



Veckans Coachtips #201, 13 december 2013

## Våga tänka fel: Tänk dig det värsta!

Det som varit har redan varit...

Många "positivistkonsulter" förespråkar

### **Tänk rätt! Tänk positivt!**

Med tillägget: Det är bara en som kan ansvara för dina tankar och det är du själv. Jag kommer då att tänka på en härlig serieruta som jag såg för första gången för säkert 30 år sedan. Det är en man som fastnat med foten i en dörrspringa. Man ser att han har ont, ändå utbrister han: "Foten i kläm. Jajamän!"

Är det alltid det bästa sätt att tackla livet på detta sätt. Räcker det att tänka positivt? Det lär ju inte hända någonting annorlunda genom att bara tänka, eller? Och vad händer om du istället tänker dig det värsta?

### **Din hjärna hjälper dig så gärna.**

Din hjärna hjälper dig gärna brukar jag säga. Och du kan "lura" din hjärna till mycket. För hjärnan är det första april nästan jämt. Ganska korkat egentligen. Vad menar jag då.

"*Det kommer aldrig att gå*". Svar från hjärnan: Ja, så är det nog. Du har nog rätt.

"*Jag får alltid all skit*". Svar från hjärnan: Ja, så är det nog. Du har nog rätt.

"*Ingen gillar mig*...". Svar från hjärnan: Ja, så är det nog. Du har nog rätt.

"*Jag förtjänar inga julklappar*...". Svar från hjärnan: Ja, så är det nog. Du har nog rätt.

"*Foten i kläm*...". Svar från hjärnan: Ja, så är det nog. Du har nog rätt.

En tanke tänkt tillräckligt ofta blir inte bara en tanke tänkt, utan en sanning och din verklighet. Hjärnan svarar gärna: "Jajamän!"

Det som varit har redan varit. Det som inte hänt behöver inte hända. Med andra ord stämmer kanske tankarna om:

Det är bara en som kan ansvar för dina tankar och det är du själv. **Vad blir svaret från hjärnan?**

Det gäller att skilja på tanke och verklighet.

Det gäller att skilja på nutid och dåtid.

### **Tänk dig det värsta.**

På företagspråk kallar man det scenario-planering. Vad händer i *bästa fall*, *mest troligt* och i *värsta fall*.

När saker redan hänt, våga tänka tanken: vad är det värsta som kan hända?

Igår kom jag ned i källaren och vår pelletsbrännare var helt "död". Inga lampor lyste och inga säkringar var sönder. Svordomarna kom dessvärre ur min mun direkt och det kändes också allt kallare i huset. Det var redan kväll. Kollade efter numret till leverantören som vi brukar anlita. Hänvisningston. Företaget hade gått i konkurs. Det kändes ännu kallare. Googlade. Hittade ingen annan bra kontakt att ringa. Hjärnkontoret gick på högvarv, samtidigt som det kändes allt kyligare i huset. Har varken lust eller råd med en ny brännare nu. 10,15, 25 000:- eller? Svordom igen. Nu kommer hela dagen (som idag) att gå åt till att fixa detta. Annat måste läggas åt sidan.

När jag vaknar känns det ännu kallare i huset. Som tur (!) är visar termometern plusgrader. Min fru säger "Jag har duschat. Och så varmt som bara jag kan."

Har ett mirakel hänt? Jag var inställd på *det värsta* och nu kan jag glädjas åt att pelletsbrännare fungerar igen. Varför? Vet jag inte. Jag behöver inte heller veta. Bara att den FUNKAR. **Vilken glädje!**

Ibland är det nog ändå bra att tänka *det värsta*. Det gör att du ännu mer kan uppskatta *det bästa*.