



INDFLYDELSE – HVEM TROR DU STYRER DIT LIV?

Dit liv følger lige nu nogle spor, du ikke selv har lagt. Du tror, at det er dig der bestemmer, hvordan dit liv skal udvikle sig, men virkeligheden er en anden. Du har langt mindre indflydelse, end du tror.

Det er ikke fordi, der er noget galt med dig, men fordi det er vores natur, at gøre hvad andre har lært os.

Læs denne artikel hvis du vil finde ud af, hvor meget indflydelse du reelt har. Lær hvordan du bruger hjernens funktion til at opnå indflydelse og få friheden til at gøre det, som betyder allermost for dig.

Vi opfører os meningsløst.

Der er et enkelt svar på den meningsløse opførsel. Men det er skræmmende.

Baggrunden for artiklen

Inspirationen til at skrive denne artikel fik jeg, da jeg læste et uddrag af Morten Albæks sidste bog: "Ét liv, én tid, ét menneske". Med undertitlen: "Hvordan vi glemte at leve et meningsfuldt liv".

I bogen konkluderer han bl.a. at: "Vi skal skynde os som ind i helvede. Ingen af os ved helt hvorfor. Mens teknologien buldrer afsted, får vi det mentalt dårligere og dårligere. Vi er ved at tabe meningen med livet."

Hvordan kan det være, at vi er kommet så langt ud?

Her er mit svar

Svaret er i virkeligheden ret enkelt. Vi har ingen indflydelse over vores adfærd – vi kan ikke styre det vi gør.

For helt ærligt, hvis vi havde indflydelse over os selv, ville:

- 500.000 danskere så føle sig udbrændte pga. stress på jobbet?
- 51% af danskere i 2017 være moderat til svært overvægtige?
- 46,75% blive skilt i 2017?
- 14.000 personer om året dø for tidligt alene på grund af rygning?

Enten er rigtig mange drevet af et ønske om at dø, eller også er forklaringen, at vi ikke har indflydelse over os selv, og det vi gør.

Vi lever vores liv, som de børn der kører veteranbiler i Tivoli. Vi har fat i rettet på bilen, og vi tror, at det er os der styrer. Men virkeligheden er, at den bil vi sidder i, kører af spor som allerede er lagt. Vi kan dreje nok så meget på rattet, vi kommer igen og igen forbi den samme destination.

Hvis du kender til at skifte chef, skifte arbejdsplads eller skifte partner i håb om at dit liv vil blive bedre, men venter du stadig på forbedringen, så ved du, hvad jeg taler om.

Hvilke destinationer kører dit liv forbi igen og igen?

Det er vores natur at "køre på autopilot"

Kan du nikke genkendende til ovenstående, så bare rolig, det er ikke dig, der er noget galt med.

Vi mennesker er fra naturens side skabt til vaner og ikke til at leve et liv med indflydelse og mening.

Det er hjernen der styrer vores adfærd. 99% af alt, hvad der foregår i hjernen, er ubevidst. Det er rigtig smart i mange sammenhænge. Grundlæggende er det smarte, at når først vi har lært noget, så kan vi gøre det uden at tænke over det.

Til gengæld er vores bevidsthed begrænset. Faktisk så begrænset at vi mennesker kun kan være opmærksom på eller bevidst om 1 ting ad gangen.

Er du ubevidst, vil du gøre som du altid har gjort.

En væsentlig pointe er at forstå hjernens "arbejdsfordeling" mellem den bevidste og den ubevidste del. Hjernen fungerer nemlig sådan, at er du ikke bevidst opmærksom, vil det, være din underbevidsthed der styrer din adfærd.

Fordi så stor en del af vores samlede bevidsthed er ubevidst, og fordi bevidsthed kræver energi, så foretrækker hjernen at køre på det "ubevidste program".

Det er i denne hjernefunktion, det reelle dilemma ligger. Er du ubevidst, vil du gøre, som du altid har gjort, uden indflydelse. Sker det, vil dit liv følge "de samme spor" igen og igen.

Du kan, hvad andre har lært dig

Tilbage til veteranbilerne i Tivoli. Hvordan og hvem har lagt de spor, vores liv følger? For at svare på dette spørgsmål må jeg fortsætte biologiundervisningen.

Det korte svar er, at vi mennesker fødes hjælpeløse og dybt afhængige af andre. Hjernen lærer ved at kopiere og tilpasse os til andre. Alt, hvad du har lært og kan i dag, er noget, du enten har set, hørt eller mærket på din krop. Det er særligt dine forældres og evt. andre omsorgspersoners adfærd, der har haft indflydelse på, hvad du kan i dag.

Det er vores natur, at gøre det, andre har lært os.

Det er vores natur, at gøre det, andre har lært os at gøre. Men hvilket liv får vi, hvis vores liv bliver ved med, at følge de spor andre har lagt?:

- Hvis vi ikke har lært at sig: "Nej", når vi ikke har tid til at løse flere arbejdsopgaver?
- Hvis vi har lært at spise, når vi er kede af det?
- Hvis vi ikke har lært at samarbejde med en partner?
- Hvis vi ikke har lært at overholde aftaler med os selv?
- Hvis vi har lært, at det er mere vigtigt at lytte til andre, end til sig selv?
- Hvis vi ikke har lært at finde meningen med vores liv?

Så går vi ned med stress, bliver overvægtige, bliver skilt eller bliver ved med at ryge. Vi kommer til at leve vores liv i tilpasning til andre, i stedet for at leve det liv vi drømmer om.

Hvad du har lært, og hvilke spor dit liv følger, ved jeg ikke. Men jeg ved, at hvis du ikke gør noget nyt, så vil du resten af dit liv komme forbi de samme destinationer igen og igen.

Stå op en halv time før du plejer i morgen. Så ved du, om du har viljestyrke nok til at opnå indflydelse på dit liv.

Mit håb er, at du lige nu tænker: Men hvad gør jeg hvis, de skinner der er lagt for mig, ikke passer med der hvor jeg gerne vil hen? Hvordan lægger jeg nye skinner? Hvordan opnår jeg mere indflydelse?

Svaret er, at gøre noget nyt.

Har du viljestyrke nok?

For mig er indflydelse den grad af kontrol, du har over dig selv. Har du indflydelse, kan du gøre det som betyder allermest for dig, uanset hvad det får dig til at føle. Har du indflydelse, vil du med andre ord kunne lægge sporerne til din "veteranbil", lige i den retning du drømmer om.

At gøre noget nyt kræver viljestyrke. Du må beslutte dig for, om du vil have friheden til selv at bestemme, hvordan dit liv skal forme sig, eller om du vil fortsætte med at "køre af de spor", andre har lagt for dig?

Ikke alle har den fornødne viljestyrke. Men der er en enkel måde at finde ud af, om du har hvad der skal til. Gør følgende:

- Stå op en halv time før du plejer i morgen tidlig

Min erfaring er, at hvis du har viljestyrken til at stå en halv time tidligere op, uden nogen særlig grund, så har du tilstrækkelig viljestyrke til at kunne opnå fuld indflydelse på dit liv.

Hvornår står du op i morgen?

At hjælpe andre med at opnå indflydelse, har jeg gjort til meningen med mit liv

At stå tidligere op én morgen, ændrer ikke hele dit liv, men du tager et stort skridt.

Hvis det lykkedes dig, at stå en halv time op før du plejer, har du ændret én vane. Kan du det, så ved jeg, at du har viljestyrke, at du evner at være bevidst, og at du evner at gøre noget nyt. Du har dermed demonstreret, at du har indflydelse over, hvornår du står op.

Kan du ændre én vane, kan du ændre mange vaner. Hvilke vaner det vil være nyttigt og værdifuldt for dig at ændre, ved jeg ikke. Men hvis du bruger min metode, vil du lære at bruge hjernens funktion til din fordel.

Kan du ændre én vane, kan du ændre mange. På et tidspunkt har du ændret dit liv.

Min anbefaling er, at du ændrer én vane ad gangen. Du kan gøre følgende:

- Find en udfordring der driller
- Beslut hvilken ny adfærd der vil løse din udfordring. Er du i tvivl om hvilken adfærd du skal udvikle, så brug min Ledestjerne som inspiration
- Gør det, du har besluttet dig for

Bliver du ved med at bruge min metode, vil du målrettet og sikkert blive mere ansvarlig, mere kompetent, mentalt stærkere og opnå mere og mere indflydelse på dit liv. Har du indflydelse, har du friheden til, at gøre det som betyder allermost for dig.

Er du tilfreds, med den grad af indflydelse du har?

Tak for din opmærksomhed.