

ANNA. S

# DU ÄR INTE DEN DU TROR

– OM SJÄLVLEDARSKAP OCH FÖRÄNDRING

ENKLARE.LIV\_

# 1. VAD SJÄLVLEDARSKAP EGENTLIGEN ÄR

När jag hörde folk prata om självledarskap, självkänsla och att arbeta inifrån och ut brukade jag tycka att det var rent dravel.

Bara ordet "självkärlek" gav mig ärligt talat en riktig ick.

**Idag vet jag att det berodde på två saker.**

1. Det var hjärnans sätt att skydda mig från sådant som kändes obekvämt eller "farligt".

2. Jag förstod inte innebörden av orden, utan bara symptomen av dem. Därför var det heller ingenting jag tog till mig.

**Och du som sitter med den här boken framför dig kanske känner samma sak.**

**Men samtidigt har du antagligen flera av följande symptom:**

👉 Du jämför dig konstant med andra och tycker att du är sämre

👉 Du tror att du bara dragit en nitlott när det kommer till personlighet och att det är så det är och alltid kommer att vara

- ☞ Du har svårt att ta komplimanger och bortförklarar dem
- ☞ Du går igenom situationer som redan varit om och om igen i ditt huvud och tänker att du borde gjort annorlunda
- ☞ Du säger ofta “jag är bara en sån person” och använder det som en sanning istället för något som går att förändra
- ☞ Du håller dig själv tillbaka från sådant du egentligen vill för att du redan bestämt dig för att du ändå inte kommer lyckas
- ☞ Du har svårt att sätta gränser och säger ja fast du egentligen menar nej
- ☞ Du väntar på rätt läge istället för att faktiskt ta action
- ☞ Du litar mer på andras åsikter om dig än din egen känsla
- ☞ Du känner att livet mest bara händer dig istället för att du själv styr riktningen

**Den här boken kommer hjälpa dig förstå exakt vad ett starkt självledarskap innebär och hur du börjar bygga det.**

**För att leda sig själv handlar inte om disciplin. Och det handlar inte om prestation.**

Det är heller inget flum eller nonsens.

**Det handlar istället om att du tar:**

- ☞ ansvar för hur du tänker
- ☞ ansvar för hur du reagerar
- ☞ ansvar för vem du väljer att vara

## 2. HUR DITT TANKEMÖNSTER SKAPAS

När vi är små barn lär vi oss allt om vår omvärld.

Beroende på hur vi växer upp, vilka människor vi har omkring oss och de erfarenheter vi samlar på oss längs vägen, skapar vi också olika sanningar om hur vi själva och världen fungerar.

**Det blir grunden för hur du tolkar din omvärld.**

### Ett kort exempel:

När jag var tonåring och var ute och gick mötte jag ett par där tjejen tittade mycket på mig. Jag tänkte direkt att det var för att hon tyckte att jag var tjock eller ful. Men när paret passerat hörde jag hur hon sa till sin man:

“Vilken snygg kjol hon hade!”

Jag hade alltså **automatiskt gjort en tolkning** av varför hon tittade på mig. Och hade jag inte hört hennes kommentar hade det blivit min sanning.

### Så fungerar tankemönster.

Våra **erfarenheter påverkar hur vi ser på oss själva, hur vi talar till oss själva** (du vet den där rösten i huvudet som alltid ska ha en åsikt om vad du gör) och vilka vi tror att vi är.

### Alltså vår identitet.

Men det är **inte en statisk sanning.**

Det är ett **invant tankemönster** som utvecklats sedan vi föddes och blivit så inpräntat att vi tror att det är permanent.

**Men det går att förändra.**

### 3. HUR DET PÅVERKAR DITT LIV IDAG

Det här tankemönstret blir till slut mer eller mindre automatiserat. Det blir en **självklar sanning som vi slutar ifrågasätta.**

Vi accepterar läget, går runt och suckar och tycker synd om oss själva för att vi tror att vi drog nitlotten och inte fick det vi ser hos andra och önskar att vi själva hade.

**Det är också hjärnans uppgift att skydda oss från fara.**

Hjärnan skapar tankar som gör att vi tvekar och känner motstånd inför sådant som kan få oss att må dåligt.

Ett klassiskt exempel är scenskräck.

Hjärnan gör att du mår illa, blir skakis och känner ett starkt motstånd mot att stå på en scen och prata inför hundratals människor.

Men **egentligen** är det inte farligt att stå där, eller hur?  
Däremot ligger det **utanför din komfortzon**.

Och det är **DET** hjärnan försöker skydda dig från.

Det är där det ofta blir fel. Vi avstår från sådant vi egentligen vill, för att hjärnan försöker skydda oss. Men det den i själva verket gör är att **sätta käppar i hjulet för oss**.

Ett annat sätt hjärnan gör detta på är genom den där envisa rösten i huvudet som säger:

“Det där kommer du aldrig att klara.”

“Vem är DU att göra det där? Du kommer göra bort dig totalt.”

“Det är ingen idé att du försöker, du kommer ändå misslyckas.”

Och vad gör vi?

Jo, vi **lyssnar på den där rösten och håller oss själva tillbaka**.

Resultatet blir att vi känner **missnöje, har hemliga drömmar vi inte vågar gå efter och tar beslut som egentligen inte alls är i linje med vad vi vill och känner**.

## 4. HUR DU BÖRJAR BRYTA DET

Först och främst måste du förstå hur hjärnan fungerar, varför den gör som den gör och att rösten i ditt huvud inte alltid talar sanning.

Sedan måste du skapa **medvetenhet** kring hur just dina tankar far runt i ditt huvud.

När du gjort det är det dags att byta ut dem.

Jag brukar jämföra det med att du har en kopp kaffe.

Tänk dig sedan att du börjar hälla vatten i kaffekoppen.

Det börjar rinna över kanterna, men du fortsätter ändå hälla vatten i koppen.

Om du fortsätter tillräckligt länge kommer koppen till slut bara innehålla vatten.

På samma sätt fungerar det att byta ut gamla, icke hjälpsamma tankar mot nya som tar dig i den riktning du faktiskt vill.

## 5. ÖVNING

### **Vilka “Jag är...”-tankar styr dig?**

Vi säger ofta saker till oss själva som börjar med “Jag är...”.

När vi upprepar dem tillräckligt länge börjar hjärnan tolka dem som sanningar om vem vi är.

Den här övningen hjälper dig att börja ifrågasätta en sådan tanke.

#### **1. Välj EN tanke du ofta säger till dig själv**

Något som börjar med “Jag är...” och som du egentligen inte vill ska vara sant.

Min tanke:

#### **2. Vad får dig att tro att den är sann?**

Vilka situationer eller erfarenheter gör att du tänker så?

### **3. Vad säger att den inte måste vara sann?**

Finns det tillfällen då den inte stämmer? Situationer där du faktiskt agerat annorlunda?

### **4. Vad skulle du kunna säga till dig själv istället?**

Formulera en ny tanke som öppnar upp för förändring.

Min nya tanke:

### **Öva på din nya tanke**

Upprepa din nya tanke varje dag.

Både när du märker att den gamla tanken dyker upp – men också där emellan.

## 6. NÄSTA STEG

Du behöver inte fortsätta leva på autopilot.

Du behöver inte fortsätta tro att det bara är “så du är”.

**Det går att förändra.**

Och det börjar med att du **bestämmer dig för att sluta låta gamla tankemönster styra ditt liv.**

Det tog mig över tio år av googlande, testande och att försöka förstå varför jag mådde som jag gjorde och innan jag hittade formulan.

**Den som tog mig från:**

- ☞ självtvivel till att vara trygg i mig själv och lita på att jag kan
- ☞ konstant stress och att ständigt vara nära bristningsgränsen till lugn och kontroll
- ☞ att hålla mig själv tillbaka till att våga gå efter det jag faktiskt ville  
– även när det innebar att gå utanför min komfortzon
- ☞ att tro att mina drömmar var ouppnåeliga till att faktiskt börja leva dem

Och det är exakt den formulan jag idag lär ut till mina klienter – där jag också ser att den fungerar, om och om igen.

Om du kämpar med stress och vill bli av med den en gång för alla hittar du min kurs Kaoskompatibel HÄR. De som går kursen brukar börja känna skillnad redan en liten bit in i kursen och får alla verktyg de behöver för att kunna hantera en vardag i högt tempo utan att bli stressade.

Vill du ha personlig kartläggning och en skräddarsydd plan för just dig? Klicka HÄR för att ansöka om 1.1 coaching!

Jag skulle älska att få hjälpa även dig att nå exakt de resultat just DU vill ha 😊🔥

INSTAGRAM:  
ENKLARE.LIV

MAIL:  
ANNA@ENKLARELIV.COM

