

Kortfattat / Äg ditt liv

Det här är en sammanfattad version av boken *Äg ditt liv – annars gör någon annan det* av Magnus Helgesson. Magnus är entreprenör, författare och en av Sveriges mest efterfrågade föreläsare och coacher. Boken ger dig smarta verktyg så att du kan bli din egen mentala coach. Den är utgiven av Roos & Tegnér 2020 och finns att köpa i sin helhet som fysisk bok.

(Intro:)

Jag vet hur det känns att vara en riktig vinnare, hur det är att ha uppnått alla mål, känna att ingenting kan stoppa mig. Jag vet också hur det känns när broar till tryggheten rasar och allt verkar hopplöst. Att känna mig sviken av andra och att ha svikit mig själv så hårt att jag inte ens vill leva.

Tidigt i livet fick jag en rad verktyg som gjort att jag nu är både framgångsrik och äger mitt liv, och detta vill jag dela med dig. Jag hoppas av hela mitt hjärta att den här boken ska hjälpa dig på din resa mot att bli din egen mentala coach. Att jag ska kunna lära dig knepen, ge dig nycklarna som gör att du kan coacha dig själv till framgång.

De flesta av oss har mer att ge, vi har drömmar och mål vi ännu inte uppnått, men det är aldrig för sent! Du kan ta kontroll över ditt öde och äga ditt liv. Genom att följa min 6-stepsprocess kan du lyckas – om du är beredd att göra vad som krävs. Kom ihåg: En vinnare ger aldrig upp, rädslor stoppar fler drömmar än misstag någonsin kommer att göra.

DEL 1: IDAG

Första steget i processen är att du dokumenterar nuläget och inser verkligheten. Varför är du där du är i dag?

Först när du vet var du är, kan du ta steg framåt.

Du är en frukt av ditt genetiska arv och dina erfarenheter. Tillsammans har det skapat din livskarta – den som du omedvetet navigerar efter i livet. När du blir glad över något, samtidigt som någon annan blir ledsen av samma sak, beror det ofta på att ni har olika livskartor, ni har formats på olika sätt.

Det mesta av livskartan skapas av tidiga upplevelser. Många av dem minns du förmodligen inte, men de finns i ditt undermedvetna och de präglar dig och de val du gör. Jag vill att du stannar upp en liten stund och funderar på vem du är. Det kan tyckas enkelt, men tar du det på allvar kommer du nog att märka att du är mer än det du först kommer att tänka på. Hur var det när du var liten? Vad består din livskarta av?

Det är livskartan som har format dig, men den har ingenting med din framtid att göra – det är besluten som formar din framtid. Så, ta reda på vad som har format dig, men skyll aldrig på omständigheterna. Och använd inte din livskarta för att slippa fatta beslut.

Min pappa var bilskollärare, men ville något mer så han började köra bussresor till Alperna som extraknäck. Steg för steg – så småningom tillsammans med

min mamma – skapade han en egen verksamhet som utvecklades till en framgångsrik resebyrå. Även jag och mina bröder engagerades på många sätt. Vi städade bussar, räknade biljetter och var med och såg hur gästerna blev nöjda. Pappa och chaufförerna såg till att alla kände sig välkomna, kom ihåg alla gästernas namn och berättade vilka sevärdheter vi passerade. Vi erbjöd resor som både kändes trygga och var fyllda med intressanta och roliga moment.

I hela 30 år drev mina föräldrar sin resebyrå. Det faktum att de jobbade så mycket gav mig utrymme att skapa mitt eget liv. Och jag vill rikta ett stort tack till min mamma och pappa för att jag har fått lista ut så många saker i livet själv, och för att entreprenörskap blev en del av min livskarta.

Dina värderingar

En del av din livskarta utgörs av dina värderingar. Omedvetet ärver du värderingar från personer och miljöer som är viktiga för dig – till exempel föräldrar, skolan och samhället. En värdering visar både vad du uppfattar som önskvärt eller inte önskvärt och vad du ser som ont eller gott. Du kan ha värderingar kring pengar, relationer, sexualitet, arbete, uppförande, etik och moral. Det är dina värderingar som utgör grunden för hur du hanterar livet, så var medveten om vad du står för.

Att äga livet handlar om mindset

Varje dag när du vaknar, kan du bestämma vilken attityd du ska ha och vad du kopplar till den.

Varje morgon när jag vaknar känner jag tacksamhet över att jag är frisk, och det skapar självklart glädje. För mig är varje dag som ett oskrivet blad. Jag har 86 400 sekunder att använda och jag värdesätter varje sekund. Därför har jag skapat rutiner som hjälper mig i vardagen. En av de mest värdefulla är att jag löptränar.

Den här morgonrutinen ger mig mycket kraft och energi. Jag hinner tänka igenom vad som ska hända under dagen, vad som hände i går, om det är något särskilt jag behöver tänka på. Jag tänker också på familjen, vännerna, andra personer och ställer frågan: Vem behöver min hjälp? Det sätter igång mycket.

Samla på dig LQ

Du har säkert hört talas om IQ, din intelligens, och EQ, din känslomässiga kompetens. Jag brukar säga att det är din IQ som ger dig jobbet och din EQ som gör att du får stanna kvar.

När du vill äga ditt liv behöver du även LQ, det vill säga du måste vara beredd att lära dig nya saker och hantera förändringar. Så fråga dig själv hur mycket du är beredd att lära dig.

Du behöver leda dig själv

Det är du som skapar och lever ditt liv. Hur du mår och i vilken mån du är stressad, beror på hur du tolkar de situationer du möter. Tänk dig att du sitter i fängelse och har ett långt straff. Skulle du bli deprimerad och få tvångstankar?

Eller skulle du fortsätta känna ditt värde? Tänk på Nelson Mandela. När han efter 27 år fick lämna fängelset arbetade han mycket med förlåtelseprocesser och blev så småningom Sydafrikas första svarta president. Han hade förmågan att leda sig själv. Det behöver du också ha. När du leder dig själv på ett bra sätt kommer det att avspeglas i ditt liv – och även påverka din familj och dina vänner. Jag hoppas att du är redo att ta ditt liv till en ny nivå.

Det är tufft att stå för ett starkt självledarskap i dag. Men låt ingen annan definiera dig och det du gör. Lär dig att förstå självledarskap och kommunikation så blir du en vinnare. Stå för dina åsikter, värderingar och kärnvärden och kommunicera dem så att de landar i god jord. Då växer du.

Du är inte omgiven av idioter

När jag föreläser på företag hör jag ofta chefer tala om sina medarbetare som färger. De är blåa, röda, gula och gröna. Om det är något jag avskyr så är det när människor sätts i fack. Du är mångfacetterad. Du kan varken reduceras till en färg eller klassa din omgivning som idioter.

Ganska ofta dröjer sig folk kvar efter mina föreläsningar. De är ledsna, frustrerade, arga över det här idiotiska sättet att placera in människor i fack efter färg. Så kom ihåg, ingen ska sätta dig i ett fack – och låt själv bli att facka in andra! Alla sorters människor behövs, det är våra olikheter som skapar styrka. Detta sades så bra av den amerikanske presidenten Theodore Roosevelt: ”Den enskilt viktigaste ingrediensen i recept för framgång är att veta hur du kommer överens med andra människor.”

Att äga ditt liv är en ständig utmaning

För att kunna äga livet måste du vidga din komfortzon, hela tiden göra saker som är obekväma. Det är bara då du växer – genom att ständigt höja dig till en ny nivå, aldrig slå dig till ro eller stanna där du är just nu. Du måste tro på dig själv, lita på att du är någon. Att du är klok, attraktiv, inspirerande, stark och utmanande. Att du växer med det ansvar du tar, genom de möjligheter du får.

Inspirera till självledarskap

När tusen ledare i USA fick frågan ”Varför blev du ledare?”, svarade hela 80 procent att de hade blivit inspirerade av andra och gjort ett aktivt val att ta ledarskapet. Så låt dig gärna inspireras av andras insatser när du ska ta självledarskap, men varför inte också ge dig själv en rad intentioner att sträva mot. Vad sägs om:

- att sätta mål
- att börja med något som är bra
- att sluta med något som är dåligt
- att vara ärlig mot dig själv
- att hjälpa andra
- att kämpa och aldrig ge upp
- att fira vinster för att orka ta nästa kamp

- att se andra människor som behöver bekräftelse
- att känna tacksamhet över hur lyckligt lottad du är

Våga tro på dig och dina idéer

För att nå framgång måste du tro stenhårt på din idé och om du dessutom har förmågan att skapa visioner blir det lättare. Som jag ser det skapas allt som existerar två gånger. Först i någons tanke och sedan i fysisk form. Men det handlar inte bara om att se guld och gröna skogar. Du måste vara realistisk, svara ärligt på alla frågor och våga se sanningen.

Människan har en fantastisk förmåga att se in i framtiden och det du behöver göra när du har satt ditt mål och skapat din framtidsbild, är att ta ett första steg framåt och sedan sätta den ena foten framför den andra. Och inte ge upp förrän du har nått målet. Även om det tar emot på vägen. Var så säker på din idé att du vägrar ge upp, vad som än händer. Om det behövs kanske du får göra justeringar, och sedan ta action igen för att komma närmare målet.

Tänk på detta: Du dras ofta till någon som är bra på samma sak som du själv, men vad du verkligen behöver är någon som är bra på något du *inte* är bra på. Då ökar du chanserna att lyckas. Mänskligheten har alltid överlevt genom att samarbeta. Ensam är inte stark.

Allt du behöver finns inom dig nu

Du har redan allt du behöver inom dig, men du kan behöva hjälp att bli medveten om det. När du har verktygen för att göra det kommer du att kunna påbörja resan mot att äga ditt liv.

Är du lycklig?

Lycka är en viktig ingrediens för den som äger sitt liv. Den amerikanske professorn Ronald Inglehart har forskat om lycka i 16 länder och intervjuat närmare 200 000 människor. Resultatet visar att ungefär åtta av tio är nöjda med sitt liv – oavsett ålder. Det inte är svårare att vara tonåring, 40-åring eller pensionär. Du är alltid i rätt ålder för att vara lycklig och äga ditt liv.

Hitta din egen kraft

Du inte bara har allting inom dig, du kan också förändra ditt liv, av egen kraft. De som säger att du måste ha hjälp av någon annan snackar skit. Allt du behöver göra är att fatta ett beslut och bestämma dig för att fullfölja det, vad som än händer!

NLP – Neurolingvistisk programmering

Lite förenklat kan man säga att NLP är ett sätt att programmera om sin hjärna. Jag lyckades sluta snusa genom att koppla en stark smärtekänsla till att fortsätta snusa. Hjärnan vet inte skillnaden mellan det som är verkligt och det som skapas i fantasin. Det innebär att du kan skapa en känsla av massiv smärta och koppla den till ett beteende, och sedan agerar hjärnan på det.

NLP kan hjälpa dig att snabbt bryta ett negativt sinnestillstånd, träna upp din förmåga att stoppa negativa tankar och att byta ut övertygelser som hämmar dig. Kraften finns alltså i dig, även om du inte är medveten om det just nu.

Vilken attityd har du till livet?

Är du ett offer, ett bihang eller en vinnare? De allra flesta människor följer bara med strömmen, de saknar en plan för sina liv och följer andras önskemål, som kanske inte heller är genomtänkta. Men när du känner att det är du som styr ditt liv, så äger du livet.

Vad är framgång?

Vad är det som gör att du blir framgångsrik? Forskning visar att 87,5 procent handlar om vilken attityd du har när du sätter upp ett mål och bara 12,5 procent handlar om kunskap. När den jamaicanske sprintmästaren Usain Bolt bestämt sig för att bli världens snabbaste man, fick han frågan hur mycket kunskap han hade om att springa snabbast i världen. Han svarade att han inte hade mycket kunskap om det. Följdfrågan löd: "Men hur mycket hade du bestämt dig?" och Bolt svarade: "Det fanns inget alternativ."

DEL 2: FRAMTID

Visualisera hur du vill ha ditt liv i framtiden och vart du vill, samt svara på varför du vill det utifrån de mänskliga behov som finns i ditt dna.

Hitta din gåva

Du behöver hitta meningen med ditt liv. Börja med att tänka att det finns en mening med att du lever och försök att ta reda på vad det är. Då har du kommit en bra bit på väg. Jag brukar säga att det finns två lyckliga tillfällen i en människas liv. Det ena är när du föds. Det andra är när du får reda på varför.

Det som har gjort mig framgångsrik är att jag har hittat min gåva och sedan gett bort den till människor som behöver den. Det är därför jag skriver den här boken. För att inspirera dig att bli framgångsrik på ditt sätt – så att du, när du ser dig i spegeln, ser ett lyckligt ansikte.

De sex mänskliga behoven

Jag ska strax berätta om de sex mänskliga behoven. Men först vill jag påminna om att vi alla har olika livskartor. Du har vissa behov som dominerar och jag kan ha andra. Det är viktigt att vara medveten om det. Inte minst för att det finns en allmän uppfattning om att du ska behandla andra som du själv vill bli behandlad. Men det blir faktiskt mycket bättre om jag försöker förstå dina behov och behandla dig som just du vill bli behandlad.

Det finns forskning som visar att människor har sex psykologiska behov och att två av dem är primära för varje människa. Det är genom de primära behoven som du filtrerar det du gör i livet. Det innebär till exempel att syskon kan ha helt olika uppfattning om sin barndom eftersom deras behov är olika.

Enligt den vetenskapliga teorin SDT (Self Determination Theory), självbestämmandeteorin, har människor tre underliggande psykologiska behov:

- *Autonomi* handlar om ett behov av trygghet respektive variation. När jag föreläser brukar jag kalla det trygghet och spänning.
- *Tillhörighet* handlar om ett behov av samhörighet respektive att bidra. Min benämning är kärlek och att ge.
- Och slutligen *kompetens* som handlar om ett behov av utveckling respektive signifikans. Jag brukar kalla det att växa och unicitet.

Du har behov av alla de här sex sakerna, men det finns två som är dina primära behov, det vill säga de som är viktigast för dig. När de här behoven samverkar kan du känna inre motivation och ha möjlighet att uppnå flow – alltså att känna dig supermotiverad.

Det finns inget behov som är sämre än något annat. Dessutom kan din kunskap om det här göra det lättare att förstå varför samtalen går trögt med vissa personer eller varför ni har svårt att förstå varandra. Förmodligen lär du dig också att förstå varför det är viktigt att ha att göra med människor som har andra behov än du.

När du reflekterar över dina behov så tänk på att det inte bara är din hjärna som vet vilka behov du har. Vilka behov känner du om du lägger handen på ditt hjärta? Vad säger din magkänsla? Den är viktig för det finns massor av hjärnceller i magen som skickar ut signaler om vad som känns rätt och fel.

På min hemsida magnushelgesson.se finns ett test du kan göra om du vill veta hur din behovsprofil ser ut och vilka dina primära behov är.

När du hittar ditt varför, så finner du ditt mål

Om du saknar mål och planer kommer slumpen att avgöra hur ditt liv blir. Därför är det viktigt att du har mål – och att de är djupt förankrade i dig själv. A och O är att veta *varför* du har ett mål.

Det finns flera sätt att sätta mål. Somliga sätter ett mål och föreställer sig att de redan är där. De frågar sig: Vad är det sista steget jag behöver ta för att nå målet? Och sedan backar de, steg för steg, och svarar på samma fråga varje gång, tills de är vid den punkt där de är i dag. Du kan också ta den andra vägen: Var är jag i dag? Vad är nästa steg? Och föreställa dig stegen fram till målet.

Oavsett måste du alltid börja med att kartlägga nuläget. Var befinner du dig i dag? Sätt också upp det önskade läget och svara på frågan: Varför vill du dit? Skriv ner vad som kan hindra dig från att nå målet. Skriv ner vilka resurser som behövs. Och sen tar du action. Eftersom det största skälet till att du misslyckas är att du inte gör något, kommer jag att prata mer om att ta action längre fram.

Vilka mål har du?

Genom att besvara tre viktiga frågor kan du hitta och formulera ditt mål. Den här processen kan ta lite tid, så återvänd gärna tills du känner dig nöjd.

1. Vad väcker din djupaste passion?
2. Vad kan du bli bäst i världen på?

3. Vad driver din motor?

Fundera på var du vill befinna dig om ett eller fem år. Hur känns det i kroppen när du når ditt mål? Det ska helst vibrera av glädje bara du tänker på det. Formulera ditt mål så enkelt och tydligt du kan, gärna i en eller ett par meningar. Du behöver kunna rabbla ditt mål i sömnen!

Du kan lyckas om du hjälper andra

Min vän Fredrik Eklund är en av världens bästa mäklare. I boken *Sälj* ger han många nycklar till framgång. Fredrik skriver, och jag håller med honom, att ”du kan få allt du vill ha i livet om du bara hjälper andra att få det de vill ha”. Han säger alltså att alla kan lyckas, om vi delar med oss och ser andra människor. Han menar också att det är viktigt att möta livet med ett leende eller ett skratt. Det håller jag med om. Skratt är viktigt. Visste du att en tvååring skrattar så där 400 gånger på en dag, medan en vuxen gör det knappt 15 gånger?

DEL 3: STOPP

Svara på vad det är som stoppar dig och vad som har hållit dig tillbaka från att nå dina mål. Förstå dina rädslor och varför du haft dem, för att till sist krossa dem på väg mot din önskade framtid.

Du behöver göra upp med dina rädslor

Det är bra om du blir medveten om dina rädslor eftersom de står mellan dig och din framgång. När du närmar dig dina rädslor så brukar de krympa. En vacker dag kan du kanske till och med le åt en rädsla du lämnat bakom dig.

Många av rädslorna handlar om dig i relation till resten av världen. Att inte duga, eller inte bli accepterad. Att inte nå målet, sakna trygghet eller ett sammanhang. Eller att inte vara älskad. Ja, listan kan göras hur lång som helst. Men, oavsett vilka rädslor du kan identifiera hos dig själv, handlar de förmodligen om ditt behov av samhörighet och kärlek, ett av dina mänskliga behov. Så om din rädsla är som de flestas, döljer sig denna rädsla bakom alla andra rädslor – rädslan att inte bli älskad.

Det paradoxala är att denna rädsla leder till att många människor börjar tvivla på både sin förmåga och sitt värde. Mekanismen ser ut ungefär så här: Du är ännu inte där du vill vara, för du är rädd för att inte räcka till och det leder till att du låter bli att ta action. Du låter bli att ta action för att du är rädd för att misslyckas, för om du misslyckas har du visat för världen att du inte duger. Och om du inte duger kommer du inte att få kärlek.

Men den där negativa spiralen är inte sann, den är en illusion. Det du behöver göra är att *tro* på att det är möjligt. En av hemligheterna bakom dem som når långt, är att de har kopplat en högre mening till att nå sina mål. En mening som alltså är större än att nå det utsatta målet. Här är några som har lyckats med detta, och som är förebilder för många av oss: Ingvar Kamprad, Zlatan, Moder Theresa, Serena Williams och Barack Obama.

En orsak till att du delvis lever i en illusion är livskartan du fick med dig som barn, en annan är dina tidigare erfarenheter. Kanske växte du upp i en familj som präglades av jante-tänkande? Kanske fick du lära dig att rätta in dig i ledet

och vara som alla andra? Jag skulle vilja att vi tar död på jante en gång för alla. Du duger precis som du är – i dina inre bilder, när du hör din egen röst, när du känner i din kropp och när du kommunicerar med dig själv. Att känna att du duger är ett viktigt steg för att kunna bli din egen mentala coach.

Vad är det värsta som kan hända?

Säg att du har som mål att bestiga ett berg eller öka din omsättning med 100 procent på ett år. Då kan det komma en tanke som säger: ”jag kommer aldrig att klara det”. Det är nu du ska bekanta dig med Byron Katies fyra världsberömda frågor. De brukar kallas *The Work* och det är helt fantastiskt att se när hon låter någon svara på frågorna. Det är som att beskåda en snabbterapi eller rakettransformation av en människa. De fyra frågorna är:

- Är det sant?
- Kan du vara helt säker på att det är sant?
- Hur reagerar du när du tror på den tanken?
- Vem skulle du vara utan den tanken?

Använd ofta och gärna den här metoden när du tvivlar eller oroar dig för något. *The Work* är i praktiken ett av flera sätt att programmera om din hjärna och du kan använda frågorna parallellt med till exempel NLP.

Tiden för att sluta oro sig är alltid nu

Är du en person som lätt får orostankar? Tänk om jag ramlar och slår mig! Tänk om börsernas kraschar i morgon! Den typen av tankar gör att kroppen börjar utsöndra stresshormonet kortisol, helt i onödan.

Och problemet är att det ofta blir som du har tänkt. Säg att du tänker: ”Nu får jag inte ramla.” Eftersom hjärnan inte förstår ordet ”inte” ökar risken för att du kommer att ramla. Så det är bra om du slutar att tänka den tanken! Tänk i stället: ”Jag kommer att stå på benen hela vägen.” Eller säg till dig själv: ”Vad är det värsta som kan hända?” Blir svaret ”Att jag ramlar”, så är det inte så farligt.

När du tränar upp förmågan att tala till dig själv på ett positivt sätt skickas dopamin in i ditt system och det dödar kortisolen. Katastroftanken försvinner och stressen i kroppen går ner.

DEL 4: HJÄLP

Klargör vilka resurser du har inom dig och vilka som finns att tillgå. Gör en fullständig analys av vilka osynliga och synliga krafter som finns så att du kan plocka bort vad som stoppat dig.

Välj noga vem du umgås med

Gör gärna det här testet: Ring upp någon som du vet brukar klaga, det kan vara en gnällig släkting, en vän som brukar prata om hur synd det är om hen eller någon som alltid vill ha något av dig. Lyssna på klagandet och lägg märke till hur det känns att ta emot de där klagovisorna. Var känns det i kroppen? Hur

mår du av att höra det? Får du skuld känslor? Känner du dig trött? Känner du dig glad? Längtar du efter att snart få träffa den personen? Vill du ha mer eller mindre av de känslor som finns i din kropp just nu?

Jag hoppas att din, liksom min, självklara slutsats av testet är: Avsluta alla dina relationer med energitjuvar! Ring istället upp en positiv person, någon som svarar: "Vad kul att du ringer! Vad har du på hjärtat i dag?"

Kartlägg viktiga personer

Du är ett snitt av de personer som du frivilligt väljer att umgås mest med, så välj dem med omsorg!

Skriv ner namnen på de fem personer som har mest inflytande på dig och svara på följande frågor om var och en av dem. Gradera svaren från 1 till 5:

- Hur positivt inställd är denna person till livet?
- Hur mycket framgång har denna person?
- Hur mycket tror denna person på att du kan lyckas?
- Hur mycket vill personen att du lyckas?

Låt den här uppgiften ta tid och svara så ärligt som möjligt.

Fyra filter som avgör din framgång

Om du bara tar med dig en metod från den här boken så hoppas jag att det är mina filterfrågor. De hjälper dig att göra rätt val. Metoden är enkel. När du står inför något, så ställ de fyra frågorna. Svarar du ja på alla fyra ska du genomföra det du står inför. Blir det nej på någon av frågorna, avstå. Ju bättre du är på att använda filterfrågorna, desto lättare blir det att nå ditt mål.

Vi tänker oss att du har målet att gå ner tio kilo. Du är ute och går och passerar en hamburgerrestaurang. Du känner suget efter hamburgare, pommes frites och läsk. Ska du följa den impulsen? Filterfrågorna ger dig svaret:

- Är detta smart? Nej.
- Är det bra för mig? Nej.
- För det mig närmare målet? Nej.
- Kommer jag att må bra av det? Nej.

Just i det här fallet fick du fyra nej och då är det självklart att du ska avstå från att äta den där måltiden. Utmaningen är att bara göra det som ger fyra ja. De här fyra frågorna kan du använda varje gång du har satt ett mål.

Framgångsrika personer har förebilder

Det som kännetecknar framgångsrika personer är att de har förebilder. Om du är på väg att ge upp, kan du tänka på dina förebilder. Vad skulle de ha gjort i din situation?

Vad är en förebild, kanske du undrar? Eller så anar du redan svaret. Det är någon som du kan se upp till eller som redan har nått framgång. Det kan vara en

idrottsstjärna, en entreprenör, en kändis, en chef, en kollega, en vän, en förälder, ett syskon eller ett barn. Det beror helt på vad du vill bli bäst på.

Välj dina förebilder med noggrannhet. Om du speglar beteendet hos en negativ person blir du också negativ, speglar du beteendet hos en positiv människa så blir du positiv!

Riktig framgång är goda relationer

Har du fem personer som du kan ringa mitt i natten och säga ”jag behöver hjälp”, och du vet att de kommer? Då är du framgångsrik. Så vårda dina relationer och se till att du umgås och samarbetar med personer som har liknande värderingar och kärnvärden som du. Då är chansen stor att ni lyckas.

Det finns en rad egenskaper du behöver ha när du vill växa som människa och odla goda relationer med andra människor. Du behöver se den tunna linjen mellan det du ska vara och det du absolut inte ska vara.

- *Du ska vara snäll, men inte svag.* Snällhet är en fantastisk egenskap, men den får inte gå över i naiviteten. Om du är svag och naiv kan du agera dumt och du riskerar att bli utnyttjad.
- *Du ska vara stark, men inte oförskämd.* Du behöver vara stark när du äger ditt liv. Då inspirerar du andra till att vara där du är. Den här styrkan behöver du kunna visa utan att vara oförskämd.
- *Du ska vara ödmjuk, men inte mesig.* Var ödmjuk inför dig själv och människor runt dig. Visa tacksamhet. Men undvik att bli mesig. Det är viktigt att du inte uppfattas som blyg och tillbakadragen.
- *Du ska vara eftertänksam, men inte lat.* Det viktiga är att du ger dig tid för eftertanke innan du bestämmer dig för om du vill utföra en uppgift. När du väl har fattat beslutet, ta action fullt ut. Var för guds skull inte lat.
- *Du ska vara stolt, men inte absolut inte nonchalant.* Var stolt över dig själv. Sprid ditt budskap med stolthet. Då kommer det att växa. Men håll dig på rätt sida. Storhetsvansinne och nonchalans raserar snabbt det du har byggt upp.
- *Du ska vara humoristisk utan att bli patetisk.* Ladda dig med humor, fyll ständigt på med humor. Och ta med den när du möter andra. Men bli inte smaklös och patetisk.

Börja med tacksamhet

När du ska lära dig att älska dig själv måste du börja med tacksamhet. För utan tacksamhet kommer du inte att hitta dit. Programmera om dig och säg det gärna högt: ”Jag är extremt tacksam för att jag är frisk, att jag har två ben och att jag kan springa min runda om morgnarna. Jag är tacksam över att jag kan andas frisk luft ...” och allt annat du kommer på. När du kan kombinera tacksamheten med sänkta förväntningar blir det väldigt bra.

Hur vet du att gör rätt saker?

Redan när du var ett embryo började hjärtat utvecklas. Det fanns med från

början. Och i magen finns det massor av hjärnceller nu när du är vuxen. Det finns en rädsla för att tala om magkänslan och de beslut vi fattar med dess hjälp, men magkänslan och hjärtslagen hjälper dig att veta om du är på rätt spår eller inte. Men du måste också kunna svara på frågan *varför*: ”Varför vill du ... det ena eller det andra?” Och kom ihåg att svara med väl underbyggda fakta.

Alla kan lyckas

Det är lätt att tro att vissa är vinnare och att andra inte är det. Ungefär som att vissa har en medfödd förmåga att tala inför grupp, medan andra inte kan lära sig det. Det är helt fel. Praktiskt taget vem som helst kan bli bra på vad de vill, när de lägger energi på det. Det handlar om att öppna spjället.

Du behöver se mer än dig själv

Du har säkert mött dem, människorna som bara pratar om sig själva, som ser sig som kungar och drottningar, men som du tycker är patetiska. Många av oss har sådana tendenser. Men även om det bara är ibland, behöver du lära dig att flytta på ditt ego så att det inte står i vägen. Ska du bli framgångsrik är det bra om du då och då får en blick utifrån, från någon som ger dig feedback.

Håll dina löften till dig själv

Det är bra om du ger en rad löften till dig själv, men inte för många. Du måste kunna hålla dem. Löftena är i praktiken de beslut som formar din framtid. Om du lovar dig själv något och sedan inte håller det löftet är det dig själv du sviker.

Ett löfte behöver självklart inte vara livslångt. Du kan bestämma dig för att ta en paus från något. Säg att du får impulsen att ta en månad utan alkohol. I slutet av den månaden kanske det känns som att det skulle vara bra att fortsätta i ett halvår – och om det känns riktigt bra kanske du väljer att lova dig själv att aldrig dricka alkohol mer.

DEL 5: ACTION

Sätt planen för massive action, alltså vad du måste göra varje sekund fram tills du når ditt mål, med ett löfte till dig själv om att aldrig ge upp.

Lev som du lär – ta självvägarskap

För att du ska kunna skapa något bestående behöver du först lägga en gedigen grund. Det kommer inte gratis. Du ska ta action, ja du ska ta massive action, men du måste också vara beredd på att det tar tid. Ett gott råd är att betrakta det som händer dig som nya erfarenheter, istället för misslyckanden. Då har du större chans att nå framgång. Och äga ditt liv.

Var disciplinerad

Om du har inställningen att livet är något som händer, det vill säga att du är ett slags offer för omständigheterna, så kommer du aldrig att äga livet. Du behöver

ha ett mindset som innebär att du ser livet som att det händer för dig. Ofta betraktar vi händelser som dåliga eller bra, som att något sker med eller mot oss. Men sanningen är att vi inte kan veta det. Vi vet inte vad framtiden bär i sitt sköte. Och om din inställning är att det finns en mening med det som sker, har du ett mindset som skapar möjligheter och öppnar dörrar istället för att stänga dem.

Programmera dig till action

Som vi pratat om tidigare kan du med hjälp av NLP programmera hjärnan så att du bara *måste* uppfylla dina mål, sluta med en ovana och starta en ny vana. Det du behöver göra är att bestämma dig för vilken konsekvens det blir för dig om du bryter ditt löfte till dig själv. Anledningen till att programmeringen funkar är att hjärnan inte kan förstå om det du har bestämt är sant eller falskt. Hjärnan skickar ut signaler om att du tar en dödsrisk om du bryter ditt löfte, och det gör att din överlevnadsinstinkt kickar in och "räddar" dig.

Lyssna på din inre röst

Det är verkligen bra om du tränar upp förmågan att lita på dig själv och din intuition, för ibland kan det vara förödande att lyssna på andra. Människor har ofta en tendens att ge goda råd trots att du inte har bett om det. Och inte sällan är råden negativa.

På ett undermedvetet plan agerade de här människorna som de flesta gör – som flockdjur. Det finns en instinkt som säger att ingen i flocken ska få sticka ut och hamna utanför flocken. När någon säger "det går inte", är det alltså ett sätt att värna flocken.

Manifestera dina beslut

Ett effektivt sätt att ta action är att berätta för andra vart du är på väg. Då blir målet lättare att fullfölja. Det är det jag menar med attityd.

Bli lite bättre varje dag

En faktor som gör att många ger upp är att de försöker äta för stora tuggor, att de ser en hel elefant framför sig. Om du ska äta en elefant, börja med en liten tugga, för det är verkligen omöjligt för en människa att äta en hel elefant på en gång! Lite i taget är alltså melodin.

Vilken kultur vill du odla?

När någon säger att kulturen är något som sitter i väggarna, osäkrar jag min revolver. Det går inte att skylla exempelvis dålig stämning på det. Du är med och skapar den kultur du befinner dig i, oavsett om det gäller din familj eller det du arbetar med. Ser du dig som en ledare ingår det att odla kulturen. Alla kulturer styrs av två saker: acceptans och konsekvens. Vad accepterar du i din kultur och vad accepterar du inte? Hur visar du att du inte accepterar något?

Var ett gott exempel

Du måste leva som du lär hela tiden. Du måste vara den förändring du vill se också hos andra. Det är ett stort ansvar. Vill du skapa förändringar i världen, ska du jobba på att bli en så bra ledare som möjligt. Det är inte så krångligt.

DEL 6: COACH

Utse dig själv till din egen mentala coach och välj noga vilka du vill ha med i ditt vinnande team – för nu äger du livet.

Sänk dina förväntningar

När du kan känna tacksamhet hjälper det dig att fylla kroppen med endorfiner. Förväntningar, däremot, riskerar att göra att du känner dig besviken när de inte infrias.

Det är också viktigt att du befinner dig i nuet, i verkligheten, och ser på dig själv med klar blick. Du behöver acceptera det som är.

Se realistiskt på dig själv

Du ska inte tro att du blir världsmästare bara för att du har tänkt tanken. Du ska heller inte tro att du kan bygga ett internationellt bolag på kort tid. För att du ska lyckas behöver du ta action och möta motgångar. Och sänka din förväntansnivå. Det tar tid att bli framgångsrik.

Lyssna på varandra och på dem som är yngre än du

När du vill nå framgång är det viktigt att du omger dig med människor som inte är precis som du. Och att du har förmågan att se styrkan hos personer i alla åldrar. Detta är extra viktigt för dig som är äldre än millennials, det vill säga de som är födda mellan 1984 och 2002. Se till att vara nyfiken på dem som är yngre än du. Du vill väl att det du skapar ska nå den breda massan? Då kan du inte hoppa över en hel generation!

Uppskatta det du redan har

Tänk dig att du har ett stort vitt papper med en liten rosa prick på. Du ser du bara den rosa pricken – det som stör dig, irriterar dig och gör att livet inte känns perfekt. Försök istället se, åtminstone då och då, att nästan hela pappret är perfekt och gläds över det. Då har du rätt mindset.

Se och var tacksam för allt som fungerar bra, och ta itu med det du behöver för att nå dina mål. Det är också ett sätt att säga: se kärleksfullt på dig själv och din omgivning. När du klagar och är negativ och gnällig så sprider du negativitet – och det är inget den som har självägarskap ägnar sig åt!

Dags att äga ditt liv på riktigt

För att lyckas äga ditt liv behöver du bemästra ditt tålamod. Du behöver både

tåla sanningen och ha modet att stå upp för den. Det funkar inte heller att vara lat. Du behöver vara alert på livets alla områden. Livet pågår hela tiden och du behöver lära dig att tolka det du är med om.

Du behöver också göra skillnad på dina tolkningar av det som händer dig och själva händelserna. Det är inte händelsen som påverkar dig, utan hur du tolkar situationen.

Dina tankar skapar känslor i dig. Det är bara när du tycker synd om dig själv – en negativ tanke – som du kan känna utanförskap, och ditt jobb nu är att göra det så svårt som möjligt att ta emot den typen av negativa tankar. Säg tyst till dig själv: ”Nej, jag godkänner inte den tanken.” Då försvinner den och hjärnan gör en ny koppling.

Fyll ständigt på med tacksamhet, passion, glädje, äventyrslystnad, njutning och massor med kärlek.

Använd ett starkt språk

Om du har barn, säg aldrig till dem att de ska försöka vara tysta eller försöka uppföra sig. Var tydlig, säg: ”nu ska du vara tyst” eller ”nu ska du uppföra dig”. Då programmeras hjärnan till att göra det. Det är på exakt samma sätt för dig. Därför är det så viktigt vad du säger till dig själv – du får det du fokuserar på. Visst är det fantastiskt!

Hjärnan förstår inte ordet *inte*, så plocka bort det ur din programmering och när du coachar dig själv. Fokusera på det du vill ha istället.

Till sist

Jag vill rikta ett stort tack till alla som *inte* har trott på mig genom livet. Ni har fått mig att nå oanade höjder och det är tack vare er jag har skrivit den här boken. Jag vill avsluta den här sammanfattningen av min bok med följande:

- Lita på din magkänsla.
- Tro att det är möjligt.
- Ha koll på dina drömmar och din passion – ditt driv skapas utifrån det.
- Lev ditt liv fullt ut. Rädslor stoppar fler drömmar än misstag någonsin kommer att göra! Din resa börjar nu.

Outro

Om du vill veta mer om hur du kan äga ditt liv, läs boken i sin helhet. Där delar Magnus med sig av fler tips och historier ur sitt eget liv, bland annat om hur han startade den första Harrys-restaurangen och om Harrys foundation.