



Varslede katastrofer

Jeg lar meg stadig forundre over hvordan hjernen vår fungerer. Hvordan vi programmerer oss selv til å tro og mene alt mulig rart, og hvordan nettopp det bidrar til at uønskede ting faktisk skjer i virkeligheten. I fagterminologien snakkes det om selvoppfyllende profetier. Den beste måten å forklare dette på, er at det er en spådom som går i oppfyllelse – bare fordi den blir ytret. Tenk derfor på hva du sier og hvor du retter fokuset ditt, sier bare jeg. For det meste sitter mellom ørene.

Selvoppfyllelsen har nemlig med dine egne forventninger å gjøre. Dersom du forventer fiasko eller tap, og gjør lite for å forhindre at det skjer, bidrar du selv til å øke sannsynligheten for at det forventede inntreffer. Altså, at det blir et nederlag. Spådommen trenger ikke å ha noen rot i virkeligheten, men når den blir gjentatt jevnt og trutt, ender det opp slik profetien spår. Og fordi du allerede har bestemt deg for at dette likevel kommer til å skje, hviler du litt i jeg-er-et-offer-for-omstendighetene rollen, trekker på skuldrene og sier «Det var jo akkurat det jeg sa kom til å skje!» Ser du mønsteret?

Det kan for eksempel være rykter om at husprisene er på vei ned, som gjør at flere ønsker å selge før priskrakket kommer. De legger huset ut på markedet, slik at tilbudet av salgsobjekter øker så mye at prisene derfor går ned. Igjen, det skjer det vi frykter mest. Og vi er selv med på å skape det! Det er noe fascinerende med disse varslede katastrofene. Jeg synes å registrere at en del mennesker faktisk trenger dem for å føle seg levende. Føle at de har en slags kontroll. De gir seg hen til negativiteten, lar pessimismen råde og kaster om seg med dommedagsprofetier og drittpakker uten tanke for hva det utløser. De ser på ingen måte sin egen rolle, ansvar og bidrag til hva det gjør med mennesker rundt seg og selve saken det gjelder.

Men denne passiviteten kan være en ulojal følgesvenn. Det ikke å gjøre noe med livet ditt for å få det bedre, enten ved å omprogrammere tankene eller handle annerledes, fører ofte til ulykke og elendighet. Og ensomhet. Når vi vet at det er mulig å få til en endring i tanke-, og handlemønsteret, undres jeg over at så mange strør om seg med varslede katastrofer – uten å se sin egen rolle. Spesielt når vi vet at de fleste bekymringene aldri blir noe av.



KOR. Jeg er glad for at min datter har begynt å synge igjen, fin kirkekonsernt!



AVISOPPSLAG. Gode resultater blir lagt merke til. Omtale i ulike medier den siste måneden.



BALANSE. Hver mandag er jeg yogainstruktør med fokus på stretching og pust.



Lik oss på Facebook:
Facebook.com/viover60



VIOVER60 på iPad og Android:
Gratis for abonnenter
på Google Play og App Store

Her blogger jeg om stort & småbloggerne våre!

www.hjelmebloggen.no

AnneMarit
Hjelme
VIOVER60



Les om
personlig
økonomi



Carsten O. Five

Les om
voksen
mote og
interiør



Wenche Veiersted

Les om
bil og
motor



Frank Williksen

Les om
helse og
livsstil



Lillian Müller



KLEM.
Bare gjør
det!



STRATEGI. Her er ledergruppen og styret mitt
samlet for å meisle ut fremtidens strategi.

Du finner bloggene på
www.viover60.no