

COACH CAFE

3P Coach Roger Kvaløy



- DIN VEI TIL EN BEDRE HVERDAG

En eBok fra Coach Cafe AS

Coach Cafe AS ved 3P coach Roger Kvaløy hjelper mennesker i alle faser i livet. Brenner for god mental helse, og hjelper ungdom og voksne som sliter med psykiske lidelser.

FORORD

Av 3P Coach Roger Kvaløy

For å få mest mulig ut av denne eBoken må du være villig og åpen opp for å se noe helt nytt. Jeg oppfordrer deg til å lese med et helt åpent sinn. Vanligvis når vi hører noe nytt så sjekker vi hele tiden med om det stemmer med noe vi allerede vet fra før.

Glem kunnskap og intellektet ditt når du leser denne eBoken. Prøv etter beste evne å se bakenfor ordene, uten å tolke for mye. Gå etter opplevelsen.

I denne eBoken skal ikke lære deg noe som helst, jeg skal mer avlære. Forhåpentligvis vil jeg fjerne noe myter og sannheter du har om andre, og ikke minst om deg selv.

Jeg peker deg kun i en retning slik at du får innsikt og forståelse som gir varig endring. Ingen teknikker, ingen metoder, ingen verktøy eller huskelister.

Vi har alle nok kunnskap, det vi mangler er forståelse om hvordan sinnet vårt fungerer. Mitt mål er å gi deg en forståelse av hvordan vi alle skaper vår opplevelse fra øyeblikk til øyeblikk ved hjelp av våre tanker.

Om du blir provosert, kjenner på frustrasjon eller 'dette gir ingen mening' så ha tillit og gi det tid til å oppgave noe helt nytt i deg selv.

TANKER OM TANKER

Av 3P Coach Roger Kvaløy



Du lever i følelsene av dine tanker. Du skaper din virkelighet fra øyeblikk til øyeblikk ved hjelp av dine tanker basert på din sinnstilstand.

Noen øyeblikk tror du på dine tanker, andre øyeblikk ikke. Hvordan du forholder deg til dine tanker endrer seg hele tiden. Vit også at du ikke velger dine tanker, og du er IKKE dine tanker. Gjennom denne gjenoppdagelsen vil du sluttet å ta dine tanker "seriøst", og du vil automatisk falle tilbake til ro, harmoni og en bedre hverdag.

- "Du lever i følelsene av dine tanker"

Du trenger ingen strategi for å endre dine tanker, det handler kun om hvordan du forholder deg til dine tanker. Du er ikke dine tanker, og det er en stor forskjell på en tanke og det å tenke. Hvis du skulle følge alle rådene om å endre ditt tankemønsteret har du en meget tøff jobb å gjøre resten av livet ditt. For det første må du huske på å endre ditt tankemønster, noe som er utfordrende når du er på en lav sinnstilstand, og for det andre må du tro på de nye "rette" tankene. Dette er også en utfordring når du er på en lav sinnstilstand.

- "Du trenger ikke dømme dine tanker som gode eller dårlige"

Du trenger ikke dømme dine tanker som gode eller dårlige, noe de ikke trenger å kategoriseres i. Tanker er helt nøytrale og har ingen verdi før du gir de en verdi. Hva som er en "god" tanker og hva som er en "dårlig" tanke endrer seg hele tiden, alltid avhengig av din sinnstilstand.

Ofte lar du en såkalt dårlig tanker passere når du er i godt humør, så hvorfor skal du da ta nøyaktig den samme tanken alvorlig eller bli redd for den når du er på en lav sinnstilstand? Det gir jo ingen mening. Det er jo nøyaktig den samme tanken, den eneste forskjellen er at du i et nytt øyeblikk forholder deg anderledes til den.

Hvis du har "dårlige" drømmer så er det jo ingen som gir deg beskjed om at: Du må begynne å drømme anderledes og bedre.

Du trenger ingen strategi for å endre dine tanker, det handler kun om hvordan du forholder deg til dine tanker. Du er ikke dine tanker, og det er en stor forskjell på en tanke og det å tenke. Hvis du skulle følge alle rådene om å endre ditt tankemønsteret har du en meget tøff jobb å gjøre resten av livet ditt. For det første må du huske på å endre ditt tankemønster, noe som er utfordrende når du er på en lav sinnstilstand, og for det andre må du tro på de nye "rette" tankene. Dette er også en utfordring når du er på en lav sinnstilstand.

- "Ingen tanker har noen verdi før du gir de noen mening"

Ditt følelsesliv er 100 % avhengig av hvordan du forholder deg til dine tanker i øyeblikket. Thea Sofie Harmens fra Sykt Perfekt på TV2 som jeg hjalp oppsummerte det hele i et intervju med Side2. - "Ingen tanker har noen verdi før du gir de noen mening"

Du er kun en og bare en tanke unna en ny følelse. Det kan kanskje virke skremmende, men det er også en stor befrielse. Vær aldri redd for å få en dårlig følelse, ikke redd for forbli i en dårlig følelse. Jo mer du kjemper og pusher mot en vond følelsen jo lenger vil du ha den. Følelseslivet ditt er kun en indikatorer på hvordan du forholder deg til tankene dine i øyeblikket. Det er fantastisk gave, men dessverre så blir den misforstått. Vonde følelser, hvor kommer de egentlig fra?

Du lever 100 % fra innsiden og ut, og ikke motsatt. Det er alltid dine tanker i øyeblikket om enten det som skjer der ute i verden, minner fra din fortid eller tanker om din fremtiden som gir den en opplevelse. En dag kan du bli sur, lei deg eller sint fordi noen på jobben sa noe til deg eller bare så litt 'rart' på deg. En annen dag opplever du akkurat det samme fra samme personen, men da bryr deg ikke. I dagene som kommer: Prøv å legge merke til hvordan du opplever samme situasjon helt forskjellig.

- "Avhengig av din sinnstilstand har du forskjellige opplevelser av samme tanke."

Dette gjelder også hvordan du forholder deg til minner eller tanker om din fremtid. Avhengig av din sinnstilstand så har du forskjellige opplevelser av samme tanke.

I den grad det ikke kommer en løve og angriper deg der du nå er så vit at all din redsel, frykt og bekymring kun handler om at du ikke er tilstede i øyeblikket. All redsel, frykt og bekymringer handler alltid om noe du har gjort eller ikke har gjort eller noe du skal eller tror du skal i fremtiden. Befinner du deg i øyeblikket kan du aldri være redd eller bekymret, såfremt de ikke gjelder en løve som angriper deg eller noe annet som gjelder liv og død.

Dine følelser er kun en varsellampe som forteller deg kun om hvordan du forholder deg til tankene dine i øyeblikket. Følelsene sier faktisk at du tar 'feil', du ser ikke klart fordi du er på en lav sinnstilstand. Følelsen gir deg beskjed om at du rett og slett skal la disse tankene passere eller at rett og slett ikke skal bry deg om de. Da vil de også automatisk passere. Hvis du prøver å tenke deg ut av de vil den vonde følelsen bare forsterkes.

- "Dine følelser er kun en varsellampe som forteller deg kun om hvordan du forholder deg til tankene dine i øyeblikket."

Lyser oljelampa på bilen så er det et tegn på at du ikke skal kjøre milevis. Kjører du på en vei og kommer for langt ut på høyre side av veien begynner bilen å riste på grunn av veikanten. Ristingen er med på å guider deg tilbake på veien. Dårlige følelser er til for å guide deg tilbake til ro og harmoni.

Tilsvarende fysisk smerte. Har du forstuet foten så holder du den i ro, får du et sår så lar du det bare gro. Prøver du å løpe med en forstuet for så kjenner du mer smerte, og det er beskjeden om at du skal slutt. Flikker du på et sår så vil såret ikke gro. Når du tilsvarende gir slipp på tankene eller lar være å tror på de så vil den vonde følelser automatisk gi slipp.

De fleste tror vonde følelser er en bekreftelse på at noe er skummelt eller at det er noe galt med oss. Men, vonde emosjonelle følelser har samme oppgave som fysisk smerte. Den fysiske smerten sier at vi skal slutte med det vi holder på med, tilsvarende prøver emosjonell smerte å få oss til å slutte å forholde oss til tankene slik vi gjør i øyeblikket.

- "Livet består av 99% bekymringer hvor kun 1% slår til, og den vil vi klare å håndtere"

Du er forøvrig aldri redd for det du tror du er redd for, men du er redd for at du ikke skal klare å håndtere det gitt at det slår til. Noe dine på forhånd skapte "worst case scenario" sjelden gjør.

Når jeg hjelper mennesker peker jeg de kun i en retning, og gir de en forståelse av hvordan de alle skaper sin opplevelse fra øyeblikk til øyeblikk ved hjelp av sine tanker. Jeg benytter ingen teknikker, ingen verktøy og metoder, men gir en forståelse. Jeg har kun en samtale om tanker, vår bevissthet og livet. Helt ufarlig, helt nytt og annerledes. Men, det gir varig effekt da de får ny innsikt og forståelse av selv og hvordan de opplever livet.

Strengt tatt lærer jeg ikke bort noe som helst, jeg avlærer. Det er ingen hensikt å putte enda mer i hodet på mennesker som ikke har det bra. I deres hode er det allerede så altfor fullt.

- "Jeg er ikke her for trøste deg, men for å vekke deg"

IKKE TENK SÅ MYE FOR DA KAN DU FÅ ET PROBLEM DU IKKE HAR

Av 3P Coach Roger Kvaløy



For en tid tilbake var jeg i Stavanger å fulgte min datter som var deltager i NM for juniorer i turn. En av øvelsene var bom hvor hun blant annet tar forlengs, sidelengs og baklengs salto. Utover det å få til tilfredstillende saltoer skal hun lande trygt og holde balansen på en bom som kun er 10 cm bred.

Jeg har tidligere spurt min datter - "Når du tar salto på bommen, hva tenker du på da?" Hun så da undrende på meg, og med en noe streng stemme sa hun følgende - "Pappa!, DET der spør du meg ALDRI om igjen, da kan det jo hende jeg begynner å tenke."

- - *"Idrettsutøvere er generelt veldig gode på å la være å tenke når de er fokusert og i aktivitet."*

Idrettsutøvere er generelt veldig gode på å la være å tenke når de er fokusert og i aktivitet. De stoler fullt og helt på det de har øvet inn, de kommer i en god flyt og "bare gjør arbeidsoppgavene sine", og det uten å tenke. Problemer oppstår først og fremst når de begynner å tenke for mye. Jeg har ofte hørt reportere stille følgende spørsmål til utøvere:

- "Hva tenkte du underveis i løpet da du rykket fra feltet?"
- "Hva tenkte du rett før du skulle sette den avgjørende straffen?"

Svaret er nesten utelukkende - "Jeg tenkte ikke". Som nevnt, problemene dukker om når en utøver begynner å tenke for mye.

- "Den største feilen en idrettsutøver kan gjøre er å benytte mentale teknikker for å komme seg ut av en usikker følelse."

Målet er ikke å stoppe tankerekken, det er umulig. Men, det er hvordan en idrettsutøver forholder seg til tankene i øyeblikket som er avgjørende om de gjør en god prestasjon eller ikke.

- Hva er den største mentale feilen utøvere gjør?
Jeg vil påstå at det det er å benytte teknikker, metoder og mental trening for komme ut av en usikker følelse.

Det er forståelig at en idrettsutøver har lyst å komme ut av en usikker følelse. En usikker følelse gjør noe med prestasjonen. Ingen klarer å prestere på sitt beste med en usikker følelsere i kroppen. Men, en usikker følelse, hvor kommer den egentlig fra?

- "Når det går riktig, jeg er fokusert på å ha det gøy. Det er bare en lek, det flyter."

Hva med idretter hvor det 'kreves' å tenke? En skulle jo tror at da MÅ de tenke, så feil kan en ta. Sjakkspilleren Magnus Carlsen sa følgende på NRK Lindmo da han blant annet ble intervjuet om det å være i flyt.

Lindmo: - "Hva er det i hodet ditt når det er optimalt?"

Magnus Carlsen: - "Når det går riktig, jeg er fokusert på å ha det gøy. Det er bare en lek, det flyter. Jeg vet ikke hvorfor trekkene kommer til meg, men det kommer automatisk

- "Dine følelser skapes 100 % fra hvordan du forholder deg til dine tanker i øyeblikket."

Det er ingen ting galt å tenke, vi har alle fått den gaven, men vit at den også kan bli din verste fiende. Du kan undre deg, prøve å huske på noe, løse noe basert på en formel, huskeliste eller ligende. Men, altfor ofte tror vi at vi kan tenke oss ut av et problem, men da er det aller beste å la være å tenke i det hele tatt.

Det å ikke tenke på noe er veldig vanskelig, og mange har en rekke ideer og strategier på hvordan håndtere dette. Men, det trenger du ikke! Når du har innsikt og forståelse i hva tanker egentlig er og at dine følelser skapes 100 % fra hvordan du forholder deg til dine tanker i øyeblikket, ja da forløses mye. Du trenger ikke å lære deg å tenke anderledes, tilsvarende du trenger ikke lære deg å drømme anderledes.

Alle har tilgang på gode ideer, kreative løsninger, god flyt osv., det bare dukker opp. Problemet er at det ofte dukker opp selvkritiske tanker rett etterpå og egoet tar over og dømmer dine gode ideer, kreative løsninger.

- "Ikke tenk så mye for da kan du få et problem du ikke har."

Hva med idretter hvor det 'kreves' å tenke? En skulle jo tror at da MÅ de tenke, så feil kan en ta. Sjakkspilleren Magnus Carlsen sa følgende på NRK Lindmo da han blant annet ble intervjuet om det å være i flyt.

Lindmo: - "Hva er det i hodet ditt når det er optimalt?"

Magnus Carlsen: - "Når det går riktig, jeg er fokusert på å ha det gøy. Det er bare en lek, det flyter. Jeg vet ikke hvorfor trekkene kommer til meg, men det kommer automatisk

- "Dine følelser skapes 100 % fra hvordan du forholder deg til dine tanker i øyeblikket."

Det er ingen ting galt å tenke, vi har alle fått den gaven, men vit at den også kan bli din verste fiende. Du kan undre deg, prøve å huske på noe, løse noe basert på en formel, huskeliste eller ligende. Men, altfor ofte tror vi at vi kan tenke oss ut av et problem, men da er det aller beste å la være å tenke i det hele tatt.

Det å ikke tenke på noe er veldig vanskelig, og mange har en rekke ideer og strategier på hvordan håndtere dette. Men, det trenger du ikke! Når du har innsikt og forståelse i hva tanker egentlig er og at dine følelser skapes 100 % fra hvordan du forholder deg til dine tanker i øyeblikket, ja da forløses mye. Du trenger ikke å lære deg å tenke anderledes, tilsvarende du trenger ikke lære deg å drømme anderledes.

Alle har tilgang på gode ideer, kreative løsninger, god flyt osv., det bare dukker opp. Problemet er at det ofte dukker opp selvkritiske tanker rett etterpå og egoet tar over og dømmer dine gode ideer, kreative løsninger.

- "Ikke tenk så mye for da kan du få et problem du ikke har."

MARERITT I VÅKEN TILSTAND

Av 3P Coach Roger Kvaløy



Det er veldig sjelden jeg har mareritt om natten, men noen ganger kan lite hyggelige drømmer dukke opp. Her en natt hadde jeg et skikkelig mareritt hvor det både var spøkelses, mordere og det som verre var, og de var alle ute etter å ta meg. Hvor lenge dette marerittet varte vet jeg ikke, men jeg husker iallfall at jeg bråvåknet når det største spøkelse hadde tatt meg igjen. Jeg sperret øynene opp, og jeg var fortsatt livredd, tanker for gjennom hodet mitt og kroppen var i helspenn, fortsatt i fight/flight modus.

- "Jeg søkte IKKE etter årsaken til marerittet, for meg var ikke det en relevant problemstilling."

Men, iløpet av noen få sekunder gikk det opp for meg - "Det er jo bare en drøm, dette er jo bare et mareritt", og med et var verken skumle tanker eller den vonde følelsen av redsel borte. Jeg var tilbake til ro og harmoni.

Hvordan fikk jeg dette til? Hva jeg gjorde jeg for å falle tilbake til ro og harmoni? Sannheten var at jeg gjorde INGEN verdens ting. Jeg verken prøvde å pushe marerittet unna, kjempe mot det eller flykte unna det.

- Jeg benyttet INGEN teknikker, INGEN verktøy, INGEN metoder for å skape meg en ny opplevelse, en ny følelse.

- Jeg søkte IKKE etter årsaken til marerittet, for meg var ikke det en relevant problemstilling.

- "Tanker gir kun muligheten til å skape en opplevelse og kjenne på emosjonelle følelser.

Jeg har kun en forståelse av at et mareritt er kun et mareritt. Den forståelse har jeg hatt siden jeg var et lite barn. Hvis noen idag skulle komme å fortelle meg at jeg må begynne å ta mine eventuelle marerittene mine på alvor ville jeg bare riste på hodet. Ingen kan rokke ved min forståelse av at et mareritt kun er et mareritt. At de ikke er ekte.

Fra jeg var et lite barn fikk jeg innsikten om at at mareritt kun var et mareritt, - "Det var bare en drøm Roger", sa min mamma når hun trøstet meg. Hun sa aldri - "Roger, du må lære deg å drømme anderledes". Det gir jo ingen mening å si.

- "Jeg vet at en tanke bare en tanke, den er formløs, og den har ingen verdi før jeg gir den en verdi.

Slik har jeg det idag med mine tanker også, jeg trenger ikke bry meg om de, hvis jeg ikke vil da. Jeg vet at tanker kun gir meg muligheten til å skape meg en opplevelse og kjenne på emosjonelle følelser.

Jeg har som alle andre titusenvise av tanker i løpet av døgnet. Noen helt sanne, noe er delvis sanne, noen helt usanne, noen delvis usanne. Noen handler om min fortid, noen handler om min tenkte fremtid, og noen tanker handler om det jeg opplever i mine omgivelser.

Men min forståelsen av «the nature of thought» gir meg innsikt i at de ikke er farlige. Jeg vet at en tanke er bare en tanke, den er formløs, og den har ingen verdi.

- "En vond emosjonell følelser er kun marerittstanker i våken tilstand som du tror på i øyeblikket.

Det er ikke behagelig å ha et mareritt, men det er faktisk ikke farlig. Om du ikke klarer å våkne så varer marerittet en god stund, og redselen varer som regel helt til du våkner.

Den store fordelene med marerittstanker i våken tilstand er at du nettopp er våken. Fra klarhet, fra forståelse av hva tanker egentlig er vil du oppdage at de nettopp kun er marerittstanker som du tror på i øyeblikket.

Det er forøvrig ikke tankene du har lyst å bli kvitt, men den vonde følelsen som opplever. Men, vonde følelser hvor kommer de egentlig fra? De kommer utelukkende fra dine tanker i øyeblikket, basert på din sinnstilstand.

- "Før jeg vet ordet av det, uten å gjøre noen verdens ting er jeg tilbake til ro, harmoni og kjærlighet til meg selv og andre."

Dine følelser er kun en varsellampe som forteller deg kun om hvordan du forholder deg til tankene dine i øyeblikket. Følelsene sier faktisk at du tar 'feil', du ser ikke klart fordi du er på en lav sinnstilstand. Følelsen gir deg beskjed om at du rett og slett skal la disse tankene passere eller at rett og slett ikke skal bry deg om de.

- "Følelsen gir deg beskjed om at du rett og slett skal la disse tankene passere-

Noen ganger glemmer jeg forståelsen, eller kanskje ønsker jeg å glemme den. Glemmer jeg det lever jeg i illusjonen og har en dårlig stund, men akkurat det er jo heller ikke farlig. Før jeg vet ordet av det, uten å gjøre noen verdens ting er jeg tilbake til ro, harmoni og kjærlighet til meg selv og andre.

Så neste gang noen sier til deg - "Du må lære deg å tenke anderledes?" svar da følgende : - "Det skal jeg gjøre, men da må du love meg å begynne å drømme anderledes."

- "Dine følelser er kun en varsellampe som forteller deg kun om hvordan du forholder deg til tankene dine i øyeblikket.

BEKYMNINGENS KUNST

Av 3P Coach Roger Kvaløy



Jeg har ofte samtaler med mennesker som er bekymret. De ønsker seg en bekymringsfri hverdag, et bekymringsløst liv. I allfall mesteparten av tiden.

Noe av det første jeg som regel spør om er følgende -"Hvordan vet du at du er bekymret?". De fleste stusser litt og blir en smule overrasket over et så 'dumt' spørsmål, mens andre tar seg tid til å reflektere over spørsmålet.

- "Bekymring er en midlertidlig illusjon, skapt uskyldig av dine tanker i øyeblikket"

Som regel kjenner de bekymringene på kroppen sin, en vond følelse som ikke slipper taket. En uro, en redsel på at noe kommer til å gå galt. Hva de er bekymret for kan være så mangt, men det er faktisk ikke relevant for meg. Det høres kanskje litt rart ut, men svaret på bekymringer ligger et helt annet sted enn det vi tror. Alle bekymringer har samme opphav, og av den grunner det heller ikke relevant hva bekymringen handler om.

Jeg peker kun i retning og forklarer hva bekymringer egentlig er. Jeg lærer ikke bort noen teknikker, metoder eller viser til noen verktøy slik at vi skal lettere håndtere bekymringer.

Jeg har empati og forståelse for at de opplever bekymring. Men, som jeg sier:

- "Jeg er ikke her for trøste deg, men for å vekke deg".

Den uro en bekymring gir i kroppen, den vonde følelsen er egentlig vår venn som kakker oss på skulderen og sier - "Du tar 'feil', dette skal du ikke tror på". De aller fleste tror at en vond følelsen av bekymring er en bekreftelse på at bekymringen er reell og ekte.

Det er ikke noe galt i å bekymre seg, men de aller fleste synes det er ubehagelig. Derfor gjør de det meste for å komme ut av en bekymring. Strategien er som ofte flukt, 'bare bli ferdig med det', fikse noe der ute (som de tror er ansvarlig for bekymringen) eller benytte teknikker, metoder og verktøy for å skape en ny opplevelse, dvs dempe eller fjerne bekymringen (midlertidig vel og merke)

- "Du skaper din virkelighet fra øyeblikk til øyeblikk ved hjelp av dine tankene"

Men, du trenger ikke gjøre noen verdens ting, det eneste du trenger er å ha:

- Forståelsen av hvor følelsen av bekymring kommer fra.

- Forståelse av oppgaven til en følelse av bekymring.

En følelse av bekymring er kun en følelse i en ikke-eksiterende fremtid, og de følelsen kan umulig reise tilbake til nåtiden og påføre deg vonde følelser. Den vonde følelser i nåtiden prøver bare fortelle deg at en vond følelse ikke kan eksistere i en ikke eksiterende fremtid.

Når mennesker jeg har samtaler med får innsikt og forståelse av hvordan vi alle skaper vår virkelighet fra øyeblikk til øyeblikk og at vi alle lever fra innsiden og ut forsvinner bekymringer uten at 'noe der ute' er fikset.

Men, da dukker følgende ofte opp i neste samtale - "Jeg har det så bra nå, jeg føler meg hel og er tilstede, men kan det vare?, fortjener jeg dette? Faktisk er jeg nå litt bekymret for at jeg ikke er bekymret"

En får si som Bjørn Eidsvåg i sangen "Bekymra"

- "Hvis eg ikkje e bekymra e det ingen kunst å bli det"

Det er jo et paradoks å være bekymret for at en ikke er bekymret. Det sier litt om egoet vårt og søken etter problemer når det egentlig ikke eksisterer problemer. Jeg peker fortsatt bare i samme retning, og forteller at det å være bekymret for at du ikke er bekymret handler om det samme som dine tidligere bekymringer.

Hvis du ser på små barn, så er de meget sjeldent bekymret, og det er fordi de lever i nuet, og husk at livet ditt består kun av øyeblikk

Mange er bekymret for at noe virkelig ille skal skje, for eksempel en ulykke eller at noen som står de nær skal dø. Ved å bekymre seg så tror de at de forbereder seg på det verst tenkelige. Dett kan de holde på med i årevis. Men, det er ikke slik at hvis du har vært bekymret i 10 år for å miste en du har nær og det utenkelige skjer at du er noe mer forberedt enn andre, og at du kan takle det bedre.

- "Følelser av bekymring er din venn som prøver å guide deg tilbake til ro og harmoni."

VONDE FØLELSER

Av 3P Coach Roger Kvaløy



Her om dagen hørt jeg på nyhetene hvor en ordfører ble intervjuet i forbindelse med en større ulykke. Hun sa følgende - "Jeg fikk en vond følelse i magen, og så begynte jeg å tenke".

Det oppleves som om en mental følelse bare kommer av seg selv, men du kan du aldri ha en slik følelse uten å ha noen tanker i øyeblikket. om et av følgende:

- **Tanker om en ekstern hendelse**
- **Tanker om noe fra fortiden**
- **Tanker om fremtiden**

Det er ikke noe galt å ha en vond følelse (og heller ikke farlig) selv om selve opplevelsen ikke er god. Men vit at disse følelsen kommer 100 % fra dine tankene i øyeblikket. Når du gjenoppdager sammenhengen mellom tanker og følelser så vil du få et helt annet forhold til vonde følelser. Du ikke bli redd for å komme i en vond følelse, ei heller prøve å kjempe for å komme deg ut av en vond følelse.

Tanke => Følelse => Handling

Det går ALLTID denne veien, selv om det ofte kan oppleves som om følelsen kom først.

En tanke bare dukker opp hos deg, og den har du ingen kontroll over, og tanker er heller ikke deg. Hvilken tanke som dukker opp når du våkner om morgenen har du ingen kontroll over, du velger den ikke. Hvor tanken kommer fra vet ingen, men at den dukker opp det vet vi. Tanken kan handle om noe fra fortiden eller noe om fremtiden. Helt tilfeldige tanker kan også plutselig dukke opp hos deg, uansett hva du holder på med. Det oppleves som om en tanke trigges av noe vi ser eller opplever utenfor oss selv. Men, hvilken tanke som dukker opp kan variere.

Hvis mange mennesker samtidig ser eller hører noe vil ulike tanker rundt dette dukke opp. Dette forlarer vi ofte med at ulike mennesker har ulik bakgrunn og personlighet. Men de tankene som dukket opp hos når du ser eller hører noe kan forskjellig avhengig av tidspunkt du ser eller hører samme hendelse.

- "Dine følelser er KUN EN VARSELLAMPE som forteller deg noe om hvordan du forholder deg til tankene dine i øyeblikket."

Hvilken tanke som dukker opp hos deg er en ting, men vit også at avhengig av din sinnstilstand vil du forholder deg til samme tanke på ulikt sett. Hvis du er på en god sinnstilstand, dvs har en 'bra dag' vil du antagelig ikke bry deg og forholde deg helt nøytralt til en tidligere vond opplevelse. Er du på en lav sinnstilstand, dvs. du har en 'dårlig dag' så tanken om denne tidligere vonde opplevelsen gi deg en vond følelse. Samme tanke kan med andre ord gi forskjellige følelser hos deg.

Dine følelser er KUN EN VARSELLAMPE som forteller deg noe om hvordan du forholder deg til tankene dine i øyeblikket.

Følelsene sier faktisk at du tar 'feil', du ser ikke klart fordi du er på en lav sinnstilstand og følelsen gir beskjed om at du skal la tanken dine passere eller rett og slett ikke bry deg om de. Prøver du å tenke deg ut av det vil den vonde følelsen bare forsterkes.

- "Vonde følelser er kun til for å guide deg tilbake til ro og harmoni"

Lyser oljelampa på bilen din så er det et tegn på at du ikke skal kjøre milevis. Kjører du på en motorvei og kommer for langt ut på høyre side av veien begynner bilen å riste pga av rillene i veikanten. Rillene er med på å guider deg tilbake.

Vonde følelser er kun til for å guide deg tilbake til ro og harmoni, som er din default setting. Om du har forstuet foten din så holder du den i ro. Får du et sår på hånden din så lar du det bare gro helt av seg selv. Flikker du daglig på såret vil det ikke gro.

Når du gir slipp på tankene eller lar være å tror på de vil den vonde følelser automatisk gi slipp.

Vonde følelser har akkurat samme oppgave som fysisk smerte. Holder du hånden din på en varm kokeplate vil du kjenne smerte og automatisk trekke hånden til deg. Smerten gir beskjed om å slutte med det du holder på med. Mental smerte (vonde følelser) har samme oppgave, den gir beskjed om at du ikke ikke skal holde på med det du holder på med.

- "Vonde følelser er din venn som guider deg tilbake til ro og harmoni."

- "Du lever i følelsen av dine tanker"

- "Følelser er kun en midlertidlig illusjon, skapt uskyldig av dine tanker i øyeblikket"

- "Tanker skaper følelser"

MYTEN OM KOMFORTSONEN

Av 3P Coach Roger Kvaløy



Innen selvutvikling snakkes det mye komfortsonen og du har sannsynligvis hørt følgende utsagn:

- "Det er bare å gjøre det, gå ut av komfortsonen, gjør det du ikke tør."

Utsagnet virker logisk, de aller fleste er enige og egenerfaring tilsier at det er sant. Det er bare en eller rettere sagt flere haker ved utsagnet. For det første finnes det ingen komfortsone der ute, den sitter ene og alene i hodet ditt. Den har du funnet på og den varierer fra dag til dag i størrelse og form. Din opplevelse av din komfortsone er ekte og reell, men den blir ikke noe mer sann av denn grunn.

Hvis du våkner opp en morgen og har glemt at du har en komfortsone, ville den da ha være der?

Våre "bevis" på at vår komfortsone virkelig finnes er følelsen av ubehag, redsel og bekymringer hvis vi trår utenfor den, eller tenker på å trå utenfor den. Vi tar dette som et tegn på at den finnes og at vi nå er i ferd eller beveger oss utenfor vår komfortsone. Men, ubehaget kommer 100 % fra dine tanker i øyeblikket. Vonde følelser er kun en indikator, en varsellampe på at du faktisk tar 'feil'. At du faktisk ikke skal ta disse tankene du har i øyeblikket på alvorlig, selv om det føles ekte

"All redsel og frykt er basert på at du befinners deg i en ikke-eksisterende virkelighet, enten i din fortid eller i din fremtid.

Unntaket er ved ren overlevelse: Hvis det kommer en løve løpende mot deg nå så vil kroppen din gå i fight/flight modus uten at du gjør deg noen tanker rundt dette. Kroppen spenner seg og du vil flykte, men om du ikke kan det så vil du slåss med løven. Vit at det er aldri løver utenfor din tenkte komfortsone. All redsel og frykt er basert på at man befinners seg i en ikke-eksisterende virkelighet, enten i sin fortid eller i sin fremtid. Vi tror på et spøkelse, et ikke eksisterende spøkelse og så skal vi prøve å kjempe oss forbi dette spøkelse, enten ved å høre på råd av typen - "Det er bare å gjøre det, gå ut av komfortsonen, gjør det du ikke tør." eller benytte teknikker, metoder og verktøy får å gå over, under eller forbi dette ikke-eksisterende spøkelset.

Når vi får innsikt og forståelse av hvor våre følelser i øyeblikket kommet fra vil vi oppdage at vi har blitt 'lurt'. Vi har uskyldig trodd på et spøkelse og så prøver vi å unngå spøkelset ved hjelp av råd, teknikker, metoder og verktøy. Men det er troen på selve spøkelset som er problemet. I dette tilfellet komfortsone spøkelset.

MYTEN OM SELVTILLIT OG SELVFØLELSE

Av 3P Coach Roger Kvaløy



- "Hvis jeg bare hadde hatt litt mer selvtillit eller bedre selvfølelse!". Dette er et vanlig utsagn hos mennesker som ikke våger 'å stikke seg frem' eller mennesker som har liten tro på seg selv. Det er dessverre en rekke myter om både selvtillit og selvfølelse som er med på å opprettholde bildet av hva selvtillit og selvfølelse er.

Det finnes en rekke eksperter som forteller oss hvordan vi kan trene opp bedre selvtillit eller styrke vår selvfølelse. Enkelte ganger kan det oppleves som om det virker, men svaret ligger et helt annet sted.

- *Selvtillit er din tiltro til din evne til å prestere.*
- *Selvfølelse er din aksept av deg selv og din egenverdi*

Det finnes flere definisjoner, men jeg benytter følgende: Selvtillit er din tiltro til din evne til å prestere. Selvfølelse er din aksept av deg selv og din egenverdi

Vi kan alle oppleve å ha alle mulige varianter og kombinasjoner av høy/lav selvtillit og høy/lav selvfølelse. Høy selvtillit kan vi lettest se hos andre da den er basert på hva som presteres, men en person med høy selvtillit kan samtidig ha lav selvfølelse.

- "Kreves det høy selvtillit for å snakke i en forsamling?"

Her er noe kombinasjoner av selvtillit og selvfølelse.

- Høy selvtillit og høy selvfølelse
- Høy selvtillit, men lav selvfølelse
- Lav selvtillit, men høy selvfølelse
- Lav selvtillit og lav selvfølelse

Hvis du f.eks får i oppgave å snakke til en forsamling for åpen mikrofon vil du sannsynligvis oppleve følgende avhengig hvordan du opplever din høye/lave selvtillit og høye/lave selvfølelse.

Jeg skriver "opplever" da selvtillit og selvfølelse egentlig ikke eksisterer, men det skal jeg komme tilbake til. Først hvordan de forskjellige varianter vil håndtere det å snakke til en forsamling.

- "Har jeg lav selvfølelse hvis jeg gjorde en god figur, men likevel er misfornøyd med meg selv?"

- Høy selvtillit og høy selvfølelse.

Du vil ikke være redd for å snakke til forsamlingen. Om du sier noe feil eller rart, eller noe mener du gjør eller gjorde en dårlig figur så "bryr du deg ikke". Du kan selvfølgelig lære av din opptreden og tilbakemeldinger du får, men det endrer ikke din egenverdi som menneske.

- Høy selvtillit, men lav selvfølelse

Du vil ikke være redd for å snakke til forsamlingen. Men, uansett hvordan det går vil du være misfornøyd. Du vil fokusere på det som eventuelt gikk feil, eller hva du burde gjort annerledes. Om du får positiv feedback tror du sannsynligvis ikke på den. Skulle en av hundre gi deg negativ tilbakemelding vil du ta dette som en bekreftelse på at du ikke er god nok.

- Lav selvtillit, men høy selvfølelse

Du er redd for å snakke til forsamlingen og vil unngå det for enhver pris. Du har stor tro på din egenverdi og hva du står for, men motet til å presentere svikter. Hvis du allikevel tør eller må vil du allikevel være fornøyd med presentasjonen når den var over. Men, dette vil du glemme eller la være å legge vekt på neste gang du blir spurt om å snakke til en forsamling.

- Lav selvtillit og lav selvfølelse

Du er redd for å snakke til forsamlingen og vil unngå det for enhver pris. Uansett hvordan det går vil du være misfornøyd. Du vil fokusere på det som eventuelt gikk feil, eller hva du burde gjort annerledes. Om du får positiv feedback tror du sannsynligvis ikke på den. Skulle en av hundre gi deg negativ tilbakemelding vil du ta dette som en bekreftelse på at du ikke er god nok.

- "Glem nå alt det du tidligere har lært om selvtillit og selvfølelse."

Glem alt, selvtillit og selvfølelse er nemlig ikke noe du har eller ikke har. Det er kun begreper på hvordan du forholder deg til dine tanker i øyeblikket. Lav selvtillit og lav selvfølelse er noe du har "funnet på" eller blitt fortalt at du har. Alt bygger dessverre på en uskyldig misforståelse av hva tanker er, og hva våre emosjonelle følelser prøver å fortelle oss.

- "Hva om det du har blitt fortalt eller tenker om deg selv ikke er sant?"

Opplever du å ha lav selvtillit og/eller lav selvfølelse så anbefaler jeg deg å lese følgende to setninger med et åpent sinn, og vær villig og åpen for å se noe helt nytt.

1. Du har IKKE lav selvtillit, men du har noen tanker om at du har lav selvtillit, og som du tror på.
2. Du har IKKE lav selvfølelse, men du har noen tanker om du har lav selvfølelse, og som du tror på

Jeg stiller deg også følgende to spørsmål som du kan undre deg over

1. Hvis du våknet opp en morgen og ikke husket at du hadde lav selvtillit og/eller lav selvfølelse ville du da fortsatt hatt lav selvtillit og/eller selvfølelse?
2. Når du ikke tenker på at du har lav selvtillit og/eller lav selvfølelse, hvordan selvtillit og selvfølelse har du da?

- "Men, jeg kjenner det jo på kroppen at jeg har lav selvtillit og lav selvfølelse. Stemmer ikke det da?"

- Jeg kjenner jo på kroppen, på følelsen av redsel, tomhet, at jeg har liten verdi osv. Det bekrefter vel at jeg har lav selvtillit og lav selvfølelse?

Følelsene sier faktisk at du tar 'feil', du ser ikke klart fordi du er på en lav sinnstilstand, og det helt uskyldig. Følelsen gir beskjed om at du skal la disse tankene passere, du skal rett og slett ikke bry deg om de.

- "Emosjonelle smerte har samme oppgave som fysisk smerte. De prøver bare å guide deg tilbake til ro og harmoni.

Som skrevet i et tidligere kapittel: De fleste tror vonde følelser er en bekreftelse på at noe er skummelt eller at det er noe galt med oss. Men, vonde emosjonelle følelser har samme oppgave som fysisk smerte. Den fysiske smerten sier at vi skal slutte med det vi holder på med, tilsvarende prøver emosjonell smerte å få oss til å slutte å forholde oss til tankene slik vi gjør i øyeblikket.

Hvis du tror på tankene om at du har lav selvtillit eller lav selvfølelse gir det deg sannsynligvis en vond emosjonell følelse. De aller fleste tar dette som en bekreftelse på at da er det sant, men tro meg: De vonde emosjonelle følelsene forteller deg det motsatte. De prøve bare å guide deg tilbake til ro, harmoni og kjærlighet. Akkurat som smerten du får av å holde håndflaten på en varm plate. Smerten forteller deg at dette skal du slutte med.

Følelsen av lav selvtillit og lav selvfølelse prøver bare å fortelle deg at du tar "feil".

- "Selvtillit og selvfølelse finnes ikke, men er kun begreper som benyttes for å beskrive en opplevelse.

VONDE FØLELSER I FREMTIDEN



- "Vonde følelser i en ikke-eksiterende fremtid kan umulig reise tilbake til nåtiden og påføre deg vonde følelser."

Les denne teksten flere ganger, med åpenhet uten intellektuelt å prøve å forstå den. Legg så merke til hva som dukker opp i hos deg.

Når du bekymrer deg, gruer deg eller er usikker så er det nesten utelukkende basert på noe frem i tid, altså i en ikke-eksisterende virkelighet. Andre ganger kan det handle om noe du har gjort eller burde ha gjort i fortiden, men i dette kapitlet skal vi fokusere på bekymringer frem i tid.

Fremtiden er en ikke-eksisterende virkelighet, en antagelse om noe som kan komme til å skje, men som ikke skjer nå. Husk at livet ditt består kun av øyeblikk. (se eget kapittel)

Det er ikke noe galt i å bekymre seg, grue seg eller være usikker, men de aller fleste synes det er ubehagelig. Derfor gjør de det meste for å komme ut av følelsen. Strategien er som ofte flukt, 'bare bli ferdig med det' eller benytte teknikker, metoder og verktøy for å skape en ny opplevelse.

Men, du trenger ikke gjøre noen verdens ting, det eneste du trenger er å ha:

- **Forståelsen av hvor følelser kommer fra.**
- **Forståelse av oppgaven til en følelse.**

Kanskje tror du at dine følelser kommer fordi det skjer 'noe der ute' i nær fremtid, og at den vonde følelsen bekrefter at dette er sant. Jeg oppfordrer deg til å ha et åpent sinn slik at du kan se noe helt nytt. Det er altså hvordan du forholder deg til tankene dine om en ikke-eksisterende virkelighet frem i tid som får deg til å føle bekymring, redsel og usikkerhet. Hvordan du forholder deg til disse tankene (hvor sterkt du tror på de osv) om noe der ute endrer seg stadig, og vil være avhengig av din sinnstilstand.

Denne sinnstilstanden er i stadig endring og vil dermed være avgjørende for hvordan du forholder deg til tankene din. En dag kan du være veldig bekymret, en annen dag litt mindre og en tredje dag forholder du deg nøytralt osv, og, det uten at 'noe der ute' har endret seg.

- ***”Du skaper din virkelighet fra øyeblikk til øyeblikk ved hjelp av tankene dine”***

Du lever 100% fra innsiden og ut (se eget kapittel)

Det kan med andre ord umulig være 'noe der ute' og iallfall ikke noe i en ikke-eksisterende fremtid som skaper følelsen i deg. Det er alltid dine tanker om det som skaper følelsen. Når du ikke tenker på en bekymring så har den ingen effekt på deg selv om 'noe der ute' fortsatt er der.

Det er ikke noe galt i å bekymre seg, grue seg eller være usikker, men når du har en forståelse av hvor disse følelsen kommer fra vil du oppleve det helt annerledes. Du vil lettere seg gjennom illusjonen og falle tilbake til ro, harmoni og klarhet.

Følelsene sier faktisk at du tar 'feil', du ser ikke klart fordi du er på en lav sinnstilstand og følelsen gir beskjed om at du skal la tanken dine passere eller rett og slett ikke bry deg om de. Prøver du å tenke deg ut av det så vil den vonde følelsen bare forsterkes.

- "Vonde følelser i en ikke-eksisterende fremtid kan umulig reise tilbake til nåtiden og påføre deg vonde følelser."

Les mer i kapitlet "Vonde følelser"

INGENTING GALT MED DEG

Av 3P Coach Roger Kvaløy



Min oppgave som coach er ikke å fikse mennesker, min oppgave er å fortelle dem at det ikke er noe galt med dem.

- "Det er ingen ting galt med deg, men du kan ha noen tanker i øyeblikket om at noe er galt"

Det aller fleste mennesker som sliter tror det er noe galt med dem. Om du er en av dem, enten du tror det er noe galt med deg på heltid, eller kanskje 'bare' på deltid? Akkurat den jobben kan du si opp på dagen, og det er ingen oppsigelsestid. Det kan være mange årsaker til at du tror det er noe galt med deg, men alt er faktisk bare funnet på. Ja, det kan oppleves som om noe er galt, men det er kun fordi du har noen marerittstanker i våken tilstand som du tror på. Men, det er dermed ikke sagt at det er noe galt med deg.

3. Du har opplevd noe tidligere i livet ditt som tilsier at du nå ikke lenger kan være hel.

Ofte forteller de jeg har samtaler med at de basert på en tidligere hendelse i livet har et sår inni seg som aldri kan gro. Tror du fullt og helt på det så vil en tidligere smerte forbli en evig lidelse. Men, vit at lidelse egentlig kun er å tenke på en smerte som er over.

Jeg har empati, men jeg skriver dette for å trøste deg, men for å vekke deg. Du har aldri opplevd fortiden eller fremtiden din, det eneste du har opplevd er øyeblikk. Livet ditt består kun av øyeblikk, og din fortid eksisterer kun i øyeblikk du tenker på den.

4. Du har så mange rare tanker i hodet ditt at noe må være galt

Ok, og så? Du velger ikke hvilken tanker då får, og du er ikke dine tanker. Det er en stor forskjell på EN tanke og det Å TENKE. Det er alltid hvordan du forholder deg til dine tanker som dukker opp som skaper en opplevelse i deg. Du trenger ikke endre dine tanker når du får en forståelse av hva tanker er, og ikke minst hva de ikke er.

- "Det er ingenting galt med deg, men du kan ha noen tanker i øyeblikket om at noe er galt"

Vi mennesker har en stor fantasi og utvalget er stort. Her er noe av årsakene til at du muligens tror det er noe galt med deg.

1. Noen har sagt til deg at det er noe er galt med deg.
2. På bakgrunn av hvordan du har det så har du lest deg til at det er noe galt med deg.
3. Du har opplevd noe tidligere i livet ditt som tilsier at du nå ikke lenger kan være hel.
4. Du har så mange rare tanker i hodet ditt at noe må være galt
La oss sammen knuse mytene!

La oss sammen knuse myten(e) om at det er noe galt med deg.

1. Noen har sagt til deg at det er noe er galt med deg.

Folk sier mye rart, folk tenker mye rart og folk tar generelt mye feil. De som eventuelt sier eller har sagt at det er noe er galt med deg baserer dette på at noe må være galt, noe som er basert på en misforståelse. Hadde de visst at "Det er ingen ting galt med deg", så hadde de heller ikke sagt til deg at det var noe galt med deg.

2. På bakgrunn av hvordan du har det så har du lest deg til at det er noe galt med deg..

Du skaper din opplevelse 100% fra dine tanker i øyeblikket, noe som ofte kan være vanskelig å se og forstå. Du tenker kanskje det må være noe der ute, en forklaring på hvorfor du har det slik du har det? I denne jakten på årsak vil du alltid "finne noe", men først og fremst fordi du trenger en bekreftelse på at noe er galt. Du har med andre ord først funnet opp fasiten, så gjør du alt for å få den til å stemme.

LEVE FRA INNSIDEN OG UT

Av 3P Coach Roger Kvaløy



En av våre største illusjonene i livet er at vi tror vi lever fra utsiden og inn. - "Han sa, det skjedde, det fikk meg til å føle". Ja, det virker som vi lever fra utsiden og inn, det ser slik ut og de aller fleste tro det er slik, men det blir ikke noe mer sant av den grunn.

- "Jorda ble ikke noe mer flat selv om den er flat ut og de aller fleste trodde tidligere at den var flat"

- "Bare jeg kommer på hytta så få jeg slappe av", "Når jeg går i fjellet føler jeg meg fri". Nei, det er ikke hytta som får deg til å slappe av, det er kun du som åpner opp for å slappe av. Nei, det er ikke fjellet som får deg til å føle deg fri. Det finnes mange dansker som føler seg fri, så det kan umulig handle om fjell.

Forskjellige mennesker opplever samme situasjon forskjellig. Ut av samme situasjon oppstår det ulike reaksjoner. Av en hendelse Hvis noen kan noen bli sure, andre lei seg, noen forbanna, noen sjokkerte og andre totalt likegyldig osv. Dette forklares vi oftes med at forskjellige mennesker har ulik bakgrunn, ulik kunnskap, hvor sårbar de er, hvor tøffe de er osv. Men, reaksjonene handler utelukkende om personen tenker om den aktuelle hendelsen som oppstår.

***- "Samme hendelse for deg gir ulike opplevelse
avhengig av din sinnstilstand.***

Vi lever i den illusjon om at det alltid er omstendighetene rundt oss som får oss til å føle. Er du villig til å åpne opp for at dette ikke stemmer?

- Dine følelser er en og bare en tanke unna.
- Du lever i følelsen av dine tanker.
- Du kan aldri føle noe ut å ha noe tanker om det.

Det er ikke noe galt i å leve i illusjonen om at vi lever fra utsiden og inne nå og da. Når du har forståelse og innsikt hvordan det egentlig henger sammen vil du oppleve et mye mer harmonisk liv.

Selv blir jeg trist av å se en trist film, jeg kjøper illusjonen, men jeg vet jo at det kun er skuespillere, ingen dør, ingen blir skadet og filmen ble spilt inn for flere år siden. Jeg blir allikevel trist og berørt. Jeg kjøper illusjonen, fordi jeg vil det.

Noen ganger kjøper vi illusjonen av at vi lever fra utsiden og inn i det virkelig liv også, mest fordi vi har lyst eller vi faller i 'fella' når når sinnstilstand er lav. Men så får vi glimt av sannheten om at vi lever 100 % fra innsiden og ut og vi vil falle til ro igjen. Og det UTEN teknikker, metoder og verktøy for å fikse en dårlig opplevelse, men kun forståelse av vi alle skaper vår virkelighet gjennom våre tanker.

LIVET DITT BESTÅR KUN AV ØYEBLIKK

Av 3P Coach Roger Kvaløy



Livet ditt består kun av øyeblikk, det eneste du noen gang har opplevd i ditt liv er øyeblikk. Hva er da årsaken til at noen øyeblikk oppleves vanskeligere enn andre? Det er og bare en grunn til det, og det at du forlater øyeblikket mentalt. Du befinner deg da i en ikke-eksisterende virkelighet, men som helt uskyldig oppleves som en virkelighet. Du har forlatt øyeblikket og du befinner deg på et av to sted ved å ha:

- tanker om din fortid
- tanker om din fremtid

• - ***"Din fortid og din fremtid eksisterer kun når du tenker på den i et øyeblikk."***

Det er ikke noe galt å tenke på din fortid eller din fremtid, men vit at din fortid og din fremtid eksisterer kun når du tenker på den i et øyeblikk. De fleste er enige om at man ikke har opplevd sin fremtid, den finnes ennå ikke. Men, du har strengt tatt aldri opplevd din fortid heller. Det eksisterer kun i øyeblikk hvor du tenker på den. Du har nemlig kun opplevd øyeblikk i livet.

- "Din følelse i øyeblikket om noe fra din fortid er kun en indikator, et barometer og en varslers på hvordan du forholder deg til tankene.

Enkelte dager kan du bli veldig trist og lei deg ved å tenke på et minne fra din fortiden, andre ganger bare litt trist. Noen ganger forholder du deg nøytralt til triste minner, og enkelte ganger kjennes det til og med godt å tenke på en trist hendelse fra fortiden. Selv om din opplevelse av en hendelse tidligere var smertefull, det være seg fysisk smerte, emosjonell smerte eller en kombinasjon har denne smerten nå kun effekt når du tenker på den.

Det er alltid hvordan du forholder deg til tanker fra din fortid i øyeblikket som gir deg en vond følelse, en nøytral følelse eller en god følelse. Din følelse i øyeblikket om noe fra din fortid er kun en indikator, et barometer og en varslers på hvordan du forholder deg til tankene. Hvordan du forholder deg til den samme hendelse, altså tankene om denne hendelsen er i stadig endring, og varierer alltid hvordan din sinnstilstand er.

- "En vond følelse i en ikke eksisterende fremtid kan umulig fly tilbake til nåtiden og påføre deg en vond følelse."

Har du tanker om fremtiden som gir deg søvnløse netter og bekymringer så vit at du i øyeblikket skaper en virkelighet som faktisk ikke eksisterer. Noen dager kan en tanke om fremtiden virke skummel, andre dager mindre skummel, helt nøytral eller du kan til og med glede deg til noe du tidligere bekymret for.

Andre dager igjen, begynner du å bekymre deg. Tilsvarende din fortid, og dette er hele tiden i endringer, basert på din sinnstilstand. Bekymringer om fremtiden er å tro at det finnes en følelse i en ikke-eksisterende fremtid som flyr tilbake til nåtiden og gir deg en vond følelse. Det kan ikke skje.

Tilsvarende når du gleder deg til noe, og det er ingen ting galt i det, men vit da at du skaper en virkelighet som ikke finnes. Når denne skapte virkeligheten eventuelt ikke innfris så blir du kanskje trist, sint eller lei deg. Har du f.eks gledet deg til en hyttetur og den plutselig blir avlyst rett før du skal dra vit da at du faktisk blir trist, sint og lei deg på noe som faktisk ikke har skjedd, noe som ikke eksisterer.

- "Dine følelser kommer 100% fra dine tanker i øyeblikket."

Det handler ikke om å bli kvitt triste øyeblikk basert på minner, eller kvitte seg med tanker og bekymringer om din fremtid. Men, mitt mål er å gi deg innsikt og forståelse av hvor dine følelser kommer fra. Dine følelser kommer 100 % fra dine tanker i øyeblikket. Når du ser dette så blir det plutselig ikke så farlig, og vonde følelser vil forløses og bli borte av seg selv. Du vil bli guidet tilbake til ro og harmoni.

- "All redsel og frykt er basert på at du befinner deg i en ikke-eksisterende virkelighet."

All redsel og frykt er basert på at du befinner deg i en ikke-eksisterende virkelighet, enten om din fortid eller om din fremtid. Unntaket er når det gjelder liv og død. Hvis det nå kommer en løve løpende mot deg vil kroppen din gå i fight/flight modus uten at du tenker. Kroppen spenner seg og du vil flykte, og om du ikke kan flykte vil du kjempe mot løven.

Alle andre redsler og bekymringer du har er kun fordi du ikke er tilstede i øyeblikket. Dine redsler og bekymringer handler alltid om din fortid og eller fremtid. Ingen av delene eksisterer faktisk ikke.

- "Alle redsler og bekymringer befinner seg i ikke eksisterende virkeligheter."

VELMENENDE RÅD

Av 3P Coach Roger Kvaløy



Vi både gir og mottar velmenende råd, men hva ligger egentlig bak disse rådene? Det kan da umulig være noe annet enn: godhjertethet, godsinnethet, hjelpsomhet, omtenkksomhet eller vennlighet?

- "Hva om rådene egentlig handler om noe annet?"

Vi tror ofte hensikten er god og velmenet, men vi bør alle ta en sjekk: Hva ligger egentlig bak rådene? Dette gjelder først og fremst når du selv gir såkalte velmenende råd til andre. Rådene handler sannsynligvis om DEG og ikke de du gir rådene til.

Tilsvarende motsatt, når du selv mottar gode og velmenden råd fra andre så handler disse rådene sannsynligvis om dem og ikke om deg. Dette er motsatt av hva vi er 'lært opp til' med andre ord.

Dette kapitlet handler først og fremst om hvordan du bør forholde deg som mottaker av råd i forbindelse med endring av DIN livssituasjon. Dette kan være ønske om skifte av jobb, flytting og ikke minst når du vil følge en drøm du har båret på lenge.

Fra en god sinnstilstand sitter du selv på svaret selv om du intellektuelt ikke har noen fasit å bygge den på. Derfor søker du hjelp utenfor deg selv for å ta den 'riktige' avgjørelse. Denne avgjørelsen alternativt fravær av avgjørelsen er kun basert på synsing, overtenking og ikke minst et hav av velmenende råd fra familie, venner og kjente.

"Ofte søker vi kun å få en bekreftelse på noe vi allerede vet er riktig for oss."

Når du har klarhet og er på en god sinnstilstand og du vet at dette er riktig for deg, da bør du stole på dette.

Når det gjelder viktige endringer i DITT liv som f.eks følge en drøm som du har båret på i årevis så ønsker du ofte å søke råd utenfor deg selv, men sannsynligvis kun for å få en bekreftelse på noe du allerede vet er riktig for deg.

- "Om jeg skal gi deg et velmødende råd, så er det følgende: Ikke følg velmenende råd"

Det er som regel tre hovedgrunner til at du blir frarådet, selv om rådene fra andre virker aldri så gode og velmenende.

1. Den som gir deg råd har selv ikke samme interesse for din drøm, og kan ikke tro at noen andre kan ha det heller.

Disse er det ganske få av, men de finnes. De har helt andre interessefelt enn deg og lever i sin egen verden og tror at alle andre har de samme verdier, drømmer og behov. De viser ingen forståelse og har heller ingen gode argumenter, men de er som regel veldig bestemte og du får gjerne klar beskjed om å 'slutte å tulle nå'.

2. Den som gir råd har selv lyst, men tør ikke selv av frykt så da er det best at du også lar være.

Disse er det heller ikke så mange av, men tror meg; de finnes. De har selv båret på samme drøm som deg, men aldri våget. Nå ser de at du er iferd med å realisere din drøm og dette kjennes enten urettferdig eller de prøver å overføre sin egen frykt til deg. Dette pakkes inn i velmenende råd og argumenter om at du bør la være

3. Den som gir råd vil ikke ha endring i sine omgivelser, de må i tillegg forholde seg til deg hvis du 'mislykkes' med å nå drømmen din.

Disse er det mange av, de er overbevist om at det tjener deg, men de lever i en misforståelse om at det er omgivelsen rundt dem som skaper deres opplevelse. Enhver endring i omgivelsen kan føre til ubehag tror de, noe utrygt de ikke har kontroll på. -"Kan ikke alt bare være som før?", tenker de kanskje. Men, det de frykter aller mest er - Hva om du ikke får dette til, at din drøm knuses i forsøket, da må de forholde seg til: (iallfall noe de antar) at du blir lei deg, at du føler deg mislykket. Nå må de forholde seg til dette ubehaget, og da er best å komme med noen velmendede råd at du bør la være.

GLEM ALLE S.M.A.R.T.E MÅL

Av 3P Coach Roger Kvaløy



Har du ofte fått høre at du må sette deg mål i livet? Innen personlig utvikling snakkes det ofte om viktigheten av å sette seg mål samt lære seg en rekke teknikker og metoder for at du skal nå målet ditt. Den mest kjente metoden er kanskje SMARTE mål. Forbokstavene i SMARTE mål står for:

*Spesifikke, Motiverende, Ambisjonsrike,
Relevante, Tidsbestemte, Enkle*

Det har blitt skrevet en rekke bøker om emnet og det er en rekke eksperter der ute som vil hjelpe deg slik at du når målene dine. Mange av rådene hjelper, men så og si alle har glemt å stille et essensielt spørsmål, og det er det aller viktigste spørsmålet:

- Hva er den bakenforliggende årsaken til at du vil nå målet ditt?

Glem alle vanlige ytre faktorerene, du lever nemlig 100 % fra innsiden og ut.

Hovedgrunnen til at du har lyst å nå et mål er kun for at det skal gi deg en god følelse. Det være seg at du føle deg mer verdsatt, få mer penger, komme i bedre form, kjenne på mestring osv osv. Listen er lang og det er kun din fantasi som begrenser hva du tror gir deg en god følelse. Men, vit at dine følelser (hvordan du har det) er 100 % avhengig av:

- Hvordan du forholder deg til dine tanker i øyeblikket.

Det handler med andre ord IKKE om noe der 'ute' du oppnår.

Hovedgrunnen til at du har lyst å nå et mål er kun for at det skal gi deg en god følelse. Det være seg at du føle deg mer verdsatt, få mer penger, komme i bedre form, kjenne på mestring osv osv. Listen er lang og det er kun din fantasi som begrenser hva du tror gir deg en god følelse. Men, vit at dine følelser (hvordan du har det) er 100 % avhengig av:

- "Tilgang på ro, harmoni, lykke, kjærlighet (eller hva en du liker å kalle det) er ALLTID tilgjengelig, men det er alltid dine tanker i øyeblikket som står i veien.

Ønske om måloppnåelse

Hvis du setter deg et mål for å få en "pluss 100 følelse" vil du som regel oppleve en "minus 100 følelse" hvis du ikke når målet ditt. I redsel for å få denne "minus 100 følelsen" vil du ubevist begynne å styre unna målet i god tid slik at du slipper å kjenne på den dårlige følelsen. Hvis du når målet ditt så vil du oppleve en god boost følelesmessig, men denne vil avta og du må stadig sette deg nye mål for å få godfølelsen hvis du lever i misforståelsen av hvor dine følelser kommer fra.

Du vil da jage etter den gode følelsen som i et hamsterhjul resten av livet.

Tilgang på ro, harmoni, lykke, kjærlighet (eller hva en du liker å kalle det) er ALLTID tilgjengelig, men det er alltid dine tanker i øyeblikket som står i veien. Det er aldri dine omstendigheter, det er aldri om du når dine mål eller ikke.

Skal jeg aldri sette meg mål?

For all del sett deg mål hvis du vil, men vit at det ikke er noen sammenheng mellom din verdi som menneske og hvordan du føler deg om du når det eller ikke. Det kan virke sånn, men det blir ikke noe mer sant av den grunn. Når du gir slipp på myten om denne sammenhengen vil du oppdage at du vil nå mange flere mål enn du noen gang kunne forestille deg. Som regel uten at du har satt de som mål i det hele tatt.

FORSKJELL PÅ SMERTE OG LIDELSE

Av 3P Coach Roger Kvaløy



Jeg spør ofte mennesker jeg hjelper om hva de tenker er forskjellen på smerte og lidelse. De aller fleste skiller dette med kortvarig og langvarig ubehag. De sier smerte er kortvarig ubehag, lidelse er ubehag over tid. Hva en legger i kortvarig og langvarig vil være individuelt, men de aller fleste mener det er tidsperspektivet som er den store forskjellen mellom smerte og lidelse.

Enkelte påpeker at smerte oftest er fysisk, mens lidelse som regel er psykisk. Det har de rett i, men opplevelse av smerte kan også være psykisk. Når smerten varer over tid og man har kroniske smerter begynner mange å kalle det en lidelse. Men, søker du f.eks via Google etter ordet "lidelse" er det nesten utelukket relatert til psykisk lidelse.

- - *"Det er et skille mellom kortvarig og langvarig ubehag."*

Hva vi legger i forskjellige ord kan og vil ofte ha forskjellig betydning, men i dette kapitlet forenkler jeg noe slik at budskapet kommer lettere frem. Når jeg beskriver lidelse så er det fra et mentalt perspektiv, altså ikke kronisk fysiske lidelser.

Jeg definerer smerte derfor på følgende måte:

En subjektiv kortvarig opplevelse av noe som oppleves ubehagelig. Det være seg fysisk smerte og/eller psykisk opplevelse eller i kombinasjon av fysisk og psykisk. En smerte er kortvarig og går alltid over. Hva er da en psykisk lidelse? Muligens det kan oppleves provoserende, men jeg mener bestemt at lidelse kun er å tenke på en smerte som er over.

- "Lidelse er å tenke på en smerte som over."

Når du ikke tenker på en tidligere smerte så har den ingen effekt, altså ingen lidelse. Legg også merke til at du forholder deg forskjellig til dine minner om dine tidligere smerte. Noen ganger føles det veldig tungt, andre ganger mindre vondt, noen ganger nøytralt og enkelte ganger kan du til og med se positivt på det, at du lærte noe av det.

Det er ikke noen galt å kjenne på tristhet, sinne, sorg over tidligere smerte, men vit at den er kun i en virkelighet du skaper i øyeblikket, smerten skjer faktisk ikke. Smerten er over, men du henter frem et minne og kjøper illusjonen om at en tidligere smerten eksisterer idag.

- "Du skaper din virkelighet fra øyeblikk til øyeblikk ved hjelp av dine tanker."

Tilsvarende, når du ser en trist film så kjøper du illusjonen om en virkelighet. Du blir kanskje trist, redd osv, men du vet at det kun er skuespillere, ingen dør, ingen blir skadet. Filmen ble spilt inn for flere år siden, med det oppleves som om det skjer nå.

Kanskje har du også sett filmen tidligere, og vet at kommer til å gå bra, men like trist og redd blir du. I dette tilfelle er det helt ok å være trist og redd, om det du ikke hadde blitt det så hadde du kanskje synes at en trist og skummel film ikke var bra. Du kjøper illusjonen, fordi du ønsker det, og da er det ok.

Tilsvarende lager du deg din egen film, og tro meg: du har tilgang til alt av spesial effekter. Du lager deg en skummel og trist film, og så kjøper du illusjonen, og dermed får du lidelsen. Men, det skjer faktisk ikke, smerten er over.

- "Helt uskyldig kjøper en illusjon om en smerte som ikke eksisterer."

HVEM DØMMER HVEM?

Av 3P Coach Roger Kvaløy



Jeg har empati og jeg har forståelse, men jeg forteller de jeg har samtaler med at jeg ikke er her for å trøste, men for å vekke dem. Dette kan på et vis virke noe brutalt, - "Hva?, tar han ikke mine problemer og min sårhet på alvor?" Det er nettopp det jeg gjør.

Din opplevelse av virkeligheten tror jeg på, men det er ikke sikkert den er sann. Sannsynligvis har du kun mareritt tanker i våken tilstand.

- "Jeg er ikke er for å trøste deg, men for å vekke deg."

Du skaper din opplevelse gjennom dine tanker fra øyeblikket til øyeblikk. En dag bryr du deg veldig om hva andre mener, eller rettere sagt hva DU tror de mener om deg. Andre dager bryr du deg litt, mens noen dager lar du disse bekymringtankene bare passere.

- "Må jeg forholde meg til hva andre mennesker tenker?"

Om du i tillegg til å forholde deg til alle dine tanker også skal begynne å forholde deg til alle andres tanker har du en stor jobb foran deg.

- Jeg blir usikker og redd fordi andre tenker at jeg er dum.
- Jeg blir usikker og redd fordi andre tenker at jeg er rar.
- Jeg blir usikker og redd fordi andre tenker at jeg ikke er verdt noe.
- Jeg blir usikker og redd fordi andre tenker at jeg ser rar ut.

Det finnes en rekke andre varianter av disse utsagnene, men det handler alltid om det samme. Hva tenker andre om meg? Du blir usikker og redd fordi du tenker at noen andre dømmer deg, at noe der ute ikke liker deg.

Men, så dukker det store spørsmålet opp? Hvem dømmer hvem egentlig? Hvis du tenker og tror at alle, iallfall de aller fleste inkludert ukjente mennesker dømmer deg så er det faktisk du som dømmer dem. De fleste jeg har samtaler med "våkner opp" når de hører dette. Ja, brutalt, men som regel må det en sannhet og en innsikt til for å stoppe en vond drøm.

- "Ikke tenk så mye, for da kan du få et problem du ikke har."

Neste gang det dukker opp en tanke i deg (og som du tror på i øyeblikket) at noen der ute tenker at du er rar og du er sikker på at de dømmer deg: - La de holde opp et speil mot deg, sannsynligvis vil du da se hvem som egentlig dømmer.

Du kan alltid undre deg i nysgjerrighet eller i en form for fascinasjon hva andre tenker om deg, men la være å bekymre deg for det.

Men, ikke tenk så mye for da kan du få et problem du ikke har.

- "Hva andre eventuelt tenker om deg er ikke farlig."

Noen ganger, men bare noen få ganger så kan det faktisk hende at noen tenker at du er rar, dum osv., men det må de nesten få lov til det. At noen tenker noe om deg er faktisk ikke farlig, det skjer faktisk ingen verdens ting, og det er helt ufarlig.

Hva de eventuelt tenker og mener om deg handler faktisk ikke om deg, men om dem. Sannsynligvis har de noen mareritt tanker om seg selv som de prøver å flykte fra ved å tenke dumt, rart osv. om deg.

- "Andre har også helt uskyldig mareritt tanker, og noen kan handle om deg, men de er ikke virkelige."