

DE STORE IDÈENE

Omdefiner Mislykkelse
Bli kvitt 'fiasko'.

Bestem Deg!
To styrkende valg.

Fokus=Følelse
Du bestemmer hva du føler mest.

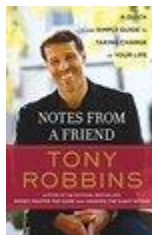
Problemer Vs. Løsninger
Hva vil du fokusere på?

SMIL! ☺
Vitenskapen av fysiologi.

Styrkende Vokabular
Fordemping og forsterking.

Fristende Fremtid
Fortid er ikke lik fremtid.

«Veldig få mennesker vet hvordan de skal produsere endring—og få det til å vare.»
~ Tony Robbins



Notes from a Friend (Notater fra en Venn)

En Rask og Enkel Guide til å Ta Kontroll over Livet Ditt
AV TONY ROBBINS · TOUCHSTONE © 1995 · 112 SIDER

«Med denne boka vil jeg hjelpe deg med å komme i gang i retningen av å utføre positiv endring på en konsistent basis. Jeg lover deg ikke verden ut av denne lille boka. Men jeg *lover* deg at du absolutt kan ta kontroll, og begynne å endre livskvaliteten din ved å bruke noen enkle steg som du vil lære i de kommende sidene. Du vil også være i stand til å bruke disse enkle stegene til å hjelpe familiemedlemmene og vennene dine.

Det eneste som er nødvendig for å få dette til å fungere for deg akkurat nå er å begynne å tro at det er mulig å forandre seg. Fortiden teller ikke. Hva enn som ikke har fungert i fortiden har ikke noe å gjøre med hva du skal gjøre i dag. Hva du gjør akkurat nå er det som vil forme din skjebne. Akkurat nå må du bli en venn med deg selv. Du kan ikke 'hetse deg selv' for hva som har skjedd; i stedet må du umiddelbart fokusere på løsninger i stedet for problemer.

Er du villig til å begynne reisen? Så la oss sette i gang...»

~ Tony Robbins fra *Notes from a Friend*

[Tony Robbins](#) er en verdenskjent coach som har hjulpet millioner av folk med å skape enorme positive endringer i livene sine. I mer enn 35 år har han direkte påvirket livene til flere enn 50 millioner folk fra over 100 forskjellige land med bøkene, helseproduktene, foredragene og seminarene sine.

Denne mannen er utrolig. Jeg deltok på et av hans [Unleash the Power Within](#)-seminarer i år, og det er ufattelig hvor mye visdom og slagkraft han har i det han gjør.

[Notes from a Friend](#) er en lettlest 112-siders bok med mange fantastiske idèer som Tony har destillert fra hans større bestselgende bøker [Awaken the Giant Within](#) og [Unlimited Power](#).

Tony er en av de mennene som har påvirket standarden jeg setter i livet mitt på det meste, så jeg gleder meg voldsomt til å dele favorittidèene mine fra boka med dere.

La oss hoppe i det!

Omdefiner Mislykkelse

«Guds forsinkelser er ikke guds benektelser.»

~ Tony Robbins

«Det er i dine øyeblikk av beslutning at skjebnen din former seg.»

~ Tony Robbins

«Du må ha troen på at selv om ting kanskje ser umulige ut nå, så kan du slå dem rundt. **Du skjønner, vi har alle problemer, skuffelser og frustrasjoner, men det er hvordan vi takler tilbakeslagene våre som vil forme livene våre mer enn noe annet vi gjør...**»

Du og jeg må konstant huske at **GUDS FORSINKELSER ER IKKE GUDS BENEKTELSE**R, at det ikke er noen fiaskoer, at hvis du prøver noe og det ikke fungerer, men du lærer noe fra det som kan hjelpe deg med å være mer effektiv i fremtiden, har du virkelig lyktes...

Ikke gi deg! Hvis vi fortsetter med å streve etter å gjøre ting bedre, og vi lærer fra 'feilene' våre, vil vi lykkes.»

Viktigheten av dette er ubeskrivelig.

Vi mennesker har muligheten til å lære nye ting hele livene våre, og vi kan bruke denne evnen til å se på 'mislykkelser' som *tilbakemeldinger*.

Tilbakemeldinger på framgang kan virke smertefullt, men det er vår reaksjon til dem som vil bestemme hva som skjer videre. Det er som Zig Ziglar sa: «Hvis du lærer fra nederlag, har du egentlig ikke tapt.»

En teknikk du kan bruke for å minne deg selv på å lære fra feil kommer fra boka *Det Praktiserende Sinn* (se [Notat](#)) av Thomas Sterner, og den kalles GOK (Gjør, Observer, Korrekte):

Når du *Gjør* noe som ikke fungerer (i forhold, på jobben, på trening...), *Observer* detaljert hva du faktisk gjør, og *Korrekte* så atferden din slik at du gjør noe annet ved neste forsøk.

Verre er det ikke. ☺

Bestem Deg! (To Styrkende Valg)

«All menneskelig framgang begynner med et nytt valg. Så hva er noen ting du har fratatt deg, noen ting du vet du må gjøre for å gjøre fremtiden din bedre? Kanskje det er et valg om å erstatte røyking eller drikking med jogging eller lesing. Eller å begynne hver dag tidligere og med en bedre holdning. Kanskje det er et valg om å ikke lenger skylde på noen andre, og i stedet finne ut en ny handling du kan utføre hver dag for å gjøre livet ditt bedre. Kanskje det er et valg om å finne en ny jobb ved å finne en måte å være mer verdifull på enn nesten noen andre. Kanskje det er et valg om å studere og utvikle noen nye ferdigheter som tillater deg å tjene mer eller gi mer til familien og vennene dine.»

Kraften av at valg har uendelige ringvirkninger, hvis du virkelig tar *et valg*, i stedet for å uttale *noe du har lyst til*.

Valg skal være bestemte, som betyr at når du tar dem, fjerner du alle andre muligheter enn at du forplikter deg til valget, og gjennomfører det med alt du har.

Noen av mine valg, som å fortsette å studere, spise sunt, og forfølge selvdring resten av mitt liv er store valg som har sendt meg i en totalt annen retning enn om jeg hadde valgt å fortsette i et yrke jeg mislikte, imens jeg daglig spiser søppelmat og nekter å endre meg på noen som helst måte.

Jeg vil at du (for deg selv) skal ta to valg nå; først et lite valg som vil bevise for deg selv at du kan ta *enda* større valg. Så, et større valg som vil kreve mer forpliktelse fra deg selv, et som inspirerer deg.

Og så, selvsagt, gjennomfører du dem med *full tro* på at du vil lykkes, og korrektere når nødvendig! ☺

Du Føler Det Du Fokuserer På

«Så mange folk vil endre måten de føler seg på, men de vet ikke hvordan. Den raskeste åmten å endre hvordan du føler deg er å **endre hva du fokuserer på**. Hvis du vil føle deg elendig akkurat nå, ville det være ganske enkelt, ville det ikke? Alt du må gjøre er å tenke på noe smertefullt som har skjedd i livet ditt og fokusere *all oppmerksomheten* din på det—hvis du tenker på det lenge nok ville du følt deg elendig igjen...

Hvis du ville føle deg bra akkurat nå, kunne du gjøre det like enkelt, kunne du ikke? Du kunne fokusere på noe som har gjort deg lykkelig, noe som har fått deg til å føle deg godt om deg selv, eller familien eller vennene dine. Du kunne fokusere på noe du er takknemlig for *i dag*. Eller du kunne fokusere så intenst på fremtiden at du drømmer om at du blir spent på den på forhånd! Det vil gi deg energien til å begynne å få ting til å skje.»

Dette er en av idèene jeg liker aller best, og ved å stadig komme tilbake til den lærer jeg dypere og dypere at jeg føler det jeg fokuserer på.

Vil du ikke føle bedre om en person hvis du fokuserer *intensivt* på alt det gode han har gjort, i stedet for alt det dårlige?

Vi har evnen til å velge hva vi vil fokusere på, så om vi fokuserer på problemer eller løsninger, negative eller positive trekk ved folk, eller nederlag i stedet for oppnåelser er helt opp til oss.

Hva tror DU er mest ressursfullt? La meg prøve å overtale deg til å mene det samme som meg.

Problemer Vs. Løsninger

«Jeg vil aldri glemme den viktigste leksjonen jeg lærte på racerbilskolen...

Min første gang ute på veien hvinte jeg av gårde, og instruktøren min trykket på knappen. Helt plutselig begynte jeg å skli ut av kontroll. Hvor tror du øynene mine gikk? Det kan du vedde på! Rett mot veggen! Jeg visste at jeg kom til å treffe den. Men så tok instruktøren tak i hodet mitt og vred det til venstre, og tvunget meg til å se i retningen jeg måtte dra. Vi fortsatte å skli, og jeg visste at vi kom til å krasje, men jeg ble tvunget til å kun se i retningen han pekte meg i. Sikkert nok, ettersom jeg fokuserte i den retningen, kunne jeg ikke gjøre annet enn å snu hjulet i tilsvarende retning. Det fikk grep i siste øyeblikk, og vi dro ut. Du kan forestille deg lettelsen min!...

Lærte jeg lekse mi? Ikke akkurat. Neste gang jeg var på vei mot veggen, måtte instruktøren min påminne meg høyløst om å se på målet mitt. Den tredje gangen, derimot, snudde jeg hodet mitt selv.»

En fascinerende fortelling om når Tony skulle lære å kjøre racerbil.

«Ville du ha sittet gjennom en elendig kino igjen og igjen? Selvsagt ikke! Så hvorfor gå til en elendig kino i tankene dine?»
~ Tony Robbins

«Det er uendelige ting folk kan legge merke til, men for mange av oss fokuserer på det som er forferdelig, på tingene vi ikke kan kontrollere.»

~ Tony Robbins

Med den forklarer han godt i metafor hvordan vi bør fokusere på løsninger, at vi fokuserer på hvor vi vil i stedet for på hva som skremmer oss. «**Hva enn du tenker på mest vil du oppleve.**»

Livet til deg og de rundt deg blir så fantastisk mye bedre hvis du begynner å trene opp *evnen* av å fokusere på *løsninger* i stedet for *problemer*. Med en gang et såkalt 'problem' kommer opp, kan du begynne å tenke «Ah, en utfordring! Jeg er spent på hva løsningen er!» ☺

Etter at du har fokusert riktig over lengre tid, vil det komme automatisk for deg.

SMIL! ☺

«Her er det interessante. Imens mange forskere har studert hvordan kroppen kan bli påvirket av følelser, har de bare nylig blitt interessert i hvordan følelser påvirkes av kroppen. Et av disse studiene konkluderte at det ikke er like viktig å vite at vi smiler når vi føler oss bra, eller ler når vi er i godt humør, som det er å vite at smiling og latter starter biologiske prosesser som faktisk får oss til å føle oss bra. De øker flyten av blod til hjernen og endrer oksygenivået, stimulasjonsnivået av hjernens budbringere, eller *nevrotransmittere*. Det samme skjer med andre uttrykk. Putt ansiktsuttrykket ditt i fysiologien av frykt eller sinne eller avsky eller overraskelse, og det er det du vil føle.»

Jeg kunne ikke ha vært mer enig.

For et par år tok jeg *et valg* om å smile mer, kun fordi det fikk meg til å føle meg bra.

Hvis du bestemmer deg for å ikke trenge en spesiell grunn til å smile, vil du ikke bare gjøre deg selv mer glad, men også alle rundt deg.

Se for deg hvordan det er å våkne til et surmulende ansikt, hver morgen i mange år, imot å våkne til et smil.

Jeg vet ikke med deg, men for meg er det enklest å være positiv, fokusere på løsninger, og se det gode i andre når jeg selv smiler, og når jeg ser at andre smiler. ☺

Styrkende Vokabular

«Kanskje dette verktøyet høres sinnssykt enkelt ut. Det kan ikke være så enkelt å endre hvordan vi føler oss bare ved å endre språket vårt! Men sannheten er at *ord har kraften til å endre hvordan vi føler oss...*

Ord endrer måten vi føler oss på, og de fleste av oss har ingen bevisst oppmerksomhet om de vi bruker når vi kommuniserer med andre—og oss selv—daglig, mye mindre hvordan de påvirker måten vi tenker og føler, øyeblikk til øyeblikk. Hvis, for eksempel, du ble fortalt at du *misforstår* noe, får du kanskje en reaksjon. Hvis du blir fortalt at du *tar feil*, får du kanskje en mer intens reaksjon. Hvis du blir fortalt at du *lyver*—selv om det grunnleggende er det same utsagnet—bare ved å endre ett ord, kan måten du tenker og føler på bli forandret på et øyeblikk, kan det ikke?»

Det er ikke til å ta feil av. Intensiteten av ordene vi bruker påvirker følelsene våre.

Tony foreslår at vi skal *formilde* brutalt *negative* ord som «forferdelig», med «annerledes», og «problemer» med «ytterst interessante utfordringer».

«Når vi beveges fysisk, beveges vi følelsesmessig også. Disse to kan ikke bli separert.»

~ Tony Robbins

«Du kan skru opp volumet på glade følelser, kun ved å endre hvordan du beskriver dem.»

~ Tony Robbins

Han foreslår også at vi kan *forsterke* hverdagslige *positive* ord som «bra» med «fantastisk», og «glad» med «ekstatisk». Hvorfor bare være «heldige» for å bo i et land som Norge? Kan vi ikke heller være «ubeskriverlig velsignet»?

Jeg har mye moro med å styrke vokabularet mitt, og vil åpne muligheten for at du kan gjøre det samme. Det jeg nå beskriver, kan du enkelt gjøre resten av livet ditt hvis du kommer over et intensivt negativt ord, eller kjedelig positivt ord.

Skriv ned 3 negative ord (rasende, irritert, sjenert osv...), og erstatt dem med mildere, mer styrkende ord (stimulert, nysgjerrig, ydmyk...). Repeter «Jeg erstattet 'gammelt ord' med 'nytt ord' høyt og med følelse 3 ganger, slik at du forgreiner det bedre, så sjansen er større for at du skal huske å bruke det.

Gjør så det samme med 3 positive ord. Erstatt gamle (glad, interessert, flink...) med nye (sjeleglad, fascinert, evnerik...) mer styrkende ord, og forgrein dem i hukommelsen.

Hva ville ha skjedd om alle rundt begynte å bruke mer styrkende ord? ☺

Fristende Fremtid

«Det finnes folk—vi kjenner alle noen av dem—som virker konstant fortaapt i en tåke av forvirring. De går en vei, så en annen. De prøver en ting, og skifter deretter til noe annet. De går ned en sti, og trekker seg deretter i motsatt retning. Problemet deres er enkelt: de vet ikke hva de vil. *Du kan ikke treffe et mål hvis du ikke vet hva det er...*»

Det du må gjøre nå er å drømme... Hva ville du gjort hvis du visste at du ikke kunne mislykkes? Ta et øyeblikk for å virkelig overveie dette spørsmålet. Hvis du var absolutt sikker på suksess, hvilke aktiviteter ville du forfølge, hvilke handlinger ville du utføre?»

Tenk i et øyeblikk på hvilke mål du har satt deg. Får de deg til å strekke deg selv? Har du i det hele tatt noen mål? Hvis ikke er det virkelig på tide!

Det vi skal gjøre nå, er å gå igjennom en målsettingsprosess, og for å innlede den vil jeg at du skal tygge litt på Bruce Lee sitt sitat «*Et mål er ikke alltid ment til å bli nådd, det fungerer ofte enkelt som noe å sikte etter.*»

Sett deg ned på et komfortabelt sted hvor du vil være i ca. en halvtime. Utstyr deg med penn og papir. Du skal lære å sette deg mål, og dette kan være den mest verdifulle halvtimen du har tilbragt i ditt liv. La oss sette i gang.

1. «**Lat som at det er høytider—tiden for å gi og motta rikelige gaver! Drøm stort!**»
Skriv ned *alle* drømmene dine, alt du vil ha, gjøre, være, og dele. *Ikke* tenkt på *hvordan* du skal nå dem, bare få dem ned.
2. «**Nå, gå over listen du lagde, og anslå når du forventer å nå de målene:** seks måneder, ett år, to år, fem år, ti år, tjue år. Det hjelper å se hvilken tidsramme du opererer i.»
3. «**Når du setter noen tidsrammer, velg fire mål som du kan realisere *dette året.***»
Velg ut de som gjør deg mest ivrig, og som vil gi deg mest tilfredsstillelse. Skriv dem så ned på et nytt papir, og skriv så ned *hvorfor* du ABSOLUTT har lyst til å nå dem.

«Før noe skjer i verden, må det først skje i tankene dine.»

~ Tony Robbins

«Hva ville du ha gjort
hvis du visste at du ikke
kunne feile?»
~ Tony Robbins

Hvis du likte dette
notatet, vil du
kanskje like...

[ViljestyrkeInstinkt](#)

«Hvorfor gjøre noe er mye kraftigere enn *hvordan*—hvis du skaffer et stort nok hvorfor, kan du alltid finne ut hvordan.»

4. «Etter at du har gjort alt dette, beskriv den type person du måtte bli for å oppnå målene dine.»

Trenger du mer medfølelse, driv, eller disiplin? Må du begynne å studere? Beskriv hvilken type person du må være for å oppnå målet ditt.

Nå, hvordan føles det? Er det ikke helt fantastisk å vite at listen du har framfor deg er i din kontroll?

Det som er viktig å gjøre nå, er at du «**tar umiddelbar handling for å støtte målet**». Velg det aller viktigste. Hvis du ikke gjør det, vil entusiasmen din raskt falle unna. Og når du har tatt dette første steget på ditt viktigste mål, har du begynt en utrolig reise mot en bedre og mer oppfylt versjon av deg selv.

Husk, «**FORTIDEN DIN ER IKKE LIK FREMTIDEN DIN**». DU kontrollerer når livet ditt skal ta en ny retning.

For å ta en ny retning, er du nødt til å ta i bruk den viktigste idèen fra dette GullkornNotatet: Det er valgene du tar, IKKE omstendighetene dine som bestemmer fremtiden din.

F

Frode Osen,
SjefsGullgraver

Om Forfatteren av «Notater fra en Venn»

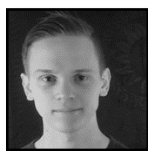
Tony Robbins



I mer enn 35 år har Tony Robbins direkte påvirket livene til mer enn 50 millioner mennesker fra mer enn 100 land med sine bestselgende bøker, multimedia og helseprodukter, foredrag, og seminarer. Han er skaperen av det beste personlige og profesjonelle utviklingsystemet av alle tider, Personlig Kraft; mer enn 40 millioner lyd-kassetter har blitt solgt verden rundt.

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 aktualiser livet ditt på hans [Facebook-side](#) og [YouTube-kanal](#).