

Sådan overvinder du din frygt én gang for alle

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

Den originale artikel findes på <http://briankim.net/blog/2007/01/how-to-conquer-your-fears-once-and-for-all/>.

Oversat til dansk 2008-04-06 af [Thomas Wagner Nielsen](#).

“Sådan overvinder du din frygt én gang for alle

Af: Brian Kim – D. 24. januar, 2007

Svaret er ikke at lære akronymet False Evidence Appearing Real [falske beviser der ser ud til at være rigtige] udenad. Det er ikke at mærke frygten og gøre det alligevel. Det er ikke at udforske vores frygt og finde ud af, hvad den er baseret på. Det er ikke at sidde ret op og banke vores knytnæve i vejret med håbet om, at vores kropssprog vil påvirke vores sind. Forstå mig ret, det hjælper alt sammen, men det er kun tips og teknikker og udenomssnak, når det drejer sig om at overvinde frygt.

Det vi bør gøre er at se frygten direkte i øjnene og svinge en lige højre mod den og se den gå i gulvet som en sæk kartofler; ikke at dukke os og stikke til den og håbe den vil gå i gulvet.

Denne artikel vil ikke give dig 10 tips til, hvordan frygt overvindes. Dette vil ikke være en 5000-siders afhandling om, hvordan frygt overvindes. Dette vil ikke være en artikel, der vil komme med udenomssnak. Denne artikel vil give dig den ultimative modgift mod frygt, og det er i tre ord simpelthen det her:

Et brændende ønske.

Det er det. Smid dine akronymer væk, smid dine bekræftelser væk, smid dit “bare gør det”-råd ud, den virkelige modgift mod frygt, er et brændende ønske. Er det virkelig så simpelt Brian?

Ja. Det er det helt sikkert. Med lethed. 100% Pengene-tilbage-garanti for livstid.

Litteraturen som findes derude om at håndtere frygt, synes alle at undgå problemet. De giver dig måder at håndtere frygt på, men aldrig til at overvinde den én mod én. At se den i øjnene og give den et slag lige i ansigtet og se den gå ned til tælling. Det er, hvad et brændende ønske gør. **Et brændende ønske vil få frygt ned med nakken hver eneste gang.**

Frygt er den første forhindring på stien mod at nå dit mål. Frygt for nederlag, frygt for hvad andre mennesker måske ville tro om dig, hvis du forsøger at nå det, frygt for hvad der måske ville ske, hvis du faktisk gjorde det, frygt, frygt, frygt.

Det har hobet sig op som en vold af sne rundt om dig, der langsomt køler dig ned, indtil du ikke kan flytte dig, og det er præcis, hvad frygt gør. Den lammer dig fra at gøre noget for at nå dit mål.

Det du bliver nødt til at gøre er at lave et bål inden i dig, en lidenskab for succes som vil smelte frygten væk omkring dig, indtil den forsvinder i den blå luft.

Frygt er som sne.

Lyst er som en voldsom ildebrand.

Sne kan slukke en brand, men lige meget hvor meget sne der bliver smidt på, kan en stor nok brand smelte og fordampe det hele.

Deri ligger løsningen til at overvinde frygt, og det er ganske simpelt det her:

Dit ønske skal være større end din frygt.

Folk beskæftiger sig hele tiden med aktiviteter, som de frygter, simpelthen fordi deres ønske om at beskæftige sig med dem er stærkere end deres frygt for dem.

Japanske piloter ombord på jagerfly havde et brændende ønske om at udføre selvmordsmissioner, fordi de havde lært, at der var en stor ære i at ofre deres liv for deres land. Frygtede de døden? Selvfølgelig gjorde de det. Den frygt var virkelig. Den var meget magtfuld. Men deres ønske om ære var mere magtfuld end deres frygt for døden.

Der findes mange seksuelt overførte sygdomme i verden i dag, dog beslutter folk stadig at indlade sig på ubeskyttet sex. Hvorfor? Deres ønske om at dyrke sex er større end deres frygt for at få en seksuelt overført sygdom.

Folk engagerer sig hele tiden i farlige hobbyer såsom faldskærmsudspring og bungee jump. Hvorfor? Deres lyst til et adrenalinsus er større end deres frygt for at komme til skade.

Dit ønske skal være større end din frygt.

Problemet er, at alle er så fokuserede på deres frygt og ved at gøre det, fodrer de den endnu mere uden at vide det. Det er som konstant at kigge på sneen (din frygt), når du burde være i gang med at genopbygge dit bål (ønske) i stedet. Ved at kigge på sneen, bliver du ved med at lade dit bål dø, når du burde lægge mere træ på det og smide tændvæske på det for at lade størrelsen og intensiteten af det vokse for at smelte al sneen.

Frygt holder folk i skak så giv ikke din frygt opmærksomhed. Giv opmærksomhed til dens undergang – lyst. Lyst vil altid overvinde frygt. Jeg er ligeglad, om du samler al sneen fra alle planeterne i hele universet: det øjeblik hvor du placerer al denne sne foran solen, vil solen fordampe det på ingen tid.

Løsningen er ikke at give opmærksomhed til og fodre frygt for ved at gøre det, forsømmer du uden at vide det begærets bål.

Løsningen er at fodre din lyst og lade den vokse til en voldsom ildebrand, der vil fordampe hvilken som helst mængde frygt, du har.

Det er derfor, jeg ikke særlig godt kan lide rådene i bøger som findes derude om at håndtere frygt. Det som forfatterne gør uden at vide det, er at de giver råd om, hvad de har gjort for at besejre frygt, der opstod *som et resultat* af et brændende ønske.

Du “gør det bare”, HVIS du har et brændende ønske, der er større end din frygt.

Du “mærker frygten og gør det alligevel”, HVIS du har et brændende ønske, der er større end din frygt.’

Du “handler” for at overvinde frygt, HVIS du har et brændende ønske, der er større end din frygt.

Ser du, alle rådene stammer fra et brændende ønske, der er større end frygt, men problemet er, at ingen peger på kilden, kun *virkningerne* og det er derfor, at når folk prøver at anvende rådene, der findes derude, om hvordan frygt overvindes, virker det ikke. Råd som “Bare gør det”, “Mand dig op”, “Fat mod”, osv. Frygt er virkelig, men den kan overvindes af lyst.

Men stol ikke blindt på hvad jeg siger. Undersøg selv dette koncept. Se på alle de ting som du frygtede i dit liv, som du var i stand til at overvinde, og du vil opdage at et brændende ønske, der var større end din frygt, var årsagen til det. Din frygt var stærk, men dit ønske var stærkere.

Når først du forstår denne simple idé, vil du begynde at se den anvendt overalt i dit liv.

Barnet som er meget bange for bøllen, men som ikke desto mindre tager kampen op mod ham. Hvad får ham til at tage kampen op? Hans brændende ønske om ikke længere at blive hundset rundt med, hvilket viser sig i form af hvidglødende raseri. Det ønske er meget større end hans frygt for bøllen.

Personen som siger sit job op for at åbne sin egen forretning. Hvad får ham til at overvinde sin frygt for ingen fast indkomst? Et brændende ønske om at være sin egen chef.

Fyren som går hen og inviterer den kønneste pige til festen ud. Hvad får ham til at overvinde sin frygt for afvisning? Et brændende ønske om at lære at kende kvinden og muligvis komme sammen med hende.

Hvad har de alle tilfælles? Deres ønske om at engagere sig i deres særlige bestræbelser var større end deres frygt for det. Nu kan ønsket tydeligvis være forskellig fra person til person, men kendsgerningen står tilbage, deres ønske, hvad det end måtte være, var større end deres frygt.

Folk har det brændende ønske i starten, men senere tager frygten som regel kontrollen over dem. Det er ikke det, at deres frygt voksede sig større. Den var der altid. Det er bare det, at deres ønske blev svagere, så de følte frygten så meget mere. Husk at flytte opmærksomheden til ønsket, ikke frygten. Frygten vil altid være der, men ønsket vil altid overmande den, hvis du bygger det op til et brændende ønske.

Jeg fortæller om vigtigheden af at bygge et brændende ønske op i min bog, [Den Skjulte Hemmelighed i Tænk Dig Rig](#) (og nej hemmeligheden er ikke bare at have et brændende ønske om at nå dit mål 😊) Ønsket vinder over frygten, men der er mange andre fjender foruden den såsom tvivl, at udsætte tingene, og inkonsekvens men for hver af disse fjender, er der tilsvarende en naturlig modgift, som du kan finde i bogen. Hvis du ikke har læst den endnu, kan du få fat i dit eksemplar i dag ved at [klikke her](#).

Husk, dit ønske skal være større end din frygt.”

Copyright © 2008 Brian Kim.