

Coachen har ordet:

DU ER FORANDRINGEN

Vi ønsker oss forandring i livet og mange har lært at vi skal tenke positivt for å tiltrekke oss det gode vi ønsker oss. Men det skjer ikke alltid på den måten vi har tenkt oss det.

FOTO: COLOURBOX

I den senere tid har det vært skrevet og snakket mye om det som populært er blitt kalt: *The Secret – loven om tiltrekning*. I korte trekk handler den om følgende: Du ligner en elektromagnet. Du tiltrekker deg det du tenker mest på, både det positive og det negative. Ta en titt rundt deg. Hvordan står det til?

Er du frustrert?

Det skyldes ingen andre enn deg selv.

Er du lei deg for noe?

Du har selv tiltrukket deg det.

Mangler du penger?

Oi, synd for deg, du er en magnet for mangeltenkning.

Og helsen?

Tenk annerledes og helbred deg selv.



Merker du at du ganske raskt får en fornemmelse av at det er noe som mangler her, at loven om tiltrekning virker litt overfladisk? Siste gang jeg besøkte en dame som bodde under fem plastposer i slummen like utenfor Nairobi i Kenya, antydet jeg da at hun selv hadde tiltrukket seg sin situasjon og at hun måtte begynne å tenke mer positivt for å komme seg ut av sitt selvskapte helvete?

Nei, heldigvis for meg gjorde jeg ikke det. Jeg sa heller ikke så mye om urettferdigheten i at hun bodde under noen plastposer mens jeg overnattet på et femstjerners hotell i nærheten. Akkurat der og da snakket jeg verken om den politiske situasjonen, grådige ledere eller magnetisk tiltrekning. Jeg gikk derimot inn i relasjonen med henne med mitt nærvær og transformerte den til noe vi begge likte.

Hvordan? Jeg så henne inn i øynene, tok hånden hennes og lyttet til hennes drøm om å kjøpe en symaskin så hun kunne starte en liten forretning og forsørge seg selv og sine to små barn. Deretter ga jeg henne penger av mitt overskudd, så hun kunne kjøpe en symaskin og noen vakre stoffer. Vi gikk sammen til markedet. Noen måneder senere hadde hun råd til å skaffe seg et lite husvære for inntektene fra sin lille systue. Jeg tenkte at penger, når den energien omformes, kan bli til en symaskin, vakre klær og herlig glede formet i et fellesskap.

Tiltrakk hun meg? Eller var det jeg som tiltrakk meg henne inn i mitt liv? Hvorfor skjedde dette? Fordi jeg skulle hjelpe henne? Eller var det hun som skulle hjelpe meg? Kanskje var vi begge hjelpere for hverandre? Men hun hjalp da ikke meg? Ikke det?

Jeg har vel sjelden følt meg så lykkelig som den kvelden hun begynte å lære seg å sy på en maskin vi hadde kjøpt sammen. Og senere forsto at penger fra mitt overskudd hadde omformet hennes hverdag. Hun bor ikke lenger under fem plastposer. I dag driver hun egen virksomhet med flere ansatte, bor i et lite murhus og har penger nok til å sende sine barn på skole. Hun er blitt en "perledykker" og inspirerer andre rundt seg til å være den endringen de sammen ønsker å se.

"Loven om tiltrekning er den spede begynnelsen. Loven om transformasjon er den modne fortsettelsen"

La meg si det slik. Loven om tiltrekning er den spede begynnelsen. Loven om transformasjon er den modne fortsettelsen:

*Du ba om styrke, og du fikk motgang du måtte gjennom.
Du ba om visdom, og du fikk problemer du måtte løse.
Du ba om kjærlighet, og du fikk mennesker du måtte elske.
Du ba om hjelp, og du fikk muligheter du måtte velge mellom.
Du ba om midler, og du fikk talenter du måtte bruke.
Du ba om en perle, og du fikk et sår du måtte lege.*

Av og til hjelper det å tenke negativt. Høres det rart ut?

La oss si at du er blakk og føler at folk utnytter deg. Du hater det, likevel forsøker du å unnskyldes situasjonen du har havnet i gjennom positiv tenkning. Jaja, tenker du, det kunne vel vært verre. Du er redd for aggresjonen du kjenner på, for du har hørt at slike følelser avler vold og mer negativitet. Så du sier til deg selv at det kunne stått verre til og setter på deg et kunstig smil. Tror du det forandrer situasjonen?

Tenk negativt

Sludder og vås. Forsøk noe nytt. Tenk negativt. Du er drittlei av å være blakk. Du hater at folk utnytter deg. Du er trøtt av din patetiske snillhet og tåler det ikke lenger. Misnøyen gjør deg rasende og du går til handling umiddelbart: Du begynner å sette grenser. Du tillater ikke at folk trækker på deg. Du sier nei oftere når mennesker rundt deg ber om noe. Du smiler mindre. Hva holder du på med? Transformasjon. Du ba om kraft og du fikk et sinne du måtte omforme. Du ba om respekt og du fikk noen grenser du måtte sette. Du ba om mer rikdom og du fikk noen hull du måtte tette.

Så ærede perledykker. Å kalle en begredelig situasjon for god, forandrer ingenting i den virkelige verden. Det gjør derimot sinne. La den følelsen transformere det du ikke lengre gidder å være en del av. Skift kanal og løft blikket! Verden trenger din endringskraft.



Raghild Nilsens definisjon på loven om transformasjon:

*"Du må alltid omforme det du ber om!"
Gjennom 5 trinn viser hun hvordan du kan samtale mer våkent med deg selv og dine omgivelser, gå fra tårer til latter og bli den forandringen du ønsker å se"*



Spaltist

Raghild Nilsen er partner i CoachTeam, gründer, foredragsholder og forfatter. Hun er bokaktuell med "Du er forandringen!" på Cappelen Damm forlag. Boken skal vise deg hvordan du kan gjøre nederlag til seier, problemer til "innsiktsfulle tjenere" og smerte til nye muligheter.