

# MINDCHANGE

# OLA AHLVARSSON

*Hur du styr dina tankar  
och får ett harmoniskt liv*

*ft*

fri tanke

# Innehåll

Inledning: Kärnan i Mindchangetänkandet.....	9
Mindchangemodellen och hur man tolkar världen .....	11
Min väg till Mindchange.....	31
Hur hjärnan fungerar och hur du kan få den att arbeta för dig .....	51
Vad är ett medvetande? .....	71
Populära berättelser (och varför?) .....	87
Lycka, vad är det? .....	111
Förberedd på att bli mindf*cked .....	135
Hinder och vanliga missuppfattningar.....	161
Negativa och positiva katalysatorer .....	177
Negativa katalysatorer.....	219
Att leva ett bra liv.....	241
Min personliga berättelse och mina mantran .....	243
Världen behöver en ny berättelse .....	263
Extramaterial, modeller och intervjuer.....	267
Intervjuer.....	275

# Mindchangemodellen och hur man tolkar världen

FÖLJANDE KAPITEL kommer att ge dig en god förståelse för Mindchangemodellen och teorin bakom den. Du kommer också att få följa min resa och hur Mindchangemodellen har hjälpt mig att bygga en vacker relation till mig själv och mina egna tankar.

Mindchange är en serie insikter som tillsammans skapar en tankemodell som kan ha olika inverkan och kraft för olika läsare. Modellen strävar inte efter att i första hand vara en behandlingsmetod för psykisk ohälsa eller en renodlad teori. I stället handlar det om ett förhållningssätt som tar inspiration från nya rön inom olika vetenskapliga forskningsområden, insikter från filosofi och religion och konkret fakta om hur själva hjärnan fungerar. Tankesättet och metoderna har förfinats av mig under många år och med hjälp av inspirerande tänkare och praktiker från många olika samhällsskikt. För mig har Mindchangetänkandet lett till framgång i form av materiell framgång och en spännande karriär, men även till idrottslig framgång med flera VM-medaljer och ett förhållningssätt som även fungerar bra i relationer med vänner och familj. Ännu viktigare är att Mindchangetänkandet har gett mig en vacker och fin relation med mig själv. Mål som de flesta människor strävar efter (och många lider utan). Att dela med mig av dessa resultat och ge andra möjlighet att välja vad de behöver och vill ha var egentligen bara ett enda mål: att göra fler människor

lyckliga och nöjda med sina liv och världen omkring dem. Varje ord är skrivet för att dela med sig, lära ut och inspirera, inte för att imponera eller tvinga på någon något. Eftersom boken är baserad på hur jag har levt och fortsätter att leva, kommer jag också att dela med mig av livshack och tankesätt som har väglett mig genom speciella situationer och som har tjänat mig väl.

### Hur vi talar till oss själva och tolkar världen avgör hur vi tänker och känner

Den viktigaste insikten som modellen bygger på är att *hur vi talar till oss själva och tolkar världen avgör hur vi tänker och känner*.

Modellen vilar också på det faktum att hjärnan är plastisk och kan tränas och förändras (se avsnittet om hjärnplasticitet, det vill säga upptäckten att hjärnan utvecklar nya banor och därmed utvecklas under hela livet beroende på hur den stimuleras). Vår hjärna är som vilken muskel som helst som du kan utveckla och expandera och göra mer kraftfull i de områden du tränar. Detta är en av grundförutsättningarna för att Mindchangetänkandet ska fungera och kommer att vara ett återkommande tema i boken. I motsats till vad man tidigare trott är hjärnan, som nämnts ovan, en »muskel« som inte bara kan utveckla färdigheter utan också utöka sin kapacitet kontinuerligt. Det är goda nyheter eftersom det innebär att alla kan träna sitt tänkande och att alla kan göra sig själva lyckligare oavsett utgångspunkt, och det gäller även dig, käre läsare.

Allt i våra liv sker här och nu och framåt genom att elektriska impulser far mellan våra hjärnceller. Det innebär att alla minnen, trauman, dramatiska händelser, drömmar och förhoppningar sker så som vi tolkar dem från nu och framåt

och baseras på hur vi talar med oss själva om dem. Detta är en mycket kraftfull insikt. Baserat på denna förståelse inser du att det till exempel aldrig är för sent att ha en bra barndom och att det aldrig är för sent att sluta vara svartsjuk, arg i trafiken eller rädd för ormar. Men det är också en insikt som flyttar ansvaret för ditt välbefinnande från det som har hänt eller händer i den yttre världen av andra människor, händelser, kriser och glädjämnen till DIG som från och med nu är fullt ansvarig för din egen tolkning av världen och att göra dig själv lycklig.

Om detta låter alltför förenklat eller självklart, eller skrämmande för den sakens skull, ska du veta att det är långt ifrån fallet när du förstår tankegångarna på ett djupare plan. Det är *enkelt*, men inte *lätt*. För precis som med all träning behöver du göra den faktiska träningen för att få bättre och bättre resultat och det kräver ett medvetet tänkande och att du blir mästare över dina känslor snarare än en slav under dem. Man skulle kunna säga att du blir ledaren för ett starkt team av känslor som arbetar tillsammans. Att leva i en värld där slumpen och andra människor bestämmer din lycka är för mig mycket mer skrämmande än en värld där alla verktyg och kontroller finns inom räckhåll och min lycka är något som är upp till mig. Bara för att vara tydlig så är dina tidigare erfarenheter mycket viktiga för att förklara varför du känner som du gör och varför du tänker som du gör i dag. Din tidigare historia av träning och mat påverkar i hög grad ditt utgångsläge när du bestämmer dig för att gå till gymmet för första gången. Min poäng är att vem som helst kan förbättra sitt tänkande och därmed sin lyckonivå oavsett startpunkt eller »standardinställning« som jag kommer att hänvisa till senare i boken.

Tänk dig att fyra personer går på gymmet för första gången. Den ena är i fyrtioårsåldern, minst sagt knubbig men verkar samtidigt ha tränat »förr om åren«, den andra är en 75-årig dam

som varit med om en stroke men som nu är tillräckligt återställd för att kunna börja träna lätt, den tredje är en artonårig tjej som är med i juniorlandslaget i karate och ska lägga på sig ett par kilo muskler innan hon ska tävla som senior. Den fjärde är du. Vad skulle du ha för förutsättningar för att träna på gymmet? (Du kanske aldrig har gjort det tidigare eller så är du PT på bästa gymmet i stan?) Oavsett förutsättningar kommer alla, om ni tränar fyra gånger i veckan ett år senare, att vara mycket starkare än tidigare. Efter fyra år kommer ni förmodligen ha en helt annan fysik, särskilt de som börjar tidigt. Alla kommer att kunna färdas mot sina respektive mål en träning i taget. På samma sätt kan Mindchangetänkandet hjälpa alla att bli bättre på att tänka och därigenom att må bättre. Men på samma sätt som i gymmet handlar det om att komma in i en process där man faktiskt tränar, det är i sig en insikt lika lite som bänkpress är en insikt.

Mindchangemodellen säger att alla som vill leva ett harmoniskt, lyckligt och framgångsrikt liv (vem vill inte det?) kan göra det genom att äga det inre narrativet. När detta görs frigörs också mycket tid som annars skulle ha gått åt till rädsla, ilska, oro, tvivel, förakt för sig själv eller fruktlösa osäkerheter (vilket väldigt många spenderar alldeles för mycket energi på). Återigen, det är enkelt, inte lätt. Ungefär som vår knubbiga person i exemplet med gymmet ovan. Han vet exakt vad han behöver göra för att få den där strandkroppen, men det är mycket arbete som väntar. Inte bara på gymmet, utan även vid middagsbordet, när han cyklar till jobbet med ett leende och i snabbköpet när han passerar godishyllan utan att göra något impulsköp. Tillsammans driver dessa ändrade beteenden, val, tankar och känslor till en helt ny relation till den egna hälsan. En stor skillnad är att om de flesta människor vet åtminstone grunderna i hur man kommer i form genom träning så vet de

flesta människor inte hur man tänker bättre och hur man utvecklar den inre rösten till en kärleksfull stödjande följeslagare.

## Positiva och negativa katalysatorer

Men precis som med kondition kan mental kondition och medvetet tänkande hjälpas eller hindras av faktorer runt omkring dig (även om yttre förhållanden i teorin har liten eller ingen inverkan på den som verkligheten har bemästrat Mindchangetänkandet). Jag kallar dessa faktorer för katalysatorer, eftersom de driver tankar och känslor i antingen en positiv riktning, positiva katalysatorer, eller negativ riktning, negativa katalysatorer. Bland positiva katalysatorer som gör det lättare att tänka och agera positivt finns uppenbara exempel som hälsa, vänskap, kärlek, familj, syfte och en hel rad andra saker som gör det lättare att tänka positivt. Om det är den första dagen på din sommarsemester och du är på väg till en dejt med någon som gav dig sitt hjärta och du kommer att göra detsamma, är det lättare att se blommor och fjärilar, tänka lyckliga tankar och älska livet. Men det finns också negativa katalysatorer som kommer att dra in dig i negativa loopar, frustration, undergång och dysterhet. För att identifiera de negativa katalysatorerna kan du ofta titta på en positiv katalysator och vända på den. Om du till exempel är frisk och sover bra är det lättare för dig att tänka positivt då sömnbrist och en ohälsosam livsstil sannolikt kan ses som en negativ katalysator i ditt liv. Om du inte känner att du har något meningsfullt syfte kan denna brist på syfte vara en anledning till sorg och meningslöshet. Om kärlek är en positiv katalysator så är brist på kärlek lika säkert en negativ katalysator som kan leda till ensamhet och sorg. Men det finns också en uppsjö av andra saker som kan göra det svårt att vara

lycklig: från konkreta problem som drogmissbruk till mera mjuka faktorer som nutidsmänniskans ständiga behov av att jämföra sig med andra. Även att tillbringa för mycket tid i negativa tillstånd med känslor som rädsla, hat, avundsjuka, grinighet och eller andra känslor som ger dig negativ energi är negativa katalysatorer. Förståelse för såväl negativa som positiva katalysatorer kommer att utvecklas när vi dyker djupare in i kapitlen om katalysatorer. Att förstå de katalysatorer som ligger till grund för ditt tänkande och att kunna stödja eller förändra dem är en viktig väg till att göra det lättare att förbättra den inre dialogen enligt Mindchangetänkandet. Eller som författaren (och min granne när jag växte upp) Kay Pollak uttrycker det: *Vägen till ett lyckligt liv går via en tanke i taget.*

Vi kommer att återkomma löpande till hur tidigare upplevelser påverkar din standardinställning och dina egna utgångspunkter för Mindchangetänkandet. Vi kommer också se att oavsett utgångspunkt kan du nå högre nivåer av lycka och mening.

## Din syn på världen och andra valda sanningar

Det är också viktigt att förstå de valda sanningar som styr ditt meningsskapande och din världsbild och därför finns det ett avsnitt om andlighet och filosofi och andra valda sanningar (jag skriver valda eftersom de är som du kommer att se ett val, inte ett givet faktum). Dessa valda sanningar i kombination med dina positiva och negativa katalysatorer skapar en berättelse som du berättar för dig själv och som är avgörande för att bestämma dina nivåer av lycka och tillfredsställelse i livet. Ett annat sätt att se på det är att se det som din standardinställning analogt med hur en telefon eller dator kommer från fabriken