

De tre kløfter der adskiller passivitet fra handling

Artikel fra <http://briankim.net>.

Den originale artikel findes her: <http://briankim.net/blog/2007/05/the-three-gaps-that-separate-inaction-from-action/>

Oversat til dansk 2008-04-11 af [Thomas Wagner Nielsen](#).

“De tre kløfter der adskiller passivitet fra handling

Af: Brian Kim – D. 16. maj, 2007

Gør noget.

Det er sådan en kliché. Vi hører det hele tiden, indtil vi bløder ud af ørerne. Det er et fremragende råd, i teorien klogt, dog i virkeligheden sjældent anvendt.

Af den ene eller anden grund ser folk ikke ud til at kunne krydse broen mellem viden og handling på vej mod deres mål. De læser, læser, læser, men gør aldrig noget. Denne artikel er for dem, der ikke kan få sig selv til at gøre noget. De kan bare ikke. Så jeg vil gerne levere en nem trin-for-trin løsning, som vil hjælpe med at slå bro over kløfterne mellem passivitet og handling.

Det virker som, at den første kløft har at gøre med perfektion.

Kløft #1: Perfektion

Perfektion af forholdene, perfektion af tidspunktet, perfektion af det øjeblik i vores liv vi venter på, hvori vi siger til os selv, når den tid kommer, så går vi i gang. Vi er mægtig gode til at udtrykke undskyldninger for det. Når jeg får den lønforhøjelse, når jeg betaler min gæld af, når tingene falder til ro, og som en følge bliver der aldrig nogensinde gjort noget. Nogensinde. Hvorfor?

Fordi den perfekte dag i morgen som indeholder de perfekte forhold, du søger, for at du kan komme i gang IKKE findes.

Der vil altid være noget, der skal klares, før du siger til dig selv, at du vil gå i gang.

Indse at der altid vil være endnu en bakke at kravle op af, endnu en faktor der skal opfyldes, endnu et mål der skal nåes.

Du jagter din hale med den type mentalitet.

Jeg siger ikke til dig, at du skal smide alt og forfølge dit mål. Alt hvad jeg siger er begynd. Gør én ting.

Hvad der hænger tæt sammen med denne type holdning er, at du sandsynligvis tænker i disse baner:

Når den perfekte situation dukker op, SÅ kan jeg nå mit mål på perfekt vis.

Men dette udgør et nyt problem. Du vil have fat i al den viden du kan, så du kan ramme perfekt første gang, så dette fører dig til en endeløs søgen efter viden, hvilket udsætter det at begynde yderligere.

Giv dig selv tilladelse til at være ufuldkommen.

Lad mig spare dig for nogle problemer. Du vil sædvanligvis få forkert fat i det første gang. Du får forkert fat i det. Og her er den smukke del.

Du behøver ikke at få rigtig fat i det i begyndelsen.

Det behøver du ikke.

Hvad der er mere vigtigt er, at du begynder, **fordi det at begynde vil brolægge vejen for dig mod at få rigtig fat i det.**

At prøve at undgå smerten ved det, at få forkert fat i det første gang har en tendens til at få os til at holde op med at gøre noget, og det jeg siger er, at du VIL få forkert fat i det første gang. Men det er ok. For du behøver ikke at få rigtig fat i det første gang.

Ingen får rigtig fat i det første gang.

Ganske få mennesker lærte, hvordan man kører perfekt på en cykel den første gang. Det vigtige var, at de gik i gang. Et par hudafskrabninger på knæ og albuer senere blev det at køre på cykel en naturlig og nærmest medfødt ting.

Ingen kører perfekt første gang. Nogensinde set en baby gå normalt den første gang? Hvem spiller en fejlfri 6-0 kamp i tennis den første gang?

Det at begynde viser dig de områder, du er nødt til at fokusere på for at få rigtig fat i det.

Og du kommer i gang ved at sige til dig selv i begyndelsen, at du ikke behøver at få rigtig fat i det.

Kløft #2: For meget at lave.

Vi bliver overvældet, fordi vi forestiller os alle de ting, vi bliver nødt til at gøre. Det er her, vi bliver nødt til at holde op med kigge på hele skoven og træde frem for at kigge på de enkelte træer.

Start med at fokusere på at gøre én ting af gangen *blandt* en lille gruppe af ting, der skal gøres.

Med andre ord, lav en liste med alt hvad du skal lave, overfør fem punkter fra den liste, og begynd at fokusere på at gøre den første ting på den liste.

Hvis du ikke overfører de fem punkter og forsøger at begynde på det første punkt på den liste, vil du stadig føle dig overvældet, fordi du ser ALLE tingene, du skal lave. Du bliver nødt til at tage en lille del af den liste og skabe en ny liste for at give dig illusionen af at have et mindre sæt ting at lave.

Fokusér på én ting af gangen og spørg dig selv, hvad du skal gøre for at starte på det. Med andre ord, hvad er den næste handling, du bliver nødt til at foretage dig for at starte det punkt op?

Så burde det ikke være for overvældende.

Kløft #3: Har bare ikke lyst.

Der er dage, hvor du bare ikke har lyst. Du hænger fast i den vante rutine, har lav energi, bare føler dig blah.

Hold øje med dit kalorieindtag. Hvis det er for lavt, vil du ikke have energien til at gøre noget som helst, og du har lyst til at lave absolut ingenting.

Motionér. Rengør huset. Gå en tur. Let dig og lav noget fysisk for at få dit hjerte til at pumpe og dit blod til at bevæge sig.

Med dit nye brag af energi, begynd at tage fat på det du bliver nødt til at gøre, én ting af gangen.

I sidste ende, når folk hører udtrykket "gør noget", skaber det tilsyneladende billeder af at gøre en hel masse ting over en lang tidsperiode. I stedet for "gør noget", siger jeg kom ind i vanen med at begynde.

Det at begynde indebærer en kortere mængde af arbejde.

Det at begynde skaber billedet af en eksplosiv katalysator.

Det at begynde giver dig ret til at ufuldkommen.

Det at begynde fokuserer ind på et lille antal opgaver.

Udnyt Newton's første lov om bevægelse. Genstande i hvile er tilbøjelige til at forblive i hvile.

Genstande i bevægelse er tilbøjelige til at forblive i bevægelse.

Hvis du sidder fast, er det fordi du tænker på alt det, du bliver nødt til at gøre.

Du behøver ikke at få rigtig fat i det første gang.

Fokuser på en ting af gangen.

Vær sikker på at du har energien til at begynde.

Derefter, begynd kun.

Det vil gradvist naturligt forvandle sig til "at gøre noget".

Copyright © 2008 Brian Kim.