

DE STORE IDÈENE

VognRytteren

Ta kontrollen.

Prosess Vs. Produkt

Invester energien riktig.

Tålmodighet i Prosessen

Kan tålmodighet trenes?

De fire «S»

Simplify, small, short, slow.

Observatoren

Ditt sanne jeg.

Tren Observatoren

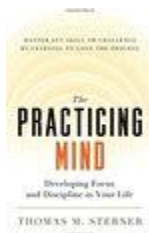
Med eller uten meditasjon.

Personlig Vekst

Materiell Vs. Personlig.

<<Ekte fred og tilfredshet i livene våre kommer fra å innse at livet er en prosess å delta i, en reise langs en vei som vi kan velge å oppleve som magisk.>>

~ Thomas Sterner



The Practicing Mind

Developing Focus and Discipline in Your Life

AV THOMAS M. STERNER · NEW WORLD LIBRARY © 2012 · 168

SIDER

«I vår lynkjappe og overstressede verden i dag bruker vi ordet *evne* til å definere en personlig eiendel; for eksempel, vi sier kanskje, 'Det er ikke innenfor min kompetanse.' Samtidig utvides anerkjennelsen vår av å inneha mange ulike ferdigheter. Ironisk, da, så forstår vi ikke at evnen til å utvikle en hvilken som helst evne så raskt som mulig, med minst mulig innsats, og til og med å oppleve indre fred og glede i prosessen, faktisk er en evne i seg selv, og en som krever konstant øving for å bli en uanstrengt del av den vi er.

Når vi lærer å fokusere på og omfavne prosessen av å oppleve livet, enten vi jobber mot en personlig aspirasjon eller jobber oss gjennom en vanskelig tid, begynner vi å frigjøre oss selv fra stresset og angsten som fødes ut av tilknytningen vår til målene våre, følelsen vår av at 'Jeg ikke kan føle lykke til jeg *når* målet mitt.' Dette 'målet' tar alltid formen av et sted vi enda ikke har nådd, noe vi enda ikke har men vil ha en gang, og så, tror vi, at alt vil være riktig i livene våre.

Når vi subtilt skifter mot både å fokusere på og finne glede i prosessen av å *oppnå* i stedet for å *ha* målet, har vi fått en ny ferdighet. Og når mestret, er den magisk og utrolig styrkende.»

~ Thomas Sterner fra *The Practicing Mind*

Dette er en liten bok om utvikling av et prosessorientert tankesett, skrevet av [Thomas M. Sterner](#). Han har jobbet som pianotekniker for et stort kunstsenter i over tjuefem år, og er en dyktig musiker, privatpilot, bueskytterstudent, og en ivrig golfer.

The Practicing Mind er en god bok for deg som vil få mer kontroll over hvordan du reagerer til motstand, og som vil oppleve mindre stress og mer glede ut av arbeidet, øvingen og treningen din.

Du kan skaffe boka [her](#), og finne ut mer om arbeidet til Thomas [her](#).

Jeg ble mer og mer fascinert av idèene i boka når jeg leste den, og håper at jeg kan få deg til å se aktualiseringsmulighetene i minst en av dem.

Vi tar et sprang! ☺ →

VognRytteren

«Hvis du ikke er i kontroll over tankene dine, er du ikke i kontroll over deg selv.»

~ Thomas Sterner

«Vi tror at slitet vårt i dag bare er kjent for oss, men det er tidløst, og de som levde lenge før oss møtte de samme interne kampene som vi gjør. Det er en historie, mange århundre gammel, som beskriver disse kampene. Historien handler om en vognrytter som stiger inn i en Romersk vogn dratt av fire hester. I denne historien representerer hestene sinnet. Sjøføren, som har et udisiplinert sinn, stiger inn i vogna, men har ikke noe tak på tømmene. De fire hestene løper vilt hele dagen, og utmutter seg selv og sjøføren når de hopper utenfor den valgte veien, i konstant endrende retninger. De vet ikke hvor de er eller hvor de skal noe av tiden. Sjøføren holder på tømmene og er like hjelpeløs som hestene imens de alle ser at episoden utfolder seg

I kontrast har en disiplinert sjøfør, med tømmene i hendene, kontrollen, og retter hestene ned den fokuserte, valgte veien, hvor enn det er.»

Hvilke av de to sjøførene tror du bruker mest energi på reisen mot sine samme valgte destinasjoner?

Det er uten tvil den udisiplinerte sjøføren; han har fire hester, men ingen kontroll over dem. En direkte forbindelse til denne metaforen er å ha opp programmer som Facebook, Snapchat og Messenger imens man arbeider. Vi bør egentlig ha alt fokuset på arbeidet, men alle de forskjellige programmene og nettsidene sliter hensynsløst på oppmerksomheten vår, og sprer den ut for en forminskert vinning.

På den andre siden har vi den disiplinerte sjøføren; han har full kontroll på hestene sine, og retter dem direkte mot målet.

Kanskje den sjøføren eliminerte tidsløserne før han satte seg på sleden? ☺

Kan vi gjøre det samme ved å skru av notifikasjoner, TVen, og alle sosiale media, og kun ha det som er absolutt nødvendig for arbeidet tilgjengelig?

Prosess Vs. Produkt

«Når du fokuserer på prosessen, tar det ønskede produktet vare på seg selv med flytende letthet. Når du fokuserer på produktet, begynner du umiddelbart å stritte mot deg selv og oppleve kjedsomhet, rastløshet, frustrasjon, og utålmodighet med prosessen. Grunnen til dette er ikke vanskelig å forstå. Når du fokuserer tankene dine på øyeblikket, på *prosessen* av det du gjør akkurat nå, er du alltid hvor du vil være og hvor du bør være. All energien din går inn i det du gjør. Derimot, når du fokuserer tankene dine på hvor du vil ende opp, er du aldri der du er, og du utmutter energien din med urelaterte tanker i stedet for å sette den inn i det du gjør.»

Prosess. Ikke produkt.

Det er en herlig følelse å klare dette.

Et stipendiat kan være målet, men prosessen er å lære det nødvendige til eksamen. En slank kropp kan være målet, men prosessen er å nyte all den sunne maten man får lov til å spise. Mindre stress og negativ indre dialog kan være målet, men prosessen er å meditere, og å ta seg selv i å ikke tenke ressursfullt.

«Når du virkelig går over til å legge oppmerksomheten din i det du gjør akkurat nå og forblir kontinuerlig klar over at du gjør det, begynner du å føle deg rolig, forfrisket, og i kontroll.»
~ Thomas Sterner

«Det lå en frihetsfølelse i å vite at jeg aldri ville gå tom for plass å vokse på. Det lå fred i å vite at løpet var over...»
~ Thomas Sterner

Målet gir en pekepinne, men prosessen er fokus på det som skjer akkurat nå. Og det som skjer nå, skjer med intensjon, med en fast viten om hva man skal gjøre.

Vil du føle deg rolig, forfrisket, og i kontroll når du jobber, trener eller øver på en evne?

La være å fokusere på det som skjedde i går samt det som skal skje i morgen. Sett deg hårete mål, men bruk dem bare som en pekepinne slik at du kan fokusere på det du gjør nå. Gjør kun én ting om gangen.

Fokuser på *prosessen*.

Tålmodighet i Prosessen

«Jeg har observert tankene mine mange ganger ved å høre på min indre dialog. Den går fra en totalt urelatert diskusjon til en annen. Den påminner meg om å betale en regning, komponere et musikkstykke, løse et problem, tenke på et skarptenkt comeback jeg skulle ha gjort i går når noen irriterte meg, og så videre. Alt dette foregår imens jeg tar en dusj om morgenen. I det øyeblikket er tankene mine overalt unntatt hvor jeg egentlig er – i dusjen. Tankene mine forutser omstendigheter som ikke har skjedd enda, og prøver å svare på spørsmål som ikke engang har blitt spurt. Vi har et navn for dette: det kalles bekymring. Hvis du tvinger tankene dine til å holde seg i øyeblikket og bli i prosessen av det du gjør, lover jeg deg at mange av problemene dine vil smelte vekk.»

Vi har alle denne stemmen inni oss til tider, som sier at det er noe annet som bør bli gjort NÅ.

Som Thomas sier, er dette veldig ofte bekymring, og lite formålstjenlig. «Å tenke på en situasjon før du er i den sprer bare energien din.»

Thomas forklarer hvordan vi kan trene tålmodigheten vår. Det kan vi gjøre ved å:

1. Bli bevisst på når den indre dialogen drar oss med ut i bekymring, og velge å gå tilbake til øyeblikket og prosessen. → Meditasjon er den beste teknikken for å trene slik bevissthet rundt egne tanker.
2. Forstå og aksepter at perfektjon aldri kan oppnås i noe som helst. → En sjømann når aldri horisonten, en idrettsmann vil aldri holde på en rekord for evig, og det er umulig å unngå uoverensstemmelser hundre prosent, i ethvert forhold. «Det du oppfatter som perfekt er alltid relativt til hvor du er i hvilket som helst område i livet ditt.»

Førstemann til perfektjon fører ingen gode steder. Kappløpet er over. En herlig tanke, ikke sant?

De Fire «S»

«De fire «S»-ordene er *simplify*(forenkle), *small*(små), *short*(kortvarig), og *slow*(sakte). Som du vil se henger disse konseptene dypt sammen, og flyter frem og tilbake inni hverandre. Når du utvikler kontrollen over ditt praktiserte sinn, er det viktig å jobbe på en måte som gjør det så enkelt som mulig å holde deg i prosessen, og disse fire teknikkene, hver og en enkelt og rett fram for seg selv, kan hjelpe deg med å gjøre akkurat det.»

Så hva går disse fire «S»-ene ut på?

«Enkelhet i innsats vil
overvinne de mest
komplekse oppgaver.»

~ Thomas Sterner

1. Simplify: Når du jobber med et spesifikt prosjekt eller aktivitet, *forenkle* det ved å *bryte det ned til egne komponenter*. I stedet for å sette uoppnåelige og eneveldige mål, deler du dem opp i mange små biter slik at du kan fokusere bedre. I tillegg føler du en liten motivasjonsboost for hver enkel delmålsoppnåelse. 😊
2. Small: Vær bevisst på det store målet, men bruk det mest som et ror eller et fjernt fyrtårn (noe å sikte etter) som holder deg på riktig kurs. Bryt ned målet i *små* seksjoner som gjør det enkelt og behagelig å fokusere på gjennomførelse. Dette gjelder alt fra treningsprogram og kostholdsendringer til rydding i garasjen på en Søndag ettermiddag. Klarer du å rydde *kun ett hjørne* i garasjen?
3. Short: Dette fungerer ved at du setter opp *kortvarige* tidsseksjoner for å utføre de *forenklete* og *små* målkomponentene dine. «Jeg skal bruke 30 minutter hver dag denne uka, helt til garasjen er ryddig.» eller «Jeg skal gå/jogge i 10 minutter hver dag til jeg klarer å jogge to kilometer uten å stoppe og gå.»
4. Slow: Å jobbe *sakte* går ut på at du jobber i en rytme som lar deg være bevisst på det du gjør (enklere sagt enn gjort). Paradokset er at du ofte vil fullføre gjøremål raskere og enklere siden du ikke sløser energi, ved å jobbe *sakte* og *bevisst*.

Disse «S»-ene funker sammenhengende, slik at når du jobber *sakte*, blir ting *forenklet*, og når du vil *forenkle* noe, bryter du ned oppgavene i *små* deler som du utfører *sakte*.

En enkel måte å ta i bruk slike prinsipper er å pusse tennene *sakte* hver morgen. Det smører tankene dine for prosessorientering.

Når du tar i bruk disse idèene, vil Observatoren (mer om det nedenunder) i deg bli sterkere, slik at du blir mer klar over når du er i øyeblikket, og når du *bekymrer* deg eller fokuserer på *produktet*, i stedet for *prosessen*.

Husk at Observator-*perfeksjon*, som alt annet, aldri kan oppnås! 😊

Observatoren (Ditt Sanne Jeg)

«Hvis du er bevisst på noe du gjør, innebærer det at det er to enheter involvert: en som gjør noe, og en som er bevisst på eller observerer at du gjør det. Hvis du snakker til deg selv, tenker du sannsynligvis at du utfører snakkingen. Det virker fornuftig nok, men hvem er det som lytter på at du prater til deg selv? Hvem er bevisst over at du observerer prosessen av en indre dialog? Hvem er denne andre parten som er bevisst over at du er bevisst?»

Svaret er ditt sanne jeg. Den som snakker er egoet eller personligheten din. Den som er stille bevisst er den du virkelig er: Observatoren. Jo nærmere du blir på linje med den rolige Observatoren, jo mindre dømmer du. Din indre dialog begynner å stenges, og du blir mer løst fra de ulike ytre stimuli som kommer imot deg hele dagen lang. Du begynner å faktisk se din indre dialog med et upartisk (og noen ganger underholdt) perspektiv.»

Så det Thomas sier, er at vi kan se på oss selv som to personer. Egoet, og Observatoren.

Egoet er den som blir irritert over andre personer sin atferd og motstand, og som plaprer endeløst inni hodet ditt. Observatoren er den som ganske enkelt observerer det som skjer, uten å

«Egoet er subjektivt. Det dømmer alt, inkludert seg selv, og er aldri fornøyd med hvor det er, hva det har, eller hva det har oppnådd. Observatoren er objektiv, og er her i øyeblikket. Den dømmer ikke noe som helst som godt eller dårlig. Det ser bare omstendigheten eller handlingen som 'tilstedeværende'. Med andre ord, omstendigheten 'bare er'.»

~ Thomas Sterner

føle en tilknytning til det som skjer. Han hører at det er en som tenker, men vet at de tankene ikke trenger å bety noe virkelig.

Jeg ler ofte av absurditeten bak de negative tankene mine, og finner godt selskap i å prate med meg selv. Prøv det ut selv, så vil du forstå hva jeg mener ☺

PS. Den beste måten å trene Observatoren på er – du gjetter riktig. → MEDITASJON.

Tren Observatoren (Med Eller Uten Meditasjon)

«Med eller uten meditasjon er det nødvendig å bevisst justere deg inn på linje med Observatoren. En effektiv behjelpende metode til meditasjon som jeg bruker for dette formålet er det jeg kaller DOC(GOK), som står for 'Do(Gjør), Observe(Observer), Correct(Korrekt).' Denne teknikken kan påføres enhver aktivitet hvor du prøver å engasjere ditt praktiserende sinn.»

Thomas bruker et eksempel hvor Asiatiske bueskyttere knuser Amerikanske bueskyttere på grunn av at de «trakk buen, slapp pila, observerte resultatet, og så gjorde korreksjoner for det neste skuddet». De *gjør*, de *observerer*, de *korreterer*.» Det lå ikke følelser i det. På den annen side fokuserte Amerikanerne bare på blinken og poengsummen sin.

På samme måte kan vi bruke dette for eksempel når vi bekymrer oss. Når Observatoren merker bekymring (*gjør*), *observerer* han atferden som han ønsker å endre, og separerer seg fra problemet ved å forstå at bekymring ikke løser det (*korrekter*).

Når du finner ut at du bekymrer deg igjen, starter du syklusen igjen. Bare *gjør*, *observer* og *korrekter*. Mer krever det ikke.

Oppstår motstand i hva som helst, er «Her starter moroa» en bra setning å si for å avbryte de negative følelsene som raskt kan oppstå. For det er faktisk moro å bruke GOK til det fungerer. ☺

Gjør, observer, korrekter.

Personlig Vekst

«Uavhengig av din religiøse tro, håper jeg at du føler at alt av en spirituell natur som du anskaffer i livet vil være med deg for evig. Alt annet vil ikke. Hus, jobber, og biler kommer og går; du, derimot, er evig.»

Med dette i tankene, ta deg tid regelmessig til å gå gjennom alle de tingene du har anskaffet i livet ditt, helt tilbake til barndommen din...

Når du ser på alle 'tingene' som du har måttet ha gjennom årene, begynner du å se at du egentlig ikke bryr deg om mesteparten av dem lenger, spesielt ikke det materielle. Ting som bilen eller møblene mister sin viktighet og verdi for deg over tid. Du kan til og med lure på hva du så i mange av de tingene for det første...

Alt som du spirituelt anskaffer utvider ditt sanne jeg og blir en del av deg for alltid. Vi må komme oss av dette selvdestruktive toget som kjører på sporene av øyeblikkelig tilfredsstillelse. Alle ting av varig og dyp verdi krever tid og ernæring, og kommer kun til oss gjennom vår egen innsats.»

«Jeg har brukt DOC i enhver fattelig vanskelig situasjon. Hvis noen bjeffer til meg fordi han har en dårlig dag, er min indre respons 'Det er her moroa begynner. La oss sette i gang.'»
~ Thomas Sterner

«Våre reaksjoner til folk og omstendigheter er ikke noe mer enn vaner. Når våre praktiserende, tilstedeværende sinn lærer oss denne sannheten, får vi kraften til å velge hvilke trekk vi vil manifestere i våre personligheter. Nå er tiden for å starte.»
~ Thomas Sterner

Hvis du likte dette Notatet, tror jeg du vil like...

[The Willpower Instinct](#)

Det er ikke de tingene du har som bestemmer verdien din, og gir deg glede.

Glede kommer blant annet når du føler at du vokser som person, og det kan du kun få gjennom egen innsats.

Vi distraheres alle av mye dårlig informasjon, som endeløse nyheter om voldtekter og drap som vi ikke får gjort noe med, eller reklamer for produkter som vil «gjøre oss lykkelige».

På et eller annet nivå er vi alle bevisst over dette, men gjør ikke noe med informasjonsstrømmen som flyter innover oss hver dag. Nå har du sjansen til å velge hvilken informasjon du vil ta inn, og hvilken informasjon du nekter å lengre ta inn. Hva vil gi deg kunnskap om å aktualisere helsen, karrieren og forholdene dine, og hva vil bare sløse bort din mest verdifulle ressurs – tid?

«Hvis det ikke beriker deg, trenger du det ikke.»

Jeg vil avslutte Notatet med Thomas sine siste setninger i boka: «Husk, ingen av disse sannhetene er nye. De er bare evige leksjoner som vi har lært og lært på nytt over århundrene fra de som har stilt spørsmål og funnet fred i svarene. Dette er hvor moroa begynner.»

F

Frode Osen,
SjefsGullgraver

Om Forfatteren av «The Practicing Mind»

Thomas Sterner



Thomas M. Sterner har studert Østlig og Vestlig filosofi og moderne sportspsykologi, og trent som en jazzpianist. I mer enn tjuefem år tjente han som den øvre konsertpianoteknikeren for et stort framtrædende kunstsenter, imens han styrte en pianogjenvinningsfabrikk. Han har også jobbet i lyd og videoindustrien som en opptaksingeniør, lyd og videoredigerer og prosessor, samt komponerer. Finn ut mer på thepracticingmind.com.

Om Forfatteren av Dette Notatet

Frode Osen



Frode Osen elsker å hjelpe folk med å aktualisere livene sine imens han studerer, tilegner seg og lærer bort grunnlaget av aktualisert levemåte— integrerer urgammel visdom med moderne vitenskap, sunn fornuft, og moro. Lær mer og lik [Facebooksiden](#) hans for flere GullkornNotater og oppdateringer.