

Artikel ur tidningen Hälsa, Januari 2010

Tanketips – Att förverkliga en dröm!

”Jag har en dröm! Jag tänker på den hela tiden men det känns som det är en tjock vägg som är i vägen för mig. Jag skulle så gärna vilja förverkliga drömmen men så fort jag tänker drömmen slår jag bort den igen. Hur kan jag göra för att förverkliga min dröm?”

Här kommer tipset om hur du kan förtydliga din dröm.

Visst är det härligt med drömmar! De kan föra oss till platser eller situationer vi hoppas få se eller uppleva. Drömmar är bra att ha så länge det är en positiv känsla man får av tanken av drömmen och att man arbetar mot att nå den.

En dröm skulle jag vilja tolka lite som en vision och för att nå din vision behöver du resonera med sig själv på ett positivt sätt. Under min egen utbildning fick jag klart för mig att vi har tre inre röster hos oss. Visionären som alltså är vår önskan till något, Realisten som talar om för oss hur det ser ut idag och sist men absolut inte minst Kritikern som varnar oss för olika saker. Om vi lär oss att använda våra 3 röster på ett konstruktivt sätt skulle det innebära att vi kan ta hjälp av vår kritiker. Många, faktiskt allt för många, låter kritikern ta död på vår vision/önskan redan innan vi tänkt klart en handlingsplan eftersom kritikern lyfter fram hinder och därför också bromsar visionären och realisten till handling.

Ibland blir inte en dröm alltid positiv. Då en dröm enbart förblir en tanke och tar mycket energi då kanske man skall fråga sig om drömmen är realistisk och att man har den sanna viljan att förverkliga drömmen. Ser du klart din vilja till förverkligande av drömmen, ja, då är du på god väg. I detta skede handlar det om att verkligen synliggöra din dröm och skapa en handlingsplan som för dig framåt mot förverkligande av drömmen. Här är några tips på hur du kan bli mer konkret.

Beskriv känslan du har kring drömmen. Är det t ex en positiv känsla eller känns det som du inte kommer vidare? Plocka fram alla aspekter och värderingar till den känslan du har och vad som kan gömma sig bakom dessa. Hur upplever du det? Finns det saker som bromsar upp dig? Finns det någon form av hinder som du har svårt att ta dig förbi? Är det kanske en rädsla för något? Om det är en rädsla eller en osäkerhet så behöver den komma upp till ytan. Det kan ibland vara svårt att ta sig förbi sin egen trygghetszon. Vi vet vad vi har, men inte vad som väntar bakom hörnet. Vad är det som gör att du slår tillbaka dina tankar?

Det är viktigt att du synliggör orsakerna bakom känslan. Vad tror du kan finnas där? Framför allt, vad vill du finna vid målgång? Tänk också på vilka nya möjligheter din dröm kan skapa. Hur kan du förändra dina tankar till att bli mer handlingskraftiga? Vad behöver du göra för att verkställa din dröm? Ett bra sätt att börja är att tänka dig in i situationen som att du redan nått din dröm, försök att föreställa dig hur och vad du fick göra för att nå din dröm. Vilka steg tog du? Skriv ner alla steg du ser!

Nu har du förmodligen fått en mycket klarare bild av vad som krävs av dig och nu har du lättare att bedöma om drömmen är realistisk att uppfylla.

Om du nu låter visionären och realisten prata med varandra så länge att det känns fullt möjligt att nå din vision/dröm, då är det dags att släppa in kritikern i din konversation och verkligen höra vad är det kritikern *egentligen* säger till dig. T ex. om jag tänker tanken att jag vill spela fotboll (jag vet ingenting om fotboll) så kommer direkt kritikern in och säger till mig - men snälla Tina du kan ju inte spela fotboll, det förstår du väl själv att det är omöjligt! Vad gör kritikern i detta läge? Kritikern tar död på min vision om att få lov att lära mig spela fotboll. Kan jag däremot lyssna på kritikern med andra öron så kan jag tolka det kritikern säger ur ett annat perspektiv. I mitt fall skulle det kunna se utså här: Om jag vill spela fotboll vad behöver jag göra då? Kritikern vill göra mig uppmärksam på vad som krävs för att kunna spela fotboll.

Testa själv med din vision/dröm! Låt visionären och realisten hamna på samma nivå först.

Får du funderingar under resan!

Maila mig gärna.

Vi ses!

Tina P Jönsson/ICF ACC Certifierad Coach

www.moment-of-life.se

info@moment-of-life.se