

Utmana dina vardagsspöken

Vem skulle du vara utan dina rädslor? Vilka val skulle du göra i livet?

Inventera vilka vardagsspöken som håller dig tillbaka och bli en modigare människa!

TEXT CHRISTEL DOPPING

De flesta människor bär på rädslor. Det kan vara rädslan för att inte duga på sin arbetsplats, att inte våga tala inför folk, att inte få tiden att räcka till eller att någon snart kommer och avslöjar en som en bluff. Rädslorna påverkar vilka beslut vi fattar och det i sin tur avgör hur livet upplevs och hur våra relationer utvecklas.

Sofia Sivertsdotter har i många år arbetat med personlig utveckling, bland annat som föreläsare och coach. Tillsammans med Carl Lindeborg har hon skrivit boken *Modig* (Uppsala Publishing House) som kom förra året. Boken ger konkreta råd för hur man kan frigöra sig från onödigt oro och begränsande rädslor.

– Alla negativa känslor är egentligen uttryck för någon form av rädsla. Om något händer som gör att du reagerar känslomässigt kan du därför stanna upp och fråga dig själv: "Vad är jag rädd för?"

I boken finns sju rädslor, så kallade vardagsspöken, identifierade:

- **Tidsspöket:** att inte hinna klart, att tiden inte ska räcka till.
- **Strålkastarspöket:** att hamna i blickfånget, att ta plats och tala inför människor. Men också att inte våga stå upp för sin (avvikande) åsikt. Eller att inte bli sedd som den man innerst inne är.
- **Katastrofspöket:** en rädsla för en betydande motgång i livet, att det ska hända något som rör exempelvis ekonomin, hälsan, någon närstående eller miljön.
- **Besvikelsespöket:** den vanligaste rädslan, framför allt bland kvinnor, kopplad till att säga nej och därmed göra någon besviken.
- **Duglighetsspöket:** att inte duga eller räcka till.
- **Sanningsspöket:** den djupast liggande rädslan kopplad till att inte följa sitt hjärta eller förverkliga sina drömmar.
- **Kontrollspöket:** att det inte blir som det var tänkt, att göra bort sig eller inte ha pejl på vad som händer.

Sofia Sivertsdotter säger att det första vi behöver göra för att leva ett modigare liv är att "tända ljust" och verkligen utforska rädslorna. Det innebär att ärligt titta på ditt liv och på vilka rädslor som håller dig tillbaka.



Rädd för att gå upp på en scen? Försök tänka på vad du ska ge snarare än vad du ska få. Se modet som en muskel. För att träna den behöver du kliva ut i det okända ibland.

"Alla negativa känslor är egentligen uttryck för någon form av rädsla."

Sofia Sivertsdotter



Därefter behöver du expandera fokus, det vill säga hitta ett större syfte och avdramatisera rädslorna.

– Om du är rädd för att gå upp scenen, tänk på vad du ska ge snarare än vad du ska få. Fundera också över hur stor rädslan är om tio år – kommer du ens att minnas den? Om du skulle gå upp på en liten scen och prata en kvart inför 30 personer på svenska, skulle det kännas annorlunda att i stället gå upp på en stor scen och prata tre timmar inför 300 personer på engelska?

DU BEHÖVER OCKSÅ PÅMINNNA DIG om att mod är en muskel. För att träna den behöver du kliva ur din så kallade bekvämlighetszon, det vill säga gå ut ur det invanda trygga och in i det okända.

– Ritualisera vanan så att du varje dag gör något som är lite obekvämt. Det innebär att du om 365 dagar sannolikt har utvecklats och blivit mindre rädd.

Sofia hävdar att vi kan styra våra tankar och därmed välja vad vi ska känna. På så vis kan vi göra förändringar i positiv riktning på det inre planet. Ett bra sätt är att skaffa sig en inre ledstjärna, ett slags övergripande värdering eller

STÄRK DIN INTEGRITET!

1. Gör rent bakåt.

Att inte ha något ouppklarat från historien, oavsett om den sträcker sig tio år tillbaka i tiden eller bara tio dagar.

2. Lev som du lär.

Att de värderingar som du bär på också avspeglar sig i vad du gör. Det får inte bli för stort glapp mellan vad du tänker, hur du känner och hur du agerar.

3. Ta ansvar för varje dag.

Det gör att du inte behöver ägna dig åt första punkten och att det blir lättare att följa den andra punkten. Lever du efter den här enkla integritetsmodellen har du inte så många problem, menar coachen Sofia Sivertsdotter.

en princip, att sträva mot. Det ska vara något som du anser är viktigt och som gör att du inte tar dig själv på så stort allvar. Mahatma Gandhi, den indiske andlige ledaren, hade till exempel en ickevåldsprincip som sin inre ledstjärna och som styrde alla hans val.

GÖR OCKSÅ NÖDVÄNDIGA FÖRÄNDRINGAR på det yttre planet och fråga dig vilken sorts miljö du blir sporrad av, vilka människor du helst vill umgås med och vilka filmer du behöver se för att växa som människa.

– Inventera ditt liv regelbundet. Det kan innebära att du varje kväll frågar dig hur dagen har varit och varje söndag reflekterar över hur veckan har varit. Likadant efter en månad och efter ett år.

Sofia Sivertsdotter tycker också att man ska fundera över vem man vill vara och om man verkligen lever modigt just nu. Se att det finns något meningsfullt bortom rädslan, nämligen utveckling. Och ha tillit till det.

– Gandhi gjorde sig av med allt för att inte vara rädd för att förlora. Vi behöver hitta vår egen inre gandhi som har tillit till att livet vill oss väl och att vi kommer att få det vi behöver.

Njut sommaren utan myggbett!

SkeeterVac
The Mosquito Exterminator

- **Lockar och fångar** – hela dagen, varje dag så att populationen av stickande insekter minskar
- **Kontrollerar populationens tillväxt** – dödar honorna innan de hinner lägga ägg
- **Sladdlös** – Inga sladdar att snubbla i, inga driftsavbrott, inga begränsningar vad placeringen beträffar
- **Ett exklusivt FineTune™ Baiting System** – du kan maximera apparatens prestationsförmåga genom att med hjälp av en enkel manöverknapp

reglera halten lockbete enligt de insektsarter som finns på din gård.

- **Nytt Blinkande ljus** – lockar fler arter
- **Tac&Vac™ Dual Trapping** – ett kraftigt vacuum och klisterpapper ökar fällans fångstfärdigheter
- **TacTrap™ med kontrastmönster** – fångar mygg, men fastnar inte på dig (patentsökan lämnad)
- **Tyst, luktfri & barnsäker**
- **Snabb & lätt att montera**



www.skeetervac.se • E-mail: post@skeetervac.se