet att variera högst betänkligt. Professionalismen lyser med sin frånvaro.

Trots närmare tjugo år inom privat näringsliv med ett otal arbetsgivare var det ingen av dessa som tog in en extern målsättningskonsult, vare sig för verksamheten eller för de anställda.

Den ”vanliga” industrin har en hel del att lära av referensmarknadsföringsindustrin, som i många fall jobbar mycket bra med målsättningsövningar. Även här finns det dock undantag, och träffar man på ett sådant, gör man klokt i att backa ur snarast möjligt. Utan målsättningsövningar i den typen av verksamheter, kommer du inte att komma vidare. På sin höjd blir du kanske en försäljare, men dina mål med verksamheten kommer att vara fördolda.

Vare sig i den ”vanliga” eller i referensmarknadsföringen jobbas det dock speciellt mycket med beskrivning av verkligheten och identifieringen av var man verkligen befinner sig.

Liknelsen med att starta i en viss punkt på en karta för att ta sig till ett mål någon annanstans på samma karta är en av de bästa liknelser. Om du ljuger om var du är, hur stor sannolikhet är det då att du kommer dit du vill?

Planen och resvägen ändras förståss utmed vägen, men för att uppnå livsmål, har du inte en lika tydlig karta att tillgå som en geografisk. Du kan inte hålla den i handen, bara i sinnet. Om du utvecklar din karta, kan du i och för sig få ett antal aktiviteter som leder dig mot det målet som du säger dig vilja uppnå.

Snarare påbörjar du en vandring mot ett mål som inte ligger där du trodde att det låg. Kommer du då att komma fram, eller kommer du att känna hur målets attraktionskraft avtar och försvinner när du kommer närmare? Det du blir kvar med, kommer till sist att vara en tom frustration över att det du trodde dig vilja uppnå, inte var så intressant och att den tid du lagt ned varit mer eller mindre bortkastad.

Vad saknas i ditt liv?

”Önska dig vad din granne har och dennes liv kommer att bli ditt.”

Den som trillar in i en livskris av något slag, kommer att famla efter något att hålla sig fast vid, något som förhindrar att denne sjunker till livets botten. Ibland går fallet inte att förhindra, utan då finns ingen annan råd än att plocka upp spillrorna från livets botten.

Själv tappade jag tråden något år efter att ha passerat fyrtio års ålder. Det handlade mer om en värderingskris än om en livskris. Var gränsen dem emellan går, kan ingen svara på. Min kris blev ändå djupare än jag hade anat, även om jag oftast klarade av att hålla upp en hygglig fasad. Det är annars lätt hänt att hustrun och föräldrarna får en orättvis törn av missnöje under sådana tider.

Under krisernas djupaste faser känns det tydligt att någonting saknas. De sätt på vilka jag sökte efter detta någonting, träffade jag emellanåt på det som kallas för mål, målsättningar och målsättningsövningar. Helt ärligt ska jag säga att jag kom fram med ett antal konkreta mål, men de saknade egenskapen att skapa den drivkraft som jag saknade. Inte i någon av övningarna fanns det något som förklarade vad denna upplevelse berodde på.

Förklaringen till detta kom istället genom Robert Fritz böcker. Det du sätter upp som mål behöver inte vara något som du egentligen saknar. Det kan vara så att du helt enkelt känner ett sting av avund mot din granne som har en finare bil än den du själv har. Det du har önskat med det målet är snarare att visa för omvärlden att du minsann kan lika bra som din granne. Vad var det du egentligen ville ha? Alltså: Om du hade alla de där pengarna, vad skulle du göra med dem då?

Mål av detta slag kan kallas bekräftelsemål och är inget annat än ett sökande efter bekräftelse. Vem du vill ha bekräftelse från känner du antagligen inte till, men det är möjligt att det kan vara någon av dina föräldrar som ”peppat” dig i unga år för att vinna tävlingar av olika slag eller uppnå vissa resultat i skolan.

Längs den ena väggen av BPG-huset hade jag en gång prestationsångesten. Den var viktig för mig, men jag beslutade till slut att låta den ingå i tro och känslöväggarna sammanbundna med karven i mellanbjälklaget. Genom livet, redan från unga år byggdes denna stomme upp och istället för att sträva efter de egna verkliga målen, stävade jag efter något som jag trodde att jag ville ha. I själva verket handlade det om att via bekräftelse försöka tillfredställa en annan människa.

Ju äldre du är när du påbörjar detta arbete, desto jobbigare kommer du troligtvis att uppleva att din situation är. Det är inte speciellt roligt att upptäcka att man levtt ett längre tag och strävat efter att uppfylla andras önskningar och krav. Själv kan jag peka på ett antal saker som jag gjort som varit till för att blidka min far, hela min utbildningstid försvann i detta och när jag sedan började arbeta, var det inte alls inom det område som min far ansåg vara fint nog. Trots det gick det bra, och många gånger fick jag också fina resultat, men det saknades något i mitt liv. Vad visste jag inte, men jag visste att något fattades.

Genom skapandet av BPG har jag själv fått ta mig igenom processen av att skärskåda de mål som jag har sagt mig vilja uppnå. De enda som varit med från den ena till den andra

målsättningsstudien har varit att skriva böcker och prata om dessa. Bakom detta finner jag troligtvis en önskan om att kunna livnära sig på skrivandet och föreläsandet. Det senare kan möjligen vara en önskan om bekräftelse.

Konkret har jag förstått att det kommer att ta mig tio år att bli en skicklig författare. Kanske tar det även tio år innan jag kan leva av det? Visst kan det vara på sin plats att fråga när man börjar räkna dessa tio år, men tumregeln säger tio. Du kan mycket väl nå dina mål på kortare tid.

De idrottare som satsar på att bli nummer ett i världen behöver i allmänhet tio år av uppgiffringar för att nå målet, och i deras fall har de grundläggande kunskaperna i deras idrottande funnits med under några år. Det är inte förrän de tar ett beslut om att ägna all sin fritid åt sitt idrottande som klockan mot världsmästerskapet börjar ticka.

På samma sätt är det för författare. Min författarklocka startade före jul 2006. Jag var sju år när jag lärde mig att skriva och jag har under många år gillat att skriva. Det har inte gjort mig till författare, det var beslutet före jul 2006 att skriva en bok som gjorde att jag påbörjade vandringen mot författarskapet.

De första böckerna behöver inte vara bra, men det är en fördel om de går att publicera. Att bli besviken för att inget förlag vill anta böckerna betyder ingenting i dagens samhälle. Numer är det möjligt att ge ut böcker på egen hand, det är till och med möjligt att starta ett eget förlag. Vad du vill, är som vanligt upp till dig, men ta dig en ordentlig funderar på vem du är och vad du vill innan du ger dig på det du tror är det du vill ha.

Själv fattade jag beslutet att ge ut mina första böcker i egen regi. Det kostar inte nödvändigtvis mer, men du får vara beredd på att det kan kosta en slant motsvarande en bättre begagnad bil om dina böcker inte sålt slut under prövotiden. Hur mycket det kan kosta får du reda på i förhand och kan därmed reglera risken. Om risken faller ut, kommer du att få många böcker som du skrivit själv. Möjligen kan de bli uppskattade presenter till familj och vänner?

Fördelen som jag uppfattade med att ge ut mina två första böcker vid ett och samma tillfälle var att få en möjlig exponering på en bok- och biblioteksmässa. Vid en sådan exponering kan även andra erbjudanden, typ föreläsningar aktualiseras. Om du är beredd att inför publik berätta om dina upplevelser, kan detta bli en uppskattad extrainkomst.

Inbjudan till detta hamnade i min inkorg en ruggig vårdag 2007, samma dag som jag avslutade första skrivningen av min andra bok. Mitt beslut blev att sikta mot en utgivning av tre böcker samtidigt. Det två första böckerna skulle redigeras under ett par månader, samtidigt som denna bok blev till. Det var inte så lätt. Det är mycket roligare att skapa en ny bok, jämfört med att traggla igenom något som redan är skrivet och behöver förbättras.

De två skönlitterära verken, "Bron" och "Fox" har fått berätta hur BPG kan användas i praktiken, medan denna bok, BPG-boken, är ett försök att beskriva hur jag ser det som möjligt för var och en att nå personlig framgång inom vilket område som helst.

Det låter som något som mängder av framgångsrika har berättat otaliga gånger. Det de har att berätta stämmer självklart, men det är inte självklart att förstå hur det hänger ihop och hur de kunde komma igång. BPG syftar till att hjälpa dig att bygga den grund som de framgångsrika

haft på plats när de påbörjade sin vandring. De är inte annorlunda än vad du är, kanske är de mer ärliga med var de påbörjar sin vandring?

Det blev inte som jag planerade. Två böcker kom jag att ge ut på mässan. Den jag kallar för Bron kommer jag inte att ge ut än. Troligare är att jag ger det manuskriptet till min dotter någon speciell dag. Den andra boken, som jag kom att kalla för "Ledarens vandring" istället för "Fox", gavs ut tillsammans med min tredje bok, "Lydias Hälsa". Två böcker gav jag ut, även om jag hade kunnat välja att ge ut tre. Den bok du nu läser upplevde jag som alltför komplex och omfattande för att den skulle ha kunnat bli tillräckligt bra för utgivning till mässan. Istället kommer denna att bli klar minst ett halvår senare.

Exponeringen på mässan blev ingen alls! Det är så oerhört mycket böcker på plats att ett par böcker på ett litet förlag försvinner lika mycket som om de inte funnits alls. Mitt råd till dig som blivande författare är att istället utnyttja bokmässorna för att skapa kontakter som du kan skicka dina manuskript till.

Det är inte ovanligt att folk som nått stora framgångar tidigare i sina liv varit utblottade och saknat annan utväg än att vara ärliga mot sig själva och jobba hårt. Nyckelorden här är ärlighet och hårt arbete. Utan dem kommer du inte att nå den framgång som du eftersträvar.

Var det böckerna som fattades i mitt liv? Kanske får bli det spänstigaste svaret som jag kan ge på den frågan. Min verklighet är fortfarande av det slaget att jag inte säkert kan säga att mina mål är mina mål, men läser du detta, har jag troligtvis kommit i mål med mitt önskemål att skriva mer. Att presentera denna bok har varit ett mål på vägen mot att kunna försörja mig på att skriva och föreläsa.

Det är komiskt hur vi kan lura oss själva. En gång hade jag en chef som sa att jag teoretiserade för mycket. I skolan hade jag valt bort alla kurser som slutade på "teori", så det han sa var i det närmaste oförskämt i mina öron. Idag kan jag konstatera att det verkar som att han hade rätt. Att skriva och föreläsa är inte annat än teoretiserande.

Hade jag inte fått mailet om bokmässan, hade jag kanske inte kommit igång med att skriva denna bok. Mitt liv hade rullat vidare i samma tempo och förvirring som tidigare, och det hade kanske blivit kul tills slut, men det var något som saknades i mitt liv.

Det är inte världens enklaste sak att komma fram till vad denna eller dessa saker är. De som kommer in i livskriser behöver gå till botten med en hel del av den förljugna verklighet som de kallat sitt liv. Det är en jobbig process, men det är jobbigare att acceptera och leva i ett mediokert liv där man inte skapar det man vill skapa.

Min tro är att vi på något sätt behöver komma till samma typ av situationer som de som blir framgångsrika. Inte för att jag tror att vi behöver bli utblottade för att nå framgång, men vi behöver plocka ned våra mentala föreställningar och göra dem ärliga och konkreta.

Mot slutet av boken hoppas jag att du tagit till dig de frågeställningar och tankar som kan behövas för att göra din tillvaro såsom du vill ha den, så att du med hårt arbete och fokus kan uppnå det som du kallar för personlig framgång, din framgång.

Intuition

"En tränad intuition är ett expanderat medvetande."

Hokus pokus är det lätt att tro när man läser en rubrik som stavas Intuition. Avsnittet som följer kommer att handla om intuition, och oavsett om vi gillar det eller ej, kommer det att bli en hel del hokus pokus.

Det är så med mysterier, de går inte och ska inte förklaras. Intuitionen är ett av dessa mysterier. När jag gav mig i kast med att skriva detta avsnitt, bläddrade jag genom materialet som hittills varit för att se var jag landade. Det blev på intuitionen. Den gången som jag skulle leta rätt på ett visst avsnitt i en bok, bläddrade till ett visst ställe och fick sedan för mig att bläddra ett uppslag åt höger och hamnade rätt, visste jag att detta fungerade. Jag ville finna rätt information och jag fann den. Visst kunde jag ha gjort som varje så kallad förnuftig människa skulle ha gjort, det vill säga gått via innehållsförteckningen.

Eftersom jag är en förnuftig människa, slog jag upp boken på innehållsförteckningen, men så snart jag satte fingret på texten, uppfattade jag att någonting inom mig sa åt mig att börja bläddra istället. För en gångs skulle lyssnade jag på det min inre röst sa till mig och började bläddra. Jag stannade på sidan etthundra fyrtio och då dök rösten upp igen. "Gå ett uppslag åt höger" sa den och jag lydde. Där stod "Ljud och video". Boken jag bläddrade i var en ringpärmad historia som kallas "lär dig FrontPage 2000" och mitt syfte med letandet var att finna kunskaper om hur jag skulle kunna ladda upp en ljudfil till en hemsida. Lite kusligt va?

Det medvetna sinnet säger en sak, och det är att inte lyssna till kommandon liknande detta, men jag har lärt mig att i alla fall försöka. Som belöning för detta får jag oerhört mycket. Inget av det kan jag förklara, men jag kan välja att lita på det.

Visst uppfostras vi i att tänka logiskt som det heter. Denna uppfostran får vi för att kunna gå i våra föräldrars fotspår. Visst vill vi gå i föräldrarnas fotspår? Svaren på den frågan varierar oerhört, men valen är vars och ens ansvar. Allt vad våra föräldrar gjorde behöver inte vara fel, och om förutsättningarna hade varit identiska för oss som för dem, hade deras val också fungerat bra för oss.

Så är det i en ideal värld, men en sådan lever vi inte i. Därför blir en hel del människor osäkra på vad de ska göra, ofta en bit in i livet.

Ingenting av det du tänker aktivt har i allmänhet kommit inifrån, men det som din inre röst talar om för dig har du känt. Din inre röst är din intuition. Din uppfostran har styrt dig till att inte lyssna till denna, men lär dig från och med nu att detta är din främste rådgivare. Du är ingenting utan denne rådgivare.

Det finns ett flertal böcker som berättar djupare om intuitionen än vad jag kommer att göra här. Området är för mig relativt utforskat, men jag har det i tanke i stort sett varje dag. Varje gång jag står i en beslutssituation, kommer tanken på intuition upp.

Upp till åttio procent av alla företagsledare säger sig använda intuitionen i sitt beslutsfattande och då förefaller det paradoxalt att vi under hela skolgången fostras i att ta rationella beslut.

Redan tidigt i min yrkeskarriär, som för övrigt styrdes helt utan mål, ansåg jag att vi borde kunna ta fler beslut med hjälp av "magkänslan". Detta ansåg inte mig arbetsgivare, och visst kunde det vara förstäligt, vårt affärsområde var nukleärt.

Tanken tog jag däremot med mig. Några år senare byggde jag ett lusthus med utsikt över vattnet som kunde skådas från vårt hem. Det var mitt andra byggnadsverk någonsin och jag förde upp det helt utan ritningar. Några beräkningar och en och annan skiss fanns där förstås, men totalen fanns bara i mitt huvud och i mitt hjärta.

Resultatet blev riktigt lyckat och familjen tillbringade en hel del tid på den lilla verandan med utsikt över sjön.

Det var så enkelt och det blev så bra. Den erfarenheten har jag tagit med mig i skapandet av BPG. Intuitionen har en självklar del i att skapa en egen guide.

Jag gör inga anspråk på att kunna förklara den, men att acceptera att den finns och att den hjälper mig likt en inre guide förstår jag. En gång bytte jag även referensmarknadsföringsbolag efter att ha lyssnat på intuitionen. Det första bolaget som jag var med i, var helt klanderfritt, men där fanns någonting som jag inte kunde förklara som talade emot.

Under hela tiden som jag deltog i den verksamheten hade jag samma känsla av att någonting var fel. Så snart jag hade beslutat mig för att byta och hade börjat arbeta med det andra referensmarknadsplaner försvann den konstiga känslan. I första företaget var produkterna kanonbra, marknadsplanen också och ändå var det någonting som protesterade vilt inom mig. Det var intuitionen.

Det heter inom sådana företag att man ska vara duplicerbar, det vill säga det man gör ska vara enkelt för andra att ta efter och göra likadant. Vad företagen i detta missar är att duplicerandet inte passar alla, det passade inte mig. Jag tillhör de individer som vill hitta på ”nya” saker och jag är övertygad om att de som lik mig har svårt att acceptera att göra någonting som en annan person har uppfunnit, alltid kommer att ha svårt att lyckas till fullo med referensmarknadsföring.

Om detta skrev jag en del i ”Lydias hälsa”. Jag försökte verkligen men det fanns inget som drog mig inom verksamheten. Någonting saknades, och jag tror att jag i detta fall blev motarbetad av min intuition, som hellre ville att jag skulle göra något annat. Detta något annat verkar vara att skriva böcker.

För att utveckla min intuition sitter jag ibland med mina böcker i hand och känner efter om det är någonting inom mig som protesterar. Det är det inte, utan allt känns lent, mjukt och skönt. För att kontrollera känslan tar jag upp annat material, som jag ser viss nytta med, och då känner jag hur känslan förändras till det sämre.

Det finns många historier om hur folk har upplevt att deras intuition har påverkat dem och deras liv. Ta del av så många som möjligt av dessa, och även om en del kan vara så kallade sammanträffanden, är det värt en hel del att lära känna denne anonyme interna rådgivare.

Den finns där och för att finna den uppmanar jag dig att titta i några av de böcker som jag föreslagit i slutet av denna bok. Att följa sin intuition är en bra egen guide.

Användning av målet

”... och målet sa: Vad ska du med mig till?”

I princip kommer du inte att nå dina mål förrän du vet vad du ska ha dem till, att kunna komma i närheten av det utan att skjuta det ifrån dig. Jämför med att fånga en katt, den som jagar katten kommer att få jaga länge, medan den som sätter sig och lockar den kommer att fånga den. Detsamma gäller de mål och drömmar som du jagar. Hur lockar man på ett mål?

Naturligtvis finns det lågt hängande frukt i form av en ny bil, ny kostym och liknande som talar emot detta. Principen om att ha användningen klar för sig innan man ger sig ut för att realisera det, gäller framför allt de stora målen. De små fungerar på likartat sätt, men dessa försvinner gärna om de genomlyses ordentligt, vilket är ett av syftena med BPG. Det finns ingen anledning att du lägger energi på att jaga skuggan av det mål som du egentligen är ute efter.

Mot slutet av denna bok berättar jag mer om bakgrunden till var jag fick insikten om användningen av målet.

Min erfarenhet är att det är lättare att uppfylla ett mål och njuta av det om man vet varför man vill ha det. När jag skaffade sportbil blev detta tydligt. Den sportbil jag till slut hade identifierat innehöll en mycket god ekonomi, sportiga egenskaper och var helt enkelt en kul kompis på väg till och från jobbet.

Sportbilar förknippar man gärna med allt annat än mycket god ekonomi, men just den bil jag valde har en mycket god ekonomi, framför allt eftersom den är klassad som miljöbil. Smart Roadster kallas den för den som vill veta. Av vissa betraktad som en leksaksbil, och det kan jag ställa upp på. Det jag däremot har märkt är att den håller i längden. Sedan den initiala passionen, som kan liknas vid en inledande förälskelse i en annan människa, visade det sig att det jag ville ha bilen till var det som funkade. Det kostade omedelbart hälften så mycket att tanka och försäkringen och skatten ska vi inte tala om. Billigt och kul i en och samma förpackning, nästan som ett kinderägg i verkligheten!

Detta var även vad jag märkte i referensmarknadsföringen när jag lyckades med något som ytterst få klarar av. Då jag inte visste vad jag skulle ha målet till, försvann spänningen när jag hade uppnått det. Det som drog var inte tillräckligt starkt för att få mig att fortsätta. Jag såg helt enkelt inte något som lockade framöver. Fortfarande deltar jag i det företaget, men snarare för det som produkterna ger mig: Den goda och enkla hälsan.

Kanske har du upplevt liknande händelser i ditt liv då du uppnått något som du länge strävat efter. Strax efter euforin av att ha uppnått målet har du upplevt en tomhet snarare än den glädjen som målet initialt fick din att känna.

När jag tänker tillbaka på min skolgång minns jag att jag har varit med om den nyss beskrivna känslan tidigare. Jag hade förmånen att få delta i ett elevingenjörsprogram på ett av Sveriges då största elektrotekniska företag. Hur jag kunde antas förstår jag inte riktigt, men vi som antogs anade att vi var de enda sökande. Ödmjukt? Knappast, vi hade antagligen egenskaper som företaget sökte, men som de aldrig uttalade för oss.

Hur det än är med den saken, kommer jag ihåg känslan som följde med den sista dagen på elevtiden, tillika den första dagen på resten av mitt liv. Det blev fruktansvärt tom och jag tänkte någonting i stil med "Jaha, vad nu då? Är det meningen att jag ska jobba resten av livet?". Till saken hör att jag hade valt min universitetsutbildning och platsen som

elevingenjör i förhoppningen att komma på vad jag ville syssla med under resten av mitt liv. Det skulle ta mig femton goda år att vakna och ta tag i mitt liv.

Inte ens då företaget jag arbetade för sade upp folk kom jag på att det var dags att bryta upp. Hur många delar inte ett liknande liv? Trygghetsnarkomani!

En dag pratade jag med en svensk krögare i Thailand om en av mina bröder. Krögaren skulle bjuda på en Italiensk buffé, kanske inte vad man helst önskar i Thailand, men jag kom i alla fall in på min bror som är en unik begåvning när det gäller matlagning. Han har även en stor dröm om att driva en restaurang så jag frågade krögaren vad som krävs för att komma igång. "Man måste våga släppa taget" svarade han.

Den trygghet vi har byggt upp i västerlandet är unik, men den kapslar även in folk i trygghetens spindelväv. I denna väv kvävs sedan många drömmar som skulle kunna tillföra mänskligheten så mycket trevligt och utvecklande.

Ett av syftena med denna bok är att berätta för de som är på väg in i tryggheten att de inte kommer att finna sina drömmar där, utan för att uppnå sina största drömmar måste man våga släppa taget om den falska tryggheten. Med risk för att bli lite politisk upprepar jag falsk trygghet. Vi har idag i de flesta länder en pensionsålder på sextiofem år. Ovanpå detta har vi en ökande skara av sjuk- och förtidspensionärer. I dessa västerländska länder finner vi också pensionssystem som börjar knaka i fogarna.

Få vill gärna tro att vi i framtiden kommer att behöva jobba tills vi är dryga sjuttio år. Jag håller det inte för alltför otroligt. Om jag jobbade med det som jag skulle kunna kalla för min dröm, skulle jag inte ha något emot det, till exempel kan jag mycket väl tänka mig att fortsätta att skriva böcker och ge föreläsningar i den åldern. Vad vill du göra när du blir gammal?

Kan du svara på den frågan har du även svarat på frågan om vad du ska ha ditt mål till. Att inneha sitt mål innebär att man lever det liv som man i sin vildaste fantasi kan föreställa sig. Det är roligt att gå på kalas, men hur kul är det att göra det varje dag under resten av livet?

Idag läste jag en beskrivning av himlen såsom en plats där livet fortsätter. Skillnaden är den att det man gjort i livet blir den uppgift man får under evigheten. Spännande tanke va? Tänk om du skulle behöva göra det du gör idag under en evighet!

Inte det? Se då till att ta reda på vad du vill göra i en evighet. Tänk OM det skulle vara så som jag beskrev, snacka om fatalt misstag att hålla fast vid ett tryggt liv?

Tanken som nyss beskrevs snuddar vid Brian L Weiss teorier om tidigare liv och upprepningar vi gör i det ena livet efter det andra. Kan det vara så att du behöver lära dig något för att bryta det mönster du sitter mer eller mindre fast i, det ena livet efter det andra?

Tidigare var det kyrkan som stod för det kontinuerliga och bannade de som avvek. Idag är det vi själva. Gör det du drömmer om, öppna den där restaurangen, skriva den där boken, bygg sommarstugan du drömt, byt yrke! Se till att bryta förklamningen! Se framför allt till att dina barn inte upprepar det trygga mediokra livet som du sätter i händerna på dem!

Detta handlar om att vara ärlig mot sig själv. Oavsett vilka svar du kommer fram till, är det bara du själv som tar del av dem. Vem behöver du ljuga för?

Att för sitt inre se det liv som man vill leva är den bästa egna guiden man kan ha.

Planering och agerande

”Planera din framtid och den kommer att förverkligas genom ditt agerande. Låt bli och förbli en del av någon annans plan och framtid.”

Från början var det meningen att BPG skulle bli en guide för att öka den personliga effektiviteten. Detta berättade jag om i inledningen och det som finns kvar från den tiden är det vågräta strecket med fem vertikala mindre streck. Symboliken i detta är planeringen för ett år uppdelat på fyra tremånadersperioder. På senare tid har jag även upptäckt att strecket kan symbolisera fyra år. Ett år är så pass långt jag anser att man kan planera detaljerat, fyra år är greppbart. Verktuget behöver inte vara mer avancerat än ett word- eller XL-dokument. Själv har jag valt att arbeta med XL. Komplettera detta XL-ark med en bra kalender, där du kan planera in aktiviteter som du vill genomföra under innevarande år.

Med kalenderns hjälp kan du även minska din stress genom att för varje dag som går ägna en lite tid åt att fundera över vad som skulle ge mest energi att genomföra nästa dag samt vad som skulle ta mest energi om det inte blev genomfört. Det är förstås svårt att komma fram till vanan att göra detta sju dagar i veckan, men väl där kommer din stressnivå att avta dramatiskt.

Det du vill göra under innevarande år fördelar du i kalendern som du delat upp enligt mitt eget år. Har du inte en kalender och absolut inte vill skaffa en går det även bra att göra en lång lista i vilken du fördelar dina aktiviteter över fyra tremånadersperioder. Det går naturligtvis även bra att kombinera listan och kalendern. Låt små ting blandas med stora i den ordning du väljer. Flytta tingen mellan tremånadersperioderna för att uppdatera din plan och för att den ska vara genomförbar.

Det är naturligt att gå in i planeringsarket och kalendern under året och redigera. Saker som blivit genomförda stryks. Ta inte bort dem utan stryk dem, och nya aktiviteter läggs till. Befintliga aktiviteter uppdateras med nya datum och ändrat innehåll.

Ta bort aktiviteter som du ändrat åsikt om. Vill du inte längre genomföra den aktivitet du skrivit upp, tar du bort den. Det är detta som är planering, planen ändras i takt med att du ändras, men till slut kommer den att vara ganska stabil och ditt fokus kommer att öka. Senare kommer det att bli roligt att återkomma till planen för att se hur mycket du åstadkommit under året. Skillnaden mellan att ta bort en aktivitet som man inte tänker genomföra och att stryka över en som man har genomfört, är att detta möjliggör att man kan gå tillbaka till det som planerades och njuta av det man uppnått.

När en tremånadersperiod är till ända, lägger du upp planen för den tremånadersperiod som startar nio månader senare. På så sätt har du hela tiden en ettårsplanering framför dig och slipper sitta med hela planen vid ditt årsskifte. Vid årsskiftet ska du dock fira dina segrar och låta bli att bry dig om dina förluster. När du firar ditt årsskifte är helt upp till dig. Vem har påstått att ditt nya år startar den första januari? Mitt nyår råkar inträffa två dagar efter min frus födelsedag, den dag hon dök upp i världen, vilket gör att vi har dubbel anledning att fira.

En annan utmärkt idé är att fira i lite mindre skala vid varje tremånaders periods slut.

Passa även på att skriva in dina största energi- och tidskonsumenter i planeringsarket. På detta sätt blir du påmind om i vilken riktning din energi går. Jobbar du verkligen med det du skulle vilja jobba med i evigheter? Lägg även in lämpliga och definitiva brytpunkter i planeringsarket. Med hjälp av dessa kan du enkelt planera var du ska lägga dina avgörande skiften i livet, om du ser att du har dessa alltså. Personer som befinner sig i riktning med sitt syfte behöver inte brytpunkter, snarare större event att fokusera på.

Till höger om mitt planeringsark har jag lagt en kopia av min nuvarande matrix och den jag vill komma till. Varje delarea har bedömts på skalan ett till tio. Däremellan har jag skrivit upp mina övergripande mål, vad en bra dag innehåller, vad en speciell dag, vilka aktiviteter jag ska ägna mig åt och vilka saker jag kan göra men som jag ska låta andra ägna sig åt.

Vill du ha mitt planeringsark som utgångspunkt i ditt planeringsarbete, finner du det på www.art-bitnak.se. Du klickar på downloads och letar rätt på det bland materialet som finns där.

Betydelsen av detta avsnitt är stort. Om du bara ägnar dig åt att drömma och fila på din livsvision utan att planera och agera i dennas riktning kommer du att förbli en drömmare.

Många är de som du har hört säga "Om jag bara hade" eller liknande. Dessa personer är drömmare. Det finns en vision i dem, men så länge de inte planerar vad de ska göra för att uppnå den och inte agerar för att få det de vill, kommer de att förbli drömmare.

Inte heller är det ovanligt att rädslan för att misslyckas tar vid. Denna rädsla är ofta större än deras dröm och detta sammantaget gör att de kommer att stå still.

På den här platsen hade jag länge en amerikansk historia om en man vid namn Lee Dunham. Det var han som öppnade den första McDonalds i New York, mitt i Harlem.

Han sade upp sig från sitt jobb som polisman för att satsa alla sina sparade medel i en hamburgerrestaurang i ett distrikt som ingen av hans närmaste ansåg vara ett speciellt bra område. Möjligen skulle detta avsnitt hamna under mod, men titeln på det var "A Lifetime of Planning Pays Off".

Mot alla odds, uppsatta av hans närmaste, och alla svårigheter med gängstrider, snatterier och liknande klarade Lee av uppgiften och idag driver han nio McDonalds i New York.

Han kom från en fattig familj där ingen vågade tro på sina drömmar utom Lee. När andra barn lekte med boll lekte Lee entreprenör och samlade mjölkflaskor och liknande. Ganska snart började han planera för att öppna en familjerestaurang för att på så sätt se till att hans familj alltid kunde få mat för dagen.

Det hade varit lätt för honom att till och med lyssna till sin mor när hon uppmanade honom att göra läxorna istället för att prata om att bli entreprenör. Under många år sparade han alla sina pengar för att en dag kunna skaffa sin restaurang. Under femton år arbetade han som polis och under hela denna tiden och lång tid dessförinnan planerade han för sitt liv som entreprenör.

Hans dröm var inte att öppna en restaurang i Harlem, det var snarare att skaffa ett lite fashionablare ställe i Brookly. De pengar han under femton år som polis hade sparat ihop

räckte dock inte långt och ingen bank ville ge honom finansiering i det som de betraktade som ett blivande förlustprojekt.

Istället vände han sig till olika franchisekedjor och fyllde i otaliga ansökningar. Det enda företaget som svarade var McDonalds, men de hade ett förbehåll. De ville se hur en snabbmatsrestaurang kunde fungera mitt i innerstan. Därav föll valet så småningom på en hamburgerrestaurang i Harlem.

För att komma till rätta med gängbråken, skottlossningarna och snatterierna, gav sig Lee in i samtal med dessa parter. Som sagt var går gränsen för vad som kan synas modigt, dårskap och ihärdighet?

Priset fanns där, Lee var beredd att betala och han gjorde det. Skörden blev stor och jag är övertygad om att Lee Dunham idag inte ångrar att han planerade hela sitt liv för det han trodde på.

Det är min fulla övertygelse att du inte kommer att behöva stå inför samma vedermödor som Lee Dunham, men du kommer att stöta på motstånd i allt du kommer att försöka företa dig. Det är underligt hur vi människor som borde stötta varandra tvingar våra närmaste på flykt bara för att de bryter mönstret som vi programmerats efter.

Om du saknar plan och aktiviteter, kommer du möjligen att vara en aktivitet i någon annans plan. Jag har under ett antal år arbetat som anställd konsult. Detta är ett utmärkt exempel på att vara en del av någon annans plan. I konsultexemplet syns det tydligt att den anställes uppgift är att arbeta för att dra in timpengar till ett företag och därmed dess ägare. Om företaget är ägt av de anställda är det en sak, men troligare är att det står en enskild ägare och finansiär bakom företaget.

Likadant är det i samtliga företag som har anställda. Dessa är en del av någon annans plan även om det inte är lika tydligt. Vad som är tydligt är hur stor den vinst ett företag gör i förhållande till antalet anställda. Med endast dessa båda siffror kan du räkna ut hur stor del av vinsten du hjälpt till att bidra med. Hur stor är den i förhållande till din lön?

Ibland hör jag folk invända mot att den monetära fördelning som finns inom referensmarknadsföringsbolag skulle vara orättvis. Det jag har sett av dessa bolag är att de har en tydlig och välbeskriven modell för hur pengarna fördelas inom företaget. Troligtvis har de som uttrycker sig negativt om referensbolagens fördelningsprinciper aldrig funderat över hur det ser ut i det vanliga arbetslivet.

Den som inte önskar kvarstå som en del av någon annans plan bör se till att planera för en egen verksamhet och därefter agera i riktning mot denna verksamhets mål. Denna verksamhet kan mycket väl vara inom ett referensmarknadsföringsföretag, och inom detta kommer du att få all den hjälp du behöver för att planera dina aktiviteter och sätta upp dina mål. Var noga med att företaget står för någon del i din egen livsvision, annars är du fortfarande en del av någon annans plan.

Själv arbetar jag tillsammans med min fru inom ett företag av detta slag. Det som detta företag och vår livsvision har gemensamt är god fysisk hälsa. Jag kan hålla med om att det finns delar i verksamheten som jag ännu inte är mogen att genomföra, det handlar framför allt om att bygga en organisation. För att göra det behöver jag vara en god ledare, och det är jag

ännu inte. Det är i organisationsbyggandet som de stora pengarna finns i samtliga referensmarknadsföringsbolag. Ännu större blir pengarna om man bygger upp ett eget bolag av den sorten, men då krävs helt andra ambitioner, pengar, drivkrafter, med mera.

Jag tvivlar på att det finns företagarambitioner hos de flesta som drömmer om att bli rika. Därför misslyckas också dessa eftersom det i sakens natur ligger det i de flesta fall behöver man ha dessa ambitioner om man vill bli rik. Den som inte vill bygga en organisation och ha med människor att göra bör acceptera och ställa in sig på ett liv med färre pengar.

Som jag ser det, bör detta även gälla författare. Man kan hanka sig fram som författare med ett fåtal läsare, men man kan även som jag tidigare varit inne på kombinera sitt författande med föreläsningar och på så sätt kommer man att bygga upp ett ledarskap som andra osynligt kommer att följa.

Likheterna är många mellan ledarna i referensorganisationer och framgångsrika författare. Oavsett vilket du väljer kommer du att behöva planera och agera för att nå den framgång du definierat.

Innan jag avslutar detta kapitel vill jag upprepa det jag skrev om energistjärnan. Var ärlig mot dig själv och skriv upp de aktiviteter du noterar i ettårsplanen innan du går in i den. Vilket håll drar de åt? Vilka aktiviteter behöver du säga nej till? Ärlighet varar längst heter det, speciellt om man är ärlig mot sig själv.

Att planera och agera är hjärtat i en egen guide.

Sådd och skörd

"Även om du sår bra innebär det inte att du kommer att få skörda. Skörden kommer bara till den som förtjänat den."

I det västerländska samhället av idag har idéerna om att man behöver så innan man kan skörda urholkats avsevärt bland annat genom nationernas välfärdssystem. Genom stora offentliga förvaltningar, fackliga sammanslutningar och fantastiska skattesystem som för de oinvigda är fullkomligt ogenomträngliga har den stora massan lärt sig att man inte behöver arbeta för att uppnå förmåner. Allt detta är ren lögn!

Efterkrigsgenerationen har kunnat skörda det som deras föräldrar har sådde. De system som har byggts upp kommer troligtvis att fundera för dem, även om vi står inför en troligen turbulent tid, åttio år efter Krügerkraschen. Det finns de som menar att amerikanska Social Security står inför ett hot om konkurs. Om detta sker eller ens kommer i närheten kommer det att sprida chockvågor över hela världen.

Detta tillsammans med ett stigande oljepris gör det allt viktigare att se till vad man själv sår för att sedan kunna skörda. Enligt gällande beräkningar kommer personer födda på sextiotalet, alltså efterkrigsgenerationens barn, att få ut hälften av sin lön om de går i pension vid nu gällande ålder. Det bisarra i detta är att det finns finansiella institut som använder detta i sin marknadsföring, vilket folk köper utan att inse att de finansiella instituten förbrukar en hel del av de medel som man sätter in. Enligt Robert Kiyosaki får spararen i snitt endast tjugo procent av insatt kapital och dess tillväxt tillbaka i pension.

Knappast vad man tänker sig när man sätter in pengarna för att spara till ålderdomen. Om detta stämmer blir det därför allt viktigare för var och en att se över den egna sådden för att sedan kunna skörda i ålderdomen. Tänk inte att det troligtvis inte kommer att bli så, tänk om det blir så!

Det är knappast något illasinnat med detta. Våra föräldrar har blivit så pass indoktrinerade i det nu existerande systemet att de inte trott något annat än att de i sin tur indoktrinerat oss yngre att tro detsamma.

Jag skulle bli glad om det visade sig att det inte blir på detta viset, men redan idag tycker jag mig se tydliga tecken på detta. För en gångs skull är jag rädd för att det inte bara är svarta rubriker utan ett det är en reell fara bakom det hela.

De som inte har skulder kommer att klara den närmaste krisen bäst, men även de kommer att behöva vara med och betala återuppbyggnaden av ekonomierna. I ekonomiernas fall kommer det även att finnas vinnare. Dessa är de som kommer att kunna köpa billigt när botten är nådd. Detta kallas för att så. Ekonomins fall är en skörd även om en hel del kommer att försöka så även under denna tid.

En av världens främsta företagsfilosofer, Jim Rohn, berättar i många av sina böcker om livet som årstider. Det är på våren man sår, på sommaren som man ser till sin sådd och på hösten som man skördar. Efter skörden kommer vinter och då gäller det att överleva på det man skördat.

Den som under sommaren låter bli att se till sin sådd kommer att kunna se fram emot en höst med en mager skörd och en kall vinter. Jag har inte tagit växhuseffekten i beaktande i detta resonemang. Bildligt anser jag att detta fungerar utmärkt. Som man bäddar får man ligga.

De flesta lägger sin sådd i händerna på stadsmakterna. Samma stadsmakter som man på fikapauserna på jobbet ondgör sig över. Hur logiskt är det tänkandet?

Förhoppningsvis har jag fel, men jag rekommenderar samtliga som är födda på sextiotalet att skapa sig en extrainkomst för att kunna sätta av i investeringar. Gör ditt främsta intresse till en extra inkomstkälla. Hur detta ska gå till är det du själv som ska komma fram till, inte jag eller någon annan. Inte ens vår statsmakt. Låt dig själv vara din egen guide.

Under årstidsväxlingarna i återstoden av ditt liv kommer du att råka ut för missväxt, tro inget annat. Det du sår kommer att regna eller torka bort oavsett hur mycket du ser till sådden. I de lägena få man göra som bönderna. De klagar visserligen för jämnheten på knappa skördar och vissa år är det riktigt dåligt, men de ger aldrig upp. När våren kommer är de ute och sår igen. Precis som du behöver vara för att kunna pensionera dig från ditt jobb före sextiofem års ålder.

Mod

”Lejonet har ett stort sårbart hjärta. Folk lyssnar även om det inte ryter. Din gåva är att tala och världen ska lyssna.”

Modet som behövs för att genomföra ändringar handlar mer om kurage hellre än tapperhet. Jag ser en nyansskillnad mellan dessa ord. Det jag vill behandla här är kuraget.

En sådan person var Mahatma Ghandi, ett par andra Rosa Parks och Martin Luther King, ytterligare en Moder Theresa. Listan över personer som stått för sin åsikt i ett hav av stormar kan göras lång. De hade inte möjlighet att välja att söka skydd för stormen på det sätt som jag skrev tidigare. Däremot hade de möjlighet att omge sig med likasinnade som stöttade dem i deras kamp.

Det mod eller kurage som du behöver för att ta dig till din livsvision är av samma sort som dessa historiska människor visade upp. De trodde på sin sak, och det kommer på dig att tro på din livsvision. Välj de strider i vilka du behöver delta. Se till att du förstår vad de medför för dig. På vägen dit kommer du att misslyckas upprepade gånger, men se detta som fördröjd framgång så länge du har ditt kurage att luta dig emot. Vanan av ihärdighet är vanan av framgång. De som når framgång från samma utgångsläge som du har idag, har även klarat av fler misslyckanden än andra.

Jämför du dig med de som från början haft rätt förutsättningar givna av sina föräldrar, är det lätt hänt att du tappar modet. Dessa har länge haft sin livsvision klar för sig och har alltid arbetat i dennas riktning. Detta är något vare sig du eller jag har gjort hittills i våra liv, vi har snarare lagt oss till med vanan av att lyssna på omgivningen och till slut ge upp vår ambition. Det krävs kurage för att ta sina misslyckanden, resa sig och fortsätta sin vandring.

Modet krävs för att hantera de som ”vet” och berättar för dig att du kommer att misslyckas och att du har fel. Ofta händer det att dessa personer befinner sig inom armlängds avstånd från dig. Kurage! Tro på din sak!

Svårigheter kommer att komma i din väg, och då är det lätt att tro att kritikerna har rätt och du har fel. Om du saknar mod vill säga. Hade vi haft elektrisk belysning idag om Edison hade lyssnat till sina kritiker? Hade jag skrivit denna bok i detta verktyg om Bill Gates hade lyssnat till sina kritiker? Även denna lista skulle kunna göras lång.

Lyssna till din egen röst. Vill du bli författare, skriv och skicka till förlag. Jag provade att ge ut ett par böcker i egen regi, det är enklare och kräver mindre kurage, men resultatet blir mindre lyckat. Det är ingen större konst att skriva en bok. Det är inte heller någon större konst att skriva en bok på tre månader. Konsten är att finna ett förlag som vill hjälpa dig att ge ut din bok. Därefter påbörjas konsten att distribuera boken, men detta tar förlaget hand om. Om du likt mig vill bli författare, ska du även fundera över att ge föreläsningar. I det fallet ger det ena det andra.

Om det finns ett budskap i dina böcker, är det detta du kan berätta om. Om du tycker att det verkar obehagligt att stå på scenen som föreläsare, ha då i åtanke att detta avsnitt handlar om mod och kurage. Vad är det egentligen du önskar och vad är du beredd att göra för att nå dit?

Paolo Coelho skrev i en av sina böcker att han främst är författare och att han därför inte behöver vara den bästa av föreläsare. Sök tröst i det om du finner att det är otäckt att stå på en scen. Om du ändå vill träna på att stå på scen, sök dig till ett referensmarknadsföringsföretag som du gillar, arbeta hårt inom det ett tag och du ska se att du kommer att få tillgång till scenen inom kort. Träna! Det är den enda vägen till framgång. Många gånger krävs det mod för att träna.

Det kommer att ta tid att realisera din livsvision. Under hela denna tid behöver du ha modet att fortsätta. Var gränsen mellan mod och ihärdighet går, ska jag låta vara osagt. Detsamma

om gränsen mellan mod och dumhet. Detta får du stå ut med och det är detta som din omgivning kommer att påpeka genom att påstå att det du vill uppnå inte kommer att gå, att det inte är möjligt och så vidare.

Hopp

”Det enda som blev kvar i Pandoras ask var hoppet. Allt annat försvann och spreds över världen.”

Det var med avsikt som jag placerade hopp efter mod och före val. Hopp ska inte misstas för ”om jag bara hade”. Hoppet är det sista som överger människan, sägs det. Det som finns kvar efter hoppet är apati och uppgivenhet. I det moderna samhället känner jag att många är apatiska och uppgivna över sina egna möjligheter och sin egen förmåga. Varje gång jag ser en yrkesgrupp gå in i arbetsmarknadskonflikt, är det denna uppgivenhet inför de egna möjligheterna som jag ser.

Det är helt okej att då och då känna sig uppgiven, men så länge hoppet lever kommer människan inom kort att återta jakten på sina drömmar. Så är det alltså inte i ett modernt samhället där alla kan räkna med det sociala välfärdssystemet. Här är det okej att ge upp det sista hoppet och ägna sig åt att tycka synd om sig själv, till exempel genom att strejka eller fuska för att tvinga fram en högre lön.

Går det i ett sådant läge att återfå hoppet? Bara om man själv vill. Hoppet liksom alla andra begrepp i denna bok handlar om en del av din egen guide. Din! Ingen kommer att jobba aktivt för att du ska återfå hoppet. Alla författare tror jag någon gång har hoppats på en storsäljare. De som fortsätter att skriva har dock inte gett upp bara för att den senaste boken inte blev en storsäljare, utan de fortsatte med nästa bok och så vidare. Hoppet lever vidare.

Många gånger hoppas vi att våra liv ska bli goda och att vi ska ha en bra relation med den vi gått åstad och gift oss med, att barnen ska bli välartade och så vidare. Så länge vi bara hoppas, kommer vi att bli lämnade utan kontroll på att det som sker. Steget bortanför hoppet är beslutet och valet. Jag vill alltså påstå att du kan välja bra och kärleksfulla relationer med vilka som helst, framför allt din make eller maka och dina barn.

Vid ett par tillfällen har jag sett historier om detta. Den första handlade om den drygt sjuttiofemåriga Zig Ziglar och hans hustru. Han berättade att deras relation var som den var på grund av att de ägnade sig åt de små detaljerna i sitt förhållande. Det handlade inte bara om att komma med blommor då och då, utan om att ha för vana att hålla uppe bildörrar, komma med en kopp the på kvällskvisten, mötas med en kyss, hålla handen när de var ute och promenerade och så vidare. De små detaljerna.

En annan berättelse såg jag i en betraktelse från en flygplats, där författaren hade sett en man möta sin familj. Denne man tog vårdande emot och hälsade på var och en i familjen, började med det yngsta barnet och avslutade med juvelen i kronan, hustrun.

Vår betraktande författare kunde inte låta bli att gå fram och fråga hur länge mannen hade varit på resande fot. Till hans stora förvåning berättade mannen att han endast varit borta en natt. ”Oj, tyckte författaren, jag hoppas att mitt liv blir på samma sätt.”. Mannen som nyss hälsat på sin familj förberedde sig för att lämna ankomsthallen tillsammans med sina käraste, när han vände sig om till betraktaren och sa ”Hoppas inte, bestäm dig.”

Den betraktande författaren stod länge och tittade efter mannen och hans familj. I den stunden visste han att det var hans framtid han betraktade, hans framtida familjerelation.

De som lämnat så kallade omöjliga familjesituationer protesterar möjligen mot detta, men varje relation består av minst två personer och kanske är inte alla så pass kärvänliga som man skulle kunna behöva vara.

Sluta hoppas på att saker och ting ska bli bättre, bestäm dig istället för att de ska bli det och se till att agera utifrån den målsättningen.

Val

”Var lugn inför framtiden, den kommer. Ditt arbete idag är att göra dina val.”

En gång deltog jag i en projektledarkurs. Ledaren på denna talade om att det endast var två saker vi måste i livet. Den ena var att dö, detta är alltså oundvikligt. Det andra uppfattade jag aldrig, inte förrän jag hörde en annan ledare av samma kurs nämna ordet ”välja”. Vi måste dö och vi måste välja. Jag har funnit det klart intressantare att ägna denna sektion åt val hellre än död.

I föregående avsnitt nämnde jag att det inte räcker med hopp för att komma framåt. Hoppet liksom mycket annat i denna bok är en ingrediens i ett framgångsrecept. Framgången som sådan handlar inte om något specifikt utan den är upp till dig att definiera såsom en del av din livsvision. Valet är ditt, även ickevalet är ditt.

Jag tycker mig se att det finns en del exempel på människor som har det finansiellt mycket bra, men att det ändå i dessas liv saknas både det ena och det andra. Tid är en vara som många pratar om och som få gör något åt för att få tillbaka. Vad de i mina öron egentligen säger, snarare det jag hör, är att de saknar kontroll på sina liv. De säger också att de ägnar sitt liv åt sådant som de själva anser mindre betydelsefullt.

Däremot sitter de fast i ett statustänkande som jag inte kunnat utröna var det har sin upprinnelse. Statusen innebär att inneha något som andra låter sig imponeras av. Är det så, egentligen? En framgångsrik referensmarknadsförare som jag träffade för en tid sedan berättade om en granne, som hade noterat att det gick bra för dem då de skaffade sig en ny bil. Vid det tillfället hade de redan en kvarts miljon kronor i inkomst per månad! Vad grannen bedömde framgången på var dock den synliga statusen, det vill säga bilen.

E hel del av innehållet i denna bok handlar om att uppnå det man vill ha. Det handlar inte om att uppnå status som man tror att andra vill ha. Hur vet man vad andra vill ha? Genom att fråga dem eller genom att tro att de vill ha något? Alltför ofta handlar det dessvärre om att folk tror att andra tror. I uppfostran har nog fler än en av läsarna erfarit att någon vuxen sagt ”Vad ska grannarna säga?”. Detta borde fylla på statustänkandet. Om vi uppfostras i att tro att grannarna bryr sig speciellt mycket om det vi skaffar eller håller på med, är det naturligt att detta följer med hela livet. Tro mig, grannarna bryr sig väldigt lite om vad du har och inte har.

I ett villasamhälle har de flesta samma eller liknande saker. Lyssnar man till barnen hör man att de redan vid femårsåldern har börjat jämföra sina familjers innehav med andras. De spannar musklerna och vill vara bäst. Möjligen gäller detta bara hos pojkar, men tendensen finns troligtvis även hos flickor.

När vi för en kort tid sedan valde att flytta från societetsdelarna av Göteborgs förorter var det kanske en del som höjde på ögonbrynen. Vi gjorde ett annorlunda val för att få ett annorlunda resultat. Vi valde förändring framför att välja vad alla andra hade. När vi väl blev offentliga med vårt val, var det många som sa sig tycka hur rätt det var och att de själva skulle vilja göra någonting liknande. Vad hindrar dem?

Igår kväll såg jag Shrek den tredje tillsammans med familjen. I denna film tar den tillträdande kungen Artur till orda mitt i kalabaliken i slutet av filmen. Orden kommer jag inte ihåg utantill, men det handlade i vart fall om att välja att inte vara en skurk utan att istället välja att vara den man är utan att låta andras åsikt om en påverka vad man själv tycker och anser om sig själv.

Jag tror att många känner igen sig i detta. Man har kanske ett annorlunda utseende och bara för att någon någon gång har uttryckt något mindre bemedlat, betyder det inte att livet är kört. Om vi inte väljer att låta det vara kört.

På din väg mot det du vill ha, kan du behöva välja bort mycket av det som kallas status. Ta en förnyad titt på din energistjärna och fundera över var du väljer att lägga din tid. Vad av det du gör ligger i riktningen mot din framgång? När din framgång så småningom kommer, tror jag att du kommer att kunna återskapa det du en gång har försakat. Det ligger inget måste i detta, men det är lätt hänt att man låter rädslan att förlora sina befintliga ägodelar ta över förståndet. Den rädslan kommer då att hindra dig i din egen framgång. Om du gör dig av med det du är rädd att förlora, till exempel din bostad, kommer den inte längre att ta de energier som du behöver för att uppnå din framgång.

Vill du inte ge upp något som du skaffat? Det är inget problem, det är ditt val att välja eller att inte välja förändring.

Poängen är den att för att något ska ändras måste något ändras. Om du väljer att inte föreändra vare sig dig själv eller din omgivning så kommer ingenting att ändras. Vad var det du ville? Leva din dröm eller fortsätta som du nu har det? De flesta som står inför sina sista år ångrar sällan sådant som de gjort, jag förmodar att förbrytare och kriminella är undantagna denna regel, de har istället ångrat allt de inte gjort. Det kan vara den enklaste av saker som att berätta för någon hur mycket du känner inför denne till att ha avstått en resa, låtit bli att skaffa den bilen som önskades och liknande.

Du behöver inte skynda på med dessa val. Definiera noga hur ditt liv ska se ut när du lever i din livsvision. Planera därefter noga vad du behöver göra för att nå dit. Utvärdera det du gör idag och fråga dig vad av detta som bidrar till din livsvision och vad som inte gör det. Här har du utmaningen, gör dig av med det som inte bidrar till din livsvision! Om du känner att det är något du inte vill göra dig av med, kanske det är så att du inte har jobbat igenom din livsvision ordentligt.

Inget av jobbet ovan behöver rulla på i ett, utan du kan behöva ta om arbetet med livsvisionen, planen för att ta dig dit och utvärderingen av din nuvarande situation mer än en gång. Trots allt du har ju hela livet på dig, frågan är snarare när du vill leva i din vision?

Dina val har lett dig till det liv du lever idag. Ingen annan har gjort dessa val åt dig, utan det är du. Jag vet eftersom jag försökt få det till att min Far gjorde mina val åt mig, kanske ser det ut

på det viset i en del stycken av boken också, men det var jag som gjorde mina val och min Far som rekommenderade färdriktningen.

Det blev inte riktigt bra eftersom han och Mamma inte arbetade med mig och mina egentliga val. Detta är en lärdom som jag kan ta med till mina egna barn. Det är ju onödigt att upprepa tidigare generationers misstag bara för att det är enkelt. Med mina val blev jag den jag är och med dina val blev du den du är. Detta gäller alla människor.

Den som låter bli att välja gör ett ickeval och därmed ett val. Sådana var mina val fram till fyrtioett års ålder. Därefter har jag arbetat mycket med mig själv, valt bort mycket av det som tagit min tid och successivt förflyttat mig mot det som jag kan beskriva som min livsvision. Denna innehåller för tillfället författande och föreläsande, men också ett stycke om den hälsoförsäkran som jag och min fru arbetar tillsammans med. Det arbete jag har, har jag konstaterat för mig åt motsatt håll från min livsvision och jag har lagt en plan för hur det ska avvecklas. Den väg mitt liv tar baseras på mina val och svänger fram och åter, men detta ser jag som en del av naturen. Om man under fyrtio år av sitt liv varit mer eller mindre hjärntvättad av tidigare generationers värderingar, kommer det att ta åtskilliga år att tvätta bort dessa. Inte för att de är helt fel, de saknar dock mina värderingar.

Allt i våra liv består förstås inte av sådant som vi väljer. Omständigheter händer alla, goda såväl som dåliga, men det är hur vi väljer att hantera omständigheterna som är avgörande för våra fortsatta liv. Jag har tidigare skrivit att du ska glömma Murphy och jag upprepar det. Saker och ting händer, men det som händer, händer i allmänhet alla men i olika tider. Dessa tider gör att man kan uppfatta sig själv som mer eller mindre otursförföljd. Till exempel verkar det som att de som överlever sin första hjärtattack får väldigt lätt att välja att gå ner i vikt och lägga sig till med hälsosamma vanor. Oavsett hur mycket de tidigare har försökt och misslyckats, lyckas de ganska enkelt efter en omständighet som nästan tog deras liv. Vad styrde deras val? De själva, både före och efter omständigheten. Skillnaden är att de i ena fallet saknade en livsvision medan de i andra fallet hade det.

Att välja aktivt är en bra egen guide.

Engagemang och att behövas

”Den som engagerar sig i problemen finner intresse i dem. Den som har intressanta problem behövs.”

Verkar det som att någon annan kan göra ditt jobb bättre än du?

Är det så du känner, är det rimligtvis också sant, men det behöver inte vara så i fortsättningen. Till saken hör att endast en kan vara bäst på ett jobb och resten kommer inte att vara det. Resten kommer alltså inte att vara bäst utan i bästa fall tvåa. Även som tvåa behövs du!

Jag har sett idrottslag få tillbaka en skadad storstjärna för att därefter börja förlora. Detta kan verka märkligt, men för min del förefaller det rimligt att ett lag som har en superstjärna kommer att förlita sig på dennes prestation. Om denne inte finns med på spelplanen är det min fulla övertygelse att de övriga spelarna kommer att höja sin egen nivå, medan de kan inta en lägre nivå om superstjärnan är med för att ordna upp spelet.

I mina ögon blir de andra spelarna mer engagerade och känner sig mer behövda när superstjärnan inte är med. Detta kan naturligtvis även få omvänd effekt, beroende på om

stjärnan vill lysa i sin egen glans eller om han finner sin roll som en del i ett kollektiv. Det jag menar är att de andra spelarna endera växer eller minskar i sin egen betydelse av att ha stjärnan med. Det är i mina ögon en del av stjärnans ansvar att se till att laget klarar sig utan denne, men att laget blir förstärkt av stjärnans närvaro.

Du har säkert känt hur ditt engagemang för uppgiften minskat när du känt dig mindre behövd och omvänt kanske ditt engagemang har ökat när du känt dig mer behövd?

Varje gång jag har tillträtt en tjänst har jag känt ett bra engagemang att sätta mig in i de nya uppgifterna och lära mig så mycket som möjligt om det nya jobbet. I allmänhet har det gått bra. Detsamma gäller för de verksamheter som jag provat under senare år. Efter ungefär ett år har jag dock känt att engagemanget flytt och att det inte längre finns så mycket att lära, inte heller att mitt bidrag har behövts i samma utsträckning som tidigare. Det händer att man kompenserar detta tapp, eller känslan av att gå på tomgång med att ta på sig mer och fler uppgifter, såväl mer som mindre kvalificerade. Följden av detta blir inte att man blir mer behövd utan att man blir överbelastad, i ett längre perspektiv blir man utbränd.

Under det senaste året har jag varit nära samma känsla igen. Denna gång hade jag dock en annan inställning till mig själv och det jag gjorde. Kort och gott accepterade jag det jag gjorde som den uppgift som skulle utföras. Jag försökte inte få fler och större uppgifter än de jag hade. Det jag accepterat var att jag inte var tvungen att ständigt utnyttja hela mitt register av kunskaper, utan att jag kunde utnyttja en del av den tiden som min arbetsgivare bistod med för att slappna av och reflektera över vad som hände omkring mig.

Det har även fått mig att fundera över att bli författare på heltid. Istället för att utnyttja mig till viss del på ett betalt arbete, vore det mycket mer värdefullt för mig att ta mig an denna utmaning, vilken jag har för avsikt att ägna de närmaste fyra åren till att realisera. Fram till dess, 2012 kommer jag troligtvis att vara deltidsförfattare och möjligen även deltidsföreläsare.

Allt går inte alltid som planerat. Ibland går det fortare och andra gånger behöver man mer tid. Bara för att det finns en plan, betyder inte det att lagt kort ligger. Planer är förvisso till för att följas, men de är också till för att justeras vid behov.

Hur det än går med heltidsförfattandet, har jag erfarit att engagemanget föds av att vara behövd. Däremot är det inte en garanti att man blir engagerad bara för att man behövs.

Man kan vara engagerad utan att behövas av andra. Det kan vara så att det man vill genomföra är något man själv behöver. Det är inte ens säkert att det man vill göra behövs av någon mer än en själv. För att genomföra det man vill behövs dock entusiasmen för att det ska gå enkelt och smidigt.

När jag skrev mina böcker nummer två och tre, var det två olika ingredienser som drev på mig. Den andra boken skrev jag mer eller mindre på ren entusiasm, medan den tredje skrevs i frustration över att inte klara av att hjälpa alla som kontaktade mig för att gå ner i vikt. Jag tycker att det blev två bra böcker, men de är helt olika och de var fullständigt olika att författa. Den som var enklast var förstås den som skrevs i ren entusiasm, medan den som skrevs i frustration var betydligt jobbigare. Den jag själv anser vara den bättre av de två är likaså den som skrevs i ren entusiasm.

Jag har i andra sammanhang visat på den rätta entusiasmen utåt sett. Inåt har jag däremot känt ett sting av sviktande förtroende för det jag engagerat mig i. Så olika kan det vara, det som syns utåt är inte alltid det sanna.

Orsaken till detta tror jag mig finna i den förmåga jag har i att se på en verksamhet och intellektuellt se det som är tilltalande. Då jag inte alltid haft kontakt med mina känslor har detta resulterat i att resultaten uteblivit och att jag har haft kvar en känsla av obehag. I grund och botten samma känsla som jag hade då jag skulle till jobbet den nionde augusti 2004.

Entusiasmen kan alltså vara påtagen likt ett plagg. För att skilja dem åt behöver du komma i kontakt med dina känslor. Det går inte att med ett intellektuellt resonemang förklara vad som är rätt och vad som är spelat.

Med rätt entusiasm och målsättning kommer du att nå dina äkta mål. Om den ena eller den andra är något felaktigt, kommer du troligen att misslyckas. Längre har jag haft ekonomiskt oberoende som mål, och många gånger har jag även varit spelat entusiastisk över detta mål. När jag däremot känt hur entusiasmen ebbat ut och avtagit har jag inte riktigt klarat av att resonera mig fram till hur jag skulle återuppbygga denna.

Helt naturligt känner jag idag att det inte är något konstigt med att entusiasmen avtog. Jag visste helt enkelt inte tillräckligt väl vad jag skulle med ekonomiskt oberoende till. Fler än en gång har jag sett folk som pensionerats och inte vetat vad de skulle företa sig med sin nyfunna frihet. Jag kunde för några år sedan inte heller påstå att jag skulle veta vad jag skulle göra. Som lösning på mina funderingar har jag alltså accepterat att jag inte går maximalt hela dagarna på jobbet samtidigt som jag samlar på material för framtida romaner. Tre stycken kan jag räkna till idag som jag vill skriva. I vilken ordning vet jag dock inte, det lär nog komma till mig den dagen det är aktuellt.

Under den senaste semestern har jag studerat en antologi av Paolo Coelho där han i många av avsnitten beskriver sitt liv som författare. Dessa beskrivningar gör att jag får alltmer smak på livet som författare.

Känner du att din entusiasm avtar har du all anledning att fråga dig vart du är på väg. Min misstanke är att du är på jakt efter ett mål som du inte riktigt behöver uppnå, eller att det mål du är ute efter saknar egentlig betydelse för dig, alltså att du inte vet vad du ska ha målet till.

Låt dig inte skrämmas av en falnande entusiasm. Det finns orsaker som du kan komma fram till genom att observera dig själv och dina aktiviteter. Någonting i din målsättning är troligtvis inte som det ska och det är din uppgift att ta reda på det.

Ibland kan det vara bra att bygga upp entusiasmen för det man gör, till exempel om man är anställd och behöver slutföra ett jobb. Sådan entusiasm kommer att avta och försvinna, men eftersom jobbet är till ända, har du inget att förlora på denna konstlade uppbyggnad. Gäller det däremot en egen verksamhet, finns ingen anledning att bygga upp en entusiasm som ändå kommer att försvinna. I det fallet befinner du dig snarare på fel spår och bör så snart som möjligt se till att kliva över till ett spår som är riktat mot din livsvision.

Inom de referensmarknadsföringsorganisationer jag deltagit i har deltagarna uppmuntrats att använda de egna produkterna. Detta har lett till en entusiasm över produkterna som utifrån

sett ibland förväxlat med den hjärntvätt som man säger tillhör sekter. Detta är naturligtvis lika beklagligt som det är förstående.

Den entusiasm som utstrålas av deltagarna kommer dock som i mitt fall ifrån en tjugokilos viktnedgång, en alerthet som gjorde att jag kunde skippa kaffet efter endast tre dagar på produkterna. Dessutom har jag inte sett mina vintereksem på länge. Som en extra bonus har jag för första gången på tio år kunnat springa utan att få ont i knäna. Andra berättar om att kunna knyta skorna utan att behöva be om hjälp, de har deltagit i motionslopp utan att tidigare ha haft något intresse för idrott och en hel drös med sjukdomar har gett med sig. Behöver jag tillägga att det handlar om ett näringsföretag? Det intressantaste med detta företag är dock i mitt tycke att de har påbörjat en kost och näringsinriktning mot idrotten. För en person som tvingades att kraftsporta utan kosttillskott, det vill säga jag, är detta ett steg i önskad riktning.

Hade jag haft tillgång till dessa produkter för tio år sedan tror jag inte att mina knän hade kommit på tanken att gå sönder. Bättre sent än aldrig dock och nu kan jag glädja mig åt att mina barn får i sig bra näring.

Entusiasmen kommer helt enkelt ur resultat som dessa och är det någon som vill missa denna för hjärntvätt, får de väl göra det. Mig betyder det numer inget för, de som blir drabbade är de som tror att det är något annat än entusiasm. Detta kan jag säga efter två år med sviktande entusiasm inför näringsföretaget, när jag idag känner en spirande och ny entusiasm. Denna gång kommer den inifrån på ett äkta sätt. Produkterna har jag alltid varit entusiastisk inför, men sedan jag fick höra två människor prata om helt olika saker från samma scen, kom de sista pusselbitarna på plats. Nu vet jag varför jag fick så bra resultat och nu förstår jag hur jag ska kunna hjälpa fler att uppnå samma resultat.

Äkta entusiasm är ett bra exempel på den egna guidens existens.

Humor och glädje till kärlek

”Du skrattar och du ler, jag älskar dig du ljuva varelse.”

Som enda ingrediensen i framgångskakan har jag låtit humorn och glädjen vara med i två avsnitt. Kärleken är viktigare egentligen, men i mitt tycke är humorn och glädjen biljetten till kärleken.

Kärleken är i själva verket en del av livsvisionen. I allt fler böcker jag läser finner jag denna som den yttersta kunskapen. Självklart är kärleken skild från sexualiteten. Sexualiteten som av många ses som kärlek ser jag som en del av ett fysiskt språk mellan två personer. Sex är dessvärre ibland en handelsvara och som sådan kan den inte handla om kärlek.

Denna den största av tilltro mellan två människor går inte att köpa för pengar, men den går att bygga med glädje och andra ingredienser som hör till de goda egenskaperna. Aldrig finner vi kärleken i relation med det negativa. Kärleken finner vi till levande såväl som dött och det finns inget ont i den. Ändå är det inte alla som får denna, vare sig som barn eller som vuxna.

Kärleken kan inte köpas för pengar, men den kan föräras med tid och fysisk kontakt. Kanske är det därför som den förknippas med sex?

Det har sagts mig att vägen till mannens hjärta går genom magen. Hjärtat står för kärleken och magen för bekvämlighet. Den kvinna som får en man att bli bekväm genom att föda honom

får hans kärlek. Kan det stämma? I så fall skulle jag ha äktat alla mina mattanter från årskurs tre till långt in i yrkeslivet. Jag åt deras mat med glädje och det gjorde dem glada. Visst uppstod en viss form av kärlek! Dock var det inte vägen till mitt hjärta, utan den verkade tvåvägs. För mattanterna var det glädje att få bjuda på maten och för mig var det glädje att äta av den.

Så näraliggande är kärleken och glädjen. Därför förefaller det mig oerhört misslyckat att flera världsreligioner som predikar kärlek uppträder så strikt och glädjefattigt. Det är inte utan att jag har tankar på att skriva om humorreligionen, en religiös betraktelse med humorn som första prioritet.

Jag är övertygad om att Jesus, Budda och Muhammed samt alla andra religiösa företrädare skrattade ofta och spred glädje. Att dessa därefter fått så kallade trogna som helt verkar ha tappat bort distansen till sig själva och humorn är ytterst beklagligt och inte alls bra för världens medborgare.

Humorklubbar i all ära, även humorn har under de senaste tio åren blivit allt mer svårbegriplig. Det var bättre förr kanske en och annan tror att jag ska klämma i med här, men det skulle aldrig falla mig in. Det finns humor idag som står ut som riktigt bra, men det dränks gärna i ett utbud av burlesk och elakartad humor, som jag själv inte gärna kallar humor. Även detta är beklagligt och inte heller bra för vårt samhälle.

Den humor som leder till ett hjärtligt skratt är den goda humorn. Den tarvliga som leder till raa garv och fingerpekningar mot tredje part anser jag vara mindre god. Om någon spelar idiot är det bra, men om någon anspelar på en idiot är det mindre begåvad humor.

Återigen får vi den bästa och mest oförvanskade humorn från våra barns iakttagelser. Det går att göra TV även av denna komik, men det är lätt hänt att denna går mot det tarvliga hållet. Barnen är annars fullkomligt ärliga med det de säger och inget de försöker förmedla handlar om att försöka göra sig rolig på andras bekostnad.

Varför skrattar vi då åt de tarvliga skämten? Vi behöver skratta. Undersökningar visar att vi behöver skratta cirka tjugo minuter om dagen men att vi skrattar så lite som sju idag. Första gången jag läste dessa siffror funderade jag över om det var möjligt att skratta så pass länge per dag, speciellt om man inte garvar så mycket på jobbet längre.

Behovet finns och jag har känt skillnad på de gånger jag jobbar utan att ta fikapaus med kollegorna och de tillfällen som jag tar dessa. Detta är en bakgrund till att jag länge tvekat till att gå vidare mot målet att vara heltidsförfattare. Det gick över när jag läste om Paolo Coelho's liv som författare. Han berättade att hans liv bestod av tre faser, en där han träffade få människor, en då han träffade en del människor och en sista då han träffade många människor.

Den första fasen är skrivarfasen då han i bästa fall träffar den närmaste familjen, den andra när han pratar med de som producerar boken och den tredje när det är dags att träffa publiken.

I sina böcker skriver han inte så mycket om just humor, men han skriver om glädje och kärlek. I den antologin som jag nämnde tidigare dyker det dock upp en hel del roliga och tankvärda historier.

Det är värt att tänka på hur kul man har det när man kliver in i det allvarliga konferensrummet där alla har grå kläder. Ta på dig ett rött eller gult klädesplagg nästa gång du ska in på ett möte av det slaget. Bara färgen är kul i sig, kommer det dessutom någon gliring om den, blir hela situationen riktigt bra.

Målet är nått när du guidat dig själv till att få omgivningen att skratta. Om de skrattar åt dina kläder, vad är det de egentligen skrattar åt? Jag tror att de många gånger omedvetet skrattar åt sin egen oförmåga att skratta och klä sig i glada färger, jag tror att de uppskattar oerhört mycket att få skratta.

Den som sällan eller aldrig skrattar kommer den gången skrattet ändå bubblar fram att bjuda på en grimas som om något riktigt läbbigt svals. Den som skrattar ofta kommer att utveckla det ljuvaste av skratt och till detta ett anletsdrag som ler så att själen lyser igenom.

Drömmen, målet och fokuset

”Den som når sina drömmar kommer att upptäcka nya där de gamla tog slut.”

I detta skede är det dags att äntligen fråga dig vad du vill göra med resten av ditt liv. Det är få förunnat som kommit så pass här långt i denna typ av bok, att leva det liv som de verkligen vill leva. Möjligen är det endast en eller annan av mina närstående som läst hit av plikt och tro att göra det som är ”rätt”? Det har visat sig att de närmaste inte kommer störtande när man ger ut en bok. Jag vet inte varför, men inga kusiner och knappt ens mina bröder visar det minsta intresse i det jag författar. Borde det bekomma mig? Kanske, men istället erbjuder det mig ett tillfälle till studier. Människan är verkligen egoistisk. Hade en person i min bekantskapskrets skrivit en bok eller gett ut en skiva hade det varit självklart för mig att fråga efter den. Kanske är det jag som är konstig och unik och alla andra de som gör rätt?

Jag hoppas att så inte är fallet, utan att de som kommit hit faktiskt uppskattat mina texter för att se vad de själva kan dra för nytta av det hela.

Svårt att bestämma sig? Alltså, det är kanske lite svårt att finna ett enda fokus att satsa all sin energi på?

Jobba vidare med energistjärnan och lyssna efter vad din inre röst har att berätta. Det är inte otroligt att det finns mer än en sak som du gillar att göra. Finns det någon anledning för dig att utesluta ett intresse för ett annat, bara för att få fokus? Jag tror att detta behövs, i alla fall i en övergångsfas.

När jag började skriva böcker fokuserade jag på detta och inget annat. Jobbet blev gjort, men jag hade verkligen inte lust att skriva varje dag. För den som vill bli författare, är det bra att skriva en hel del varje dag, åtminstone för att komma in i verksamheten, att skapa en vana att skriva.

Däremot klarar jag sällan av att hålla liv i inspirationen mer än två timmar i sträck, oftast betydligt kortare tid. Om du vid sidan av din primära inkomst skapar en sidoinkomst, kan det möjligen vara så att du kan ägna två timmar om dagen åt detta. Skulle denna inkomst ta över utan att du behöver ägna mer tid åt den, kommer du att få ytterligare åtta timmar per dygn att tillgå för dina intressen. Upp till tio om du räknar med lunch och pendlartid. Det är ganska tokigt att ägna så stor del av sitt liv till annat än det man vill göra. Med tio timmar borta återstår endast sex timmar till din egen frihet om du väljer att sova åtta.

Det fokus du lagt på att bygga upp din sidoinkomst kommer att förändras om du sätter fokus på ytterligare en verksamhet under två eller tre andra timmar per dygn. Under tiden som du byggde upp din första sidoinkomst, hade du ett "vanligt jobb". Även detta krävde fokus. Under tiden som jag började skriva böcker, gav jag gärna föredrag för att träna på detta. Jag fick inte betalning, men en dag har jag som målsättning att både böcker och föreläsningar ska utgöra inkomster för mig.

Det är oundvikligt att fokuset splittras på fler än en verksamhet. Det viktiga är dock att man kan hålla huvudfokus på det man strävar efter och att välja andra aktiviteter som inte drar sönder detta huvudfokus. Detta kan vara hur svårt som helst, speciellt om du befinner dig på en arbetsplats där uppgiften går ut på att finna det som kan gå fel.

Fundera över om du skulle kunna tänka dig att dela med dig av dina kommande kunskaper i form av föreläsningar och böcker? Blir du ett "namn" inom ditt intresse, kommer du att få förfrågningar om föreläsningar och inom kort, kommer du även att få frågan om du har skrivit en bok.

I boken "Nya författarskolan" skriver Göran Hägg just detta, om du skrivit en bok och är beredd att dela med dig av dina kunskaper på föreläsningar, kommer detta bidra till att dryga ut din ekonomi. Amerikanen Bob Proctor skriver om det omvända. Har du en bok, kan den marknadsföra dig som föredragshållare.

Det kan även vara så att du varken vill skriva eller prata om det du gör, och det är i sin ordning det också. Mina förslag handlar om att du bör överväga att arbeta för att få fler inkomstkällor, att se till att du får pengar från fler än ett håll. Du blir på detta vis mindre sårbar och du kommer bättre att klara av störningar i den ena eller den andra inkomsten. Du kommer heller inte att tröttna på det du håller på med, även om det är det du helst av allt vill hålla på med.

Det krävs alltså en balans mellan fokus och antalet verksamheter du vill ägna dig åt. Detta tar vi med oss när vi i fortsättningen fördjupar oss i målsättningar och fokus på dessa. Ju fler intressen och aktiviteter, desto mer splittrat fokus.

Den som försöker lära sig många nya verksamheter på en gång kommer inte att bli bra på någon av dem. Fokuset kommer att splittras och du själv riskerar att ta skada. Håll endast ett mål eller en verksamhet i fokus åt gången och arbeta med det tills du är i full fart. Då har du den energi som behövs för att kunna fortsätta utan att tillföra lika mycket energi som tidigare.

För såpass "simpel" saker som att renovera ett hus har jag märkt att det framskrider betydligt bättre om man fokuserar på ett rum åt gången eller på något vis ett begränsat projekt åt gången och låter allt annat stå tillbaka.

Inom referensmarknadsföringen har jag ibland blivit uppmanad att jobba hårt under en begränsad tid för att sedan ta det lugnare. Detta är samma sak som att fokusera på verksamheten och låta bli kringliggande aktiviteter. Hur man vill och väljer att göra är högst individuellt, men dessa uppmaningar är konkreta snarare än illvilliga. De beskriver på ett mycket bra sätt vad som behöver göras för att få fokus på ett mål och uppnå detta.

Likadant är det på så kallade vanliga arbeten, där organisationerna ibland förses med prioriteringar på vilka verksamheter som ska ha företräde och vilka som inte anses vara lika viktiga. Syftet är alltså att fokusera hela verksamheten mot ett mål.

Under min period som ishockeyspelande ungdom spelade jag i anfall. Det vore en lögn att påstå att jag tillhörde de målfarligaste och jag tror mig idag ha kommit på varför. Mitt fokus i bra lägen framför motståndarmålet var inte att få in pucken i mål utan att undvika att missa. Den prestationsångest jag tidigare nämnde angående min Fars agerande, befann sig också på planen även om han inte alltid hade möjlighet att vara där. Det hände att han påpekade mina misstag istället för det jag gjorde bra.

En gång då jag hade nya skridskor kommer jag ihåg att jag upplevde dem som klumpiga och jag hade inte riktigt vant mig vid dem. Trots detta lyckades jag trampa förbi mina motståndare vid ett tillfälle. Jag upplevde inte att det gick speciellt snabbt, men efter matchen var det flera av kompisarnas föräldrar som sa uppskattande saker om min snabbhet på isen. Sedan den dagen hade jag fokus på att kunna åka skridskor.

Jag tror inte att jag åkte snabbare egentligen, men de vuxnas ord var sådana att jag trodde på dem och fick ett fokus. Så lätt är det att få ett barn att fokusera på något det är bra på. Jag var även fantastisk att servera passningar till de mer målfarliga kompisarna.

I tidigare avsnitt bad jag dig skriva ned femtio saker som du tycker om att göra och saker som du vill ha och uppnå. Komplettera dessa femtio med trehundra ting du vill ha. Det handlar om att drömma. Barn kan detta. Ta en julklappskatalog och be barnen ringa in det de vill ha. Många ringar blir det. Under den veckan då jag avslutar denna bok, har jag promenerat tillsammans med familjen på marknader i Thailand. Även här pekar barnen och frugan på både det ena och det andra de vill ha. Självt vill jag inte ha mycket av det som erbjuds. Återigen är det kanske jag som är den avvikande?

Trehundra saker vill jag att du skriver ned. Skriv dem glest för vi kommer att arbeta vidare med dem längre fram. Trehundra saker är ganska många, men om du funderar över bilar, båtar och cyklar, hur många olika av var och en vill du ha? Självt skrev jag upp väldigt många olika bilar när jag gjorde denna övning första gången.

Att drömma ger dig en bra inre guide.

Riktning

”Bestäm dig för ett berg och bestäm sedan. När du är klar, bestämmer du dig för nästa. Berätta för andra vad du har gjort, och tala om att de behöver skapa sin egen väg.”

En riktning utgör en väg mot ett mål. Därför är det viktigt att både målet och utgångspunkten är väldefinierade. Riktningen mot målet startar i utgångspunkten och är denna felaktig, kommer riktningen att bli fel. Därmed riskerar man att missa sitt mål till förmån för något som man inte önskade sig.

De aktiviteter man utför ska också ligga i riktning mot målet. En författare som ska avsluta en bok, vet till exempel hur många sidor eller kapitler per dag han behöver skriva för att bli klar på utsatt tid. Så skriver i alla fall jag, kanske är jag avvikande även här?

Längs den utpekade riktningen mellan din utgångspunkt och ditt mål kommer du att finna svårigheter. Det är inget konstigt i det. Alla råkar ut för svårigheter, omständigheter kallar en del det. Rent strukturellt kan riktningen beskrivas som den väg vattnet tar på sin väg mot havet. Det kommer inte att försöka flytta på det som kommer i vägen, utan det kommer att finna nya vägar och riktningar. Det gäller dig också om du vill komma till havet med din livsvision.

Riktningen behöver inte alltid vara rätt, utan det kan ibland kännas som att du går tillbaka. Detta är de stunder du kan betrakta dig som en del av det tidigare beskrivna PS. Ta vara även på denna tid, den kommer att ge dig den utvilades styrka i kommande strider.

När du lämnat din utgångspunkt kommer du att befinna dig i rörelse. Så länge du är stillastående kommer du inte att kunna korrigera riktningen, det är först då du, det vill säga din farkost, kommit i rörelse som du kan justera riktningen. Allt tidigare har handlat om att beräkna utgångsriktningen.

Genom att följa riktningen mot dina mål kommer du att komma dit. Släpp aldrig dina mål med blicken.

Fira

”Satsa på att enbart göra det som är roligt.”

Tidigare under avsnittet planering och agerande skrev jag att du ska fira på nyåret, inte planera nästa år. På vägen till nyåret har du säkert uppnått både ett och flera delmål. Dessa ska du också fira. Ju större mål som uppnåtts, desto större party. När jag skrivit färdigt det jag kallar för råtexten till denna bok, kommer jag att sätta mig med ett litet glas Mekong, en dryck av det ädlare slaget av många misstagen för Thailandsk whiskey. Det är olika drycker och jag ska fira att jag stoppar undan boken under de närmaste veckorna för att istället vara mer närvarande på den arenan där jag för tillfället befinner mig, familjens.

Hälsomänniskan tänker alltså fira med en alkoholhaltig dryck? Ja, vad är det för fel med det då och vem har påstått att jag inte kan tänka mig ett glas då och då? Låt inga förutfattade meningar stå i vägen för ditt firande.

Fira inte heller för ofta, då är dina mål för små och du verkar hellre vilja ägna dig åt firandet än åt arbetet du har att göra för att nå din livsvision.

När du uppnått ett större mål, infria ett annat genom att resa bort en vecka eller två. Likt jag lägger ifrån mig en färdigskriven bok för att låta den mogna, kommer din verksamhet att mogna av att du håller dig ifrån den under några dagar.

Jag har under långa stunder glömt bort att fira mina framgångar. Genom att göra så har jag därmed förringat dem och därmed mig själv. Hur ska man kunna älska sig själv om man inte kan unna sig ett firande efter en bra prestation? Den som avhåller sig firandet kommer att förringa sin egen prestation och därmed kommer även andras prestationer att förringas.

Detta är referensorganisationer mycket bra på. Medlemmarna där klappar händerna och gläds tillsammans åt allas framgångar. Detta är något som de ”vanliga” arbetsplatserna kan lära sig mycket av.

Det är en bra inre guide att njuta av firandet.

Slutligen: Vilket är ditt mål?

”Andens nådegåvor: Plötsligt vet man bara.”

Den store tenoren Luciano Pavarotti berättade att folk trodde att han var disciplinerad, men han menade att han snarare var hängiven sin sång. Skillnaden tror jag att du förstår?

Den hängivne behöver inte disciplin för att utföra jobbet, den som inte är hängiven behöver disciplin för att nå målet. När du nu ska formulera dina mål är det detta jag vill att du ska ta med dig. Är du hängiven eller behöver du förlita dig på disciplin? Var inte rädd för att vara disciplinerad.

Ditt eller dina mål är just dina. Detta känner du på det sätt på vilket du definierat det. Låt magen styra. Är målet inte ditt, kommer det att kännas just i magen. Ta de trehundra målen från tidigare övning och börja skriva en berättelse om vart och ett av dem. Visst det kommer att bli en drömbok, men ju mer du skriver om dina drömmar, desto större blir sannolikheten att de realiserar. Jag har läst om en man som skrev ned tio mål och stoppade undan lappen. När han något år senare tittade på lappen upptäckte han till sin förvåning att nio av de tio målen var uppfyllda.

Du får gärna underskatta kraften i detta. Den ende som drabbas är du själv, men det gör väl inget?

Klipp gärna ut bilder och placera där du och dina närmaste kan se dem. Gör för all del dessa bilder tillsammans. Har du barn är dessa en tillgång att jobba drömmar tillsammans med.

Titta noga på det du skrivit upp och de bilder du monterat. Känn efter vilka som är viktigast för dig. Känn efter! Släpp statussymbolerna och gör dina val. Släpp det praktiska tänkandet och gör dina val omsorgsfulla. Välj ut dina tio viktigaste mål.

För min egen del ser jag för mitt inre en segelbåt som kallas för Triton 36. Här återkommer jag till den dröm jag hade som tolvåring om att gå till sjöss. Jag tror att jag kommer att bli en riktigt bra bryggseglare. Jag ser även mig själv på en scen inför tiotusen åhörare, jag ser mig promenera tillsammans med familjen längs en strand och så vidare.

Sist: Vilket är ditt syfte?

”Det finns en mening, resten är tolkningar.”

Syfte eller mening? Paolo Coelho kommer starkt igenom till mig. Till min stora förvåning känner jag igen texter som jag själv har skrivit i hans böcker. Om det är plankat eller inte vågar jag inte svara på, allt jag vet är att det ibland blir väldigt likt. Det händer att jag känner igen mig i Paolos böcker, må vara att jag har långt kvar till min läromästare.

För drygt ett år sedan fick jag en almanacka med strofer ur hans böcker. Augusti det året började med texten ”Meningen med livet är att leva”. Jag hade inte förstått att det kunde uttryckas så enkelt! Här hade jag sökt förtvivlat och glömt bort det där med att leva. Nästan irriterande enkelt! Det leder dock tillbaka till de grundläggande tankarna om vad som är roligt och hur viktigt det är att leta inom sig själv.

Vad har ditt liv för syfte? Det finns de som menar på att vi kommer till jorden för att lära oss något. I Brian L Weiss bok "En själ många liv" är detta ett återkommande tema. Han menar att vi alla har en sak att lära oss i livet. Kärlek är något som jag fastnade på, kanske för att det är det som jag har att lära mig? Vad har du att lära dig? Det finns de som under en livstid lär sig fler än en sak, men dessa är enligt Brian i minoritet.

Tankarna som han presenterar är lockande. Livet tar inte slut, utan det går bara vidare och vidare i andra kroppar.

Jag höll som jag tidigare skev mina böcker hopslagna i närmare tjugo år. Effekten som lärandet i skola och arbete hade på mig resulterade i att jag vände ryggen åt kunskapen. Ibland funderar jag över om orsaken till mitt rabiata bokmotstånd låg i att jag hade valt fel utbildning, jag hade valt något som min Far ville att jag skulle ta del av. Det fungerade för honom, men på de dryga tjugo år som skiljer oss åt i ålder, hinner det hända en hel del. Under de senaste tjugo åren har både mobiltelefonin, datorerna och internet slagit klorna i gemene man. Den som idag saknar mobiltelefon och inte vet hur man surfar på nätet betraktas som fullständigt ute och efter i utvecklingen.

Själv imponeras jag av de som inte dagligen använder e-mail och mobiler, de visar att det är möjligt att leva utan dessa tillhyggen. Syftet med mobiler och internet är att öka informationsutbytet mellan olika människor. Det har dock blivit så att de som saknar dessa ting kan känna sig utanför och udda. De syftar också till att öka människornas frihet, men jag vet inte hur ofta jag hört kollegor och även mig själv säga "Jag glömde mobilen idag, vad skönt" eller "internet och e-mail är inte tillgängligt idag, ska vi träffas på en fika istället?". Finns det falsk frihet?

Det är lätt hänt att man av slentrian rycks med i den allmänna hysterin utan att fundera över vilket syfte man har med att skaffa den ena eller andra prylen. Samma sak gäller med livet självt. Visst vore det skönt att på dödsbädden kunna blicka tillbaka på sitt liv och konstatera att man fann både syftet och meningen med det?

Förhoppningsvis genomförde du tidigare en övning där du skulle ange femtio saker du gillar och därefter i två steg detaljerade hur du skulle kunna leva på dessa tre saker eller värderingar. Återvänd till övningen och beskriv vad du har för syfte med respektive värdering på din tio i topp lista. Hände det något? Var det något som plötsligt blev viktigare än tidigare?

Vi har som sagt var alla ett syfte. Mitt verkar vara att berätta. Vilket är ditt?

Målet

"Den som inte har gått igenom svårigheter kommer inte heller att nå de höga topparna."

Tidigare skrev du upp trehundra saker som du ville ha och femtio saker du gillar att göra. Ange när du vill att respektive sak, eller vad det nu blev, ska vara på plats. Det är en enkel målsättningsövning. Ta de tio viktigaste målen och de tio saker du gillar mest och beskriv dessa i mer detalj. Ange så exakt som möjligt hur de ser ut eller upplevs. Ta några dagar på dig. En semestervecka är ett bra alternativ.

Svårare än så behöver det inte vara att genomföra en målsättningsövning. Inom det referensmarknadsföringsföretag som jag tillbringar mycket tid inom, fick jag en gång tillfälle att berätta om mål. Det lät ungefär som följer:

”Inom vårt bolag känner troligtvis alla till Jim Rohn som en av de största nu levande företagarfilosoferna och mycket kunnig i målsättningssammanhang. Ofta talas det om målbilder och vi rekommenderas att tillverka kollage av bilder, gärna tillsammans med familjen. Bilderna sätter man upp där alla kan se dem. Vad detta kan leda till återkommer jag till mot slutet av denna korta presentation.

Bland andra personer som är värda att nämna och studera och som ofta samarbetar med Jim kan nämnas Bob Proctor och Brian Tracy.

Själv har jag studerat dessa och många fler under de senaste åren och har även formulerat mina egna tankar i ämnet.

Ett mål är någonting väldefinierat som ännu inte inträffat, det må vara ett tillstånd eller ett ting. Ett mål är något som man ännu inte har, men något man har för avsikt att uppnå. Ett mål är något man vill TILL, inget man vill ifrån.

En viktig poäng i mitt synsätt är att man funderar över vad man ska ha målet till. Till exempel vad man gör när man nått högsta nivån i marknadsplanen.

Våra kunder och distributörer som slarvar med målsättningen är desamma som inte heller lyckas. De däremot som är glasklara på vad de vill uppnå och när detta ska ske är de som kommer att lyckas. Det gör inget om målarbetet drar ut på tiden och aldrig stannar av, det blir bara bättre och bättre av genom en ständig förändring.

Låt mig jämföra vår verksamhet med idrotten. I lördags såg jag mitt favoritlag Frölunda förlora på hemmaplan mot Mora. För ett lag i högsta divisionen handlar det om att vinna SM-guld. På vägen dit kommer man att förlora matcher som man borde vinna, till exempel hemma mot Mora. En förlust av detta slag betyder dock inte att man har förlorat slaget om titeln. Man kommer att vinna andra matcher, till och med matcher som man kanske inte borde vinna.

För lag i lägre divisioner handlar det om andra och längre förlopp för att ta sig till SM-guld. Först gäller det att ta sig upp till nästa division. Det är ett mål på vägen till guld.

Det är inte slagen eller matcherna som räknas, det är att stå som slutsegrare när säsongen är över.

Omsatt till vår verksamhet betyder detta att vårt verksamhetsmål är att uppnå en bestämd nivå i marknadsplanen eller liknande. På vägen dit kommer vi att förlora en del kunder och en del distributörer. En del av dessa borde vi ha vunnit, medan andra som vi trodde mindre på vann vi. Har vi slutmålet i sikte, och ser oss såsom vi vill vara (vad vi ska ha målet till), kommer vi att kunna analysera och dra nytta av våra nederlag, glädjas åt våra vinster för att en dag till slut stå som segrare.

För oss som spelar i lägre divisioner, handlar det om att ta sig till nästa division, alltså nästa steg i marknadsplanen.

Det händer att lag säger att de har som mål att hänga kvar. Det må vara en realistisk målsättning, men detta liknar jag vid en kund som vill ifrån sin vikt eller en distributör som

vill ifrån sitt jobb. Förutsättningarna för att misslyckas är stora och ligger i att de från början har ett negativt synsätt på vad de vill.

Som avslutning ska jag berätta om den målbild som jag nämnde i inledningen. Det är en bild som jag ritade för ca två år sedan som en sammanställning av vad jag verkligen ville ha. Bilden gäller mig och min familj. Mitt på denna bild ritade jag ett hus och ovanför detta skrev jag Work from home och daterade det februari –07. Sedan november –07 arbetar min fru Ingrid hemifrån 100%. Uppe till höger ritade jag ett hus i Thailand och daterade det 2007. I februari –08 kommer vi att åka till Thailand för att slutligt ta över vårt hus. Uppe till vänster ritade jag en rosa –orange sportbil och daterade den 2009. I december 2007 köpte jag en orange sportbil, som jag kallar för Tiggr eftersom den liknar Nalle Puhs kompis med samma namn. I nedre vänstra hörnet hittar jag en bok daterad 2006. Då började jag också att skriva på min första bok och under 2007 fick jag till slut ihop totalt tre, nästan fyra böcker.

Kvar på denna bild är ett uterum, som kommer att bli en dubbelterass under 2008 och en vindsvåning under 2009. Där finns också OS i Peking 2008, som jag kommer att stryka eftersom jag behövs på jobbet under den tiden. Dessutom åker vi hellre till Thailand numer... Kvar är också Maseratin 2010 och millionär 2008.

Sedan jag ritade bilden har jag inte ägnat så mycket tid åt den, resultaten kommer ändå. Se till att göra allvar av vad du vill uppnå, ta dina mål på största allvar.”

Speciellt mycket mer än detta behöver egentligen inte sägas om målet. Det finns massor av litteratur som hjälper den som vill att genomföra målsättningsövningar. Alla är bra men ingen är bäst. Du kommer som vanligt att vara utlämnad till dig själv.

Så som det beskrevs i början av detta kapitlet kan det fungera. Du kan även prova med att föreställa dig att du har alla pengar du kan tänka dig. Allting som du kan köpa för pengar har du råd att köpa. Fatta därefter en penna och skriv en dagbok för varje dag under en vecka. Alltså en vecka i det liv du lever som rik.

Målet är nått, sedan då?

”Sökandet överlever inte sökaren. Meningen är kort och gott att leva och lära.”

Som jag nämnt ett antal gånger genom denna bok, kan du när du har kommit fram känna en större tomhet än när du påbörjade din vandring. En av mina favoritförfattare Paulo Coelho skrev i sin bok Pilgrimsresan att han inte fann det som han sökte förrän han visste vad han ville ha det till.

Ur den typ av skönlitteratur som produceras av bland andra Paulo Coelho finns det massor med visdom att plocka på ett trivsamt sätt. I Pilgrimsresan var det avsnittet där han kom fram till vad han skulle använda sitt mål till, som grep mig mest.

När han väl visste vad han skulle ha målet till, fick han hjälp av en inre röst som berättade vad han skulle göra för att komma fram. I början av samma bok irrar huvudpersonen omkring i flera dagar utan att finna vägen framåt, och genom hela boken byggs huvudpersonen upp av sin ledsagare. Berättelsen som sådan är konkret, och det kan vara lite svårt att knyta an till verklighetens mer virtuella mål. Själv kände jag dock igen mig i irrandet.

Detta har påverkat mig i mitt eget målsökande på så sätt att jag fann min naturliga motivation att nå målet att bli författare genom att förstå vad jag skulle använda det till. Om du läser detta, betyder det att jag har skapat BPG som en framgångsmodell som jag kan dela med mig till andra. Mitt mål att bli författare vill jag använda till att genom mina böcker hjälpa andra människor till insikt och förändring av sina liv.

En sådan förändring behöver inte betyda att du byter jobb, familj och går in i ett andligt vakuum. Snarare betyder det att du på ett enkelt sätt får hjälp med att identifiera det som stör din vardag för att därefter korrigera detta utan att ändra på jobb, familj eller gå in i ett andligt vakuum.

Kanske är det den totala förändringen du är ute efter och i så fall må det vara hänt, men troligare är att det är några små detaljer, som du behöver justera för att din vardag ska bli den du vill engagera dig i.

När jag väl förstod hur många som går in i äktenskapskriser och liknande av skäl som inte är de sanna, att folk förändrar stora delar av sina liv helt i onödan, insåg jag vikten av att vara konkret med var man startar och vart man vill komma. Ljug för dig själv, och du kommer att utsätta dig själv och din närmaste omgivning för onödigt stora förändringar. Var ärlig mot dig själv och du får möjligheten att ta dig till dina livsmål.

Bortom målet

”Det jag såg framför mig var vägen till livets slut. Därifrån kunde jag blicka tillbaka mot mitt liv och alla dess val. Jag såg alternativen jag hade valt bort och tillfället bjöds att ångra de val jag aldrig hade gjort.”

BPG som entitet kommer att fortsätta att utvecklas och förändras. Under det året som jag har skrivit fyra böcker samtidigt som jag har utformat BPG har jag fått ytterligare idéer om vad jag vill göra med mitt författarskap framöver. En förstärkning av att veta vad jag vill med målet alltså.

Genom studier och utbildning har mina insikter ökat. Jag är långt ifrån det som kan kallas för en vis man, även om en och annan kanske kallar mig detta. Andra kallar mig tänkare och förväntar sig att jag ska tänka i deras ställe. Det kommer jag inte att göra, och vis kommer jag inte att betrakta mig som så länge orden inte kommer från en i mina ögon vis person.

Det finns bara ett sätt att utveckla ett författarskap, och det går genom att skriva fler böcker och träffa fler personer.

Genom de böcker du hittills har haft möjlighet att ta del av, har jag pekat på hur olika individer har använt sig av BPG för att genomföra förändringar i sina liv. Nästa steg är att implementera BPG på företag och nationer. Även dessa leds av personer som behöver en egen guide.

Genom detta steg kommer BPG att expandera till att inkludera "Var en Professionell Guide". Trots allt, en välutvecklad egen guide blir professionell, om du vill.

Om BPG kommer att kunna tillföra världen något återstår att se. Min uppgift är att se om BPG kan implementeras på ledare av nationer och organisationer. Det som kommer att komma ut ur mitt författarskap är det som behövs. Om det sedan kommer att finnas en eller flera mottagare av detta, är inte i min makt att avgöra.

Jag hade med mig två av mina tre första böcker på en bok och biblioteksmässa i Göteborg i september 2007. Böckerna sålde slut oväntat fort och sedan den dagen började det strömma in förfrågningar om föreläsningar. Till en början var det bara roligt och stimulerande, men när förfrågningarna översteg min tillgängliga tid, var jag tvungen att göra något. Jag hade planerat att jobba färdigt med det projekt som jag var involverad i och som slutade på sommaren 2008. Redan vid jul 2007 kände jag att jag inte längre klarade av att lägga åtta till nio timmar på ett dödfött arbete och dessutom en timmes pendlande varje dag.

Samma år, dvs 2007 flyttade vi in på en gammal och sliten gård utanför Varberg, där vi bor än idag. Tidpunkten för flytten hade vi valt på ett sådant sätt att den skulle passa med mässan i slutet av september. Det var massor med jobb på gården och den krävde mer och mer. Inte så att jag ogillade jobbet på gården, tvärtom. Nackdelen med gårdsjobben var att de krävde tid men att de inte genererade några pengar. Visserligen var tanken att jobben i stallet så småningom skulle börja generera pengar, men det är ganska mycket som behöver göras och kostas på innan man kan hyra in hästar.

Den plan som jag en gång hade skapat och som gick ut på att avsluta min anställning efter sommaren 2008 var ohållbar. Föreläsningarna och fixandet på gården tog alltmer överhanden och i slutet av 2007 sade jag upp mig med omedelbar verkan från min arbetsgivare. Min uppdragsgivare var intresserad av min fortsatta tid, och vi kom överens om att jag vid behov skulle gå in på timmar.

På detta sätt har det fortsatt och jag har kunnat kombinera föreläsningar, gårdsarbete och strötimmar hos uppdragsgivaren sedan dess.

Min fru har fortsatt att jobba som hälsocoach, och den verksamheten tar jag gärna del i, även om det numer kan kallas ett intresse än en sysselsättning för min del. Den bok som jag skrev om Lydia bidrog till att accelerera den verksamheten, så visst kan man påstå att jag har haft

ett finger med i hennes verksamhet. I övrigt tillbringar hon mycket tid på gården och tillverkar smycken och binder blomsterbuketter.

Huset som stod på gården var gammalt och slitet, men det fungerade över förväntan. Fördelen med ett gammalt hus, är att man kan ta ut svängarna och skapa ett drömboende. Vi lämnade ett drömboende och kom till ett slitet men kommande drömboende.

Det var inte bara gården och föreläsningarna som tog tid. Jag hade sedan länge en fascination över handel och speciellt valutahandel. Detta är ett yrke som det tar tid att lära sig. Idag skulle jag kunna leva som valutahandlare, och jag gör det max två timmar per dag upp till tre dagar i veckan. Valutahandeln är ett yrke som passar min logiska och matematiska fallenhet väldigt bra, men jag har märkt att om jag försöker mer än nödvändigt med det, blir resultatet inte bättre än om jag inte gör någonting under samma tid, snarare sämre. Därför har jag kommit till concensus att endast ägna upp till sex timmar i veckan på detta.

Som det ser ut har jag fyra timmars arbetsdag. Två timmar valutahandel och två timmar författande. Därefter tar gården en hel del tid, jag pillar lite med hälsocoachingen och ibland lite hos min förre uppdragsgivare samt håller ett eller två föredrag per vecka.

Kanske låter det splittrat, det säger jag inte emot. Med vissa undantag är helgerna, speciellt söndagen tillägnad familjen och vi tar oss tillsammans runt på olika evenemang som barnen är inblandade i. Visst, det försvinner en hel del tid i veckorna till detta också, men numer kan vi säga och mena det att "tid och pengar – det är det enda som vi har gått om."

Var och en är ansvarig för vad de gör med sina 24 timmar per dygn. Det samhälle som vi har, det har vi förtjänat. Under årtionden har våra politiker övertalat våra medborgare om att de inte behöver arbeta för att nå en dräglig tillvaro. Följden av detta har blivit att ett antal människor idag är försoffade och förslöade och tror att de kan nå framgång genom att hitta något som ger dem pengar. Detta något är samma förhoppningar som spelindustrin lever av.

Ingen framgång kommer utan ansträngning och en stark arbetsinsats. Det finns de som arbetar smart och de vill jag gratulera. De flesta som försöker nå egen framgång, försöker med detta genom hårt arbete utan någon speciell plan. De kan nå fram, men troligare är att de kroknar tidigare än halvvägs. Det är dessa som kan dra nytta av BPG.

Den som är och vill förbli försoffad, kommer inte att kunna dra nytta av BPG. Den som inser att den önskar uppnå något, men ännu inte klarat av att komma loss, kan däremot dra fördel av BPG. BPG är tänkt att hjälpa dig att jämnat till vägen mot dina verkliga mål för att ge dig den lättaste vägen du kan tänka dig till den framgång som du önskar.

Jag valde att avsluta denna bok i det skick som du nu läser den. Min insikt är att mina ord kan hjälpa en eller annan människa i att uppnå sin livsvision. Däremot ändras orden i min berättelse hela tiden och därför vill jag avsluta med en eftertanke som jag lånat av Richard Bach och som jag nu lämnar dig: "Allt i denna bok kan vara fel".