

Den typiske rejse gennem selvforbedring

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

Den originale artikel findes på <http://briankim.net/blog/2006/11/the-typical-journey-of-self-improvement/>.

Oversat til dansk 2008-04-03 af [Thomas Wagner Nielsen](#).

“Den typiske rejse gennem selvforbedring

Af: Brian Kim – D. 12. november, 2006

Kan du huske din første bog om selvforbedring? Efter at have læst den, var du sandsynligvis “oppe at køre”. Du havde det som om, at du kunne udrette hvad som helst. Åbne det firma, få det job, få lønforhøjelsen. Du følte dig uovervindelig... og så et par uger senere, var du nede igen.

Så du tog hen til boghandlen og fik en anden bog. Endnu en utrolig optur efter du læste den. Du troede på dig selv, gjorde noget, følte dig uovervindelig... og så et par uger senere, blev du nedtrykt igen.

Dette skildrer den første fase, som folk går igennem på deres rejse gennem selvforbedring. De stoler på bøger, foredragsholdere, eller kasettebånd for at få dem op “at køre”, for at fortælle dem, at de KAN GODT.

Men det er rigtigt nok. Du KAN GODT. Alt hvad du har brug for, for at udrette hvad som helst, er allerede indeni dig. Du KAN GODT. Dette er grundlaget, fundamentet, tesen om du vil, af al selvforbedring.

Alting hænger på den simple kendsgerning.

Denne afhængighed af rusen fra “Jeg kan godt” bliver ved indtil dén kendsgerning gror fast i dit sind. Når dét først sker, går du videre til den anden fase af selvforbedring, hvilket er fordøjelse af store mængder viden.

Du begynder at lede efter *hvordan-delen*. Det er ikke nok at vide, at alt hvad du har brug for, allerede er indeni dig. Du vil vide, hvordan du bruger det, der er indeni i dig (din forstand) til at nå dine mål.

Langsomt begynder du at få viden om positiv tænkning, visualisering, at sætte mål, styrken ved overbevisninger, at ændre rammerne, disciplin, osv. Du finder ud af, at du har et vist mål af succes med hvert “værktøj”, du opdager, men så indser du, at det kun virker i kort tid.

Der er så mange brikker derude, som hører til puslespillet, der hedder menneskelige bedrifter, at du føler dig overvældet af information. Du føler, at der er så meget at lære og så lidt tid, og hver gang du tror, du har fundet nøglen til det hele, læser du om endnu en nøgle til succes, og endnu en, og endnu en, til det punkt hvor du tager på en tilsyneladende endeløs jagt for at samle alle brikkerne sammen til puslespillet.

Dette er den fase, hvor de fleste folk bliver hængende i. De begynder at jage deres egen hale. Én bog mere, én artikel mere, ét princip mere, ét tip mere, SÅ vil jeg finde den manglende sammenhæng, jeg leder efter. De *anvender* aldrig det, de lærer og søger istedet trykthed i viden alene.

Hvad der er værre er, at nogle stædigt holder fast ved ét princip, med den tanke at det er nøglen til det hele, såsom bekræftelser, NLP, eller visualisering, men de finder nødvendigvis ud af, at det ikke er, hvad de ledte efter.

Når du har læst nok litteratur om emnet at nå mål og begynder at anvende noget af den viden, du har lært, begynder du så rejsen i din tredje fase.

Denne tredje fase involverer at samle brikkerne i puslespillet. Du holder op med at betragte de ting, du har lært som adskilte fra hinanden, og du begynder at erkende, at de alle er del af et stort billede.

Du begynder at lægge to og to sammen. Du erkender, at positiv tænkning er kædet sammen med din styrke til at vælge at forme virkeligheden, som dernæst påvirker måden, hvorpå du opfatter tingene, som derfor påvirker dine fremtidige handlinger. Du erkender, at dine overbevisninger virkede som en linse, der opfattede virkeligheden som bidragende til dine overbevisninger, og derved formede dine handlinger uden overhovedet at vide det. Langsomt begynder du at lægge de små brikker sammen til større stykker for at samle det store billede, og så rammer den fjerde og afsluttende fase dig som et tons mursten.

Selvforbedringens fjerde og afsluttende fase involverer at erkende, at der er en *naturlig* proces i menneskelige bedrifter og cyklusen fuldendes så i en ring. Du kommer tilbage til den første fase, navnlig at alting du havde brug for, for at udrette alt hvad du ville, allerede var indeni dig, MEN denne gang er du bevidst om det. Du forstår det på et dybere plan, som du ikke kunne mærke før, fordi nu er du ikke hæmmet af formler og teknikker, men snarere naturlig frigjort i al dets simpelhed.

Erkend at det at nå dine mål er en *naturlig* proces. Lang tid før nogen som helst bøger om selvforbedring overhovedet var skrevet, opnåede folk store ting uden dem. De havde ikke brug for Tony Robbins eller Jim Rohn. Det var indeni dem hele tiden.

Grunden til at du ser så meget litteratur om selvforbedring, når som helst du besøger en bogbutik er, at folk har glemt denne grundlæggende kendsgerning, at hvad de søger allerede er indeni dem, at de allerede har midlerne i sig til at nå deres mål. Disse bøger forsyner blot folk med "opturen" til at vække dem med. Nu begynder søgningen efter *hvordan*.

Når de accepterer kendsgerningen, at de har, hvad der skal til og forsætter til *hvordan-fasen*, finder de sig selv overvældet af så meget information, at de ikke ved, hvad de skal få ud af det.

Her er mit råd, hvis du finder dig selv siddende fast der. Du bliver nødt til at se, hvordan alting passer sammen. Erkend at der ikke er EN nøgle til succes. Jeg ved, du har læst utallige bøger og artikler, der fremhæver ET princip, som værende nøglen til succes, såsom at tro, eller udholdenhed, eller hårdt arbejde. Rens dit sind for den slags snæversynet tænkning lige nu.

Begynd istedet at sætte spørgsmålstejn ved tingene. Begynd at grave dybere. For eksempel, hvis du synes, at udholdenhed er nøglen til succes, så spørg dig selv, hvad er det, der gør, at nogle holder ud, og hvorfor er det absolut nødvendigt for at nå dine mål? Hvis du synes at overbevisninger er nøglen til succes, så spørg dig selv hvad det er ved overbevisninger, der gør en succesfuld? Hvis du synes, at handling er nøglen til succes, hvad er det så, der får nogle til at handle?

Når du får dine svar på disse spørgsmål, så begynd at grave endnu dybere ned ved at spørge hvordan de forholder sig til hinanden, og så vil du *virkelig* begynde at forstå og begynde at se sammenhænge mellem alt, hvad du har læst.

Du vil gerne frem til det punkt, hvor du ikke længere er "afhængig" af disse bøger om selvforbedring for at få dig til at handle for at nå dine mål.

Når du engang finder ud af, hvordan du naturligt når dine mål, vil du ikke have brug for de bøger, som du før havde. Du vil været nået hele vejen rundt, og det er der, det begynder at blive rigtig sjovt.”

Copyright © 2008 Brian Kim.