



MITT INTELLEKTUELLA LIV

THE 
**FUTURE
BOOK**



Välkommen tillbaka till Futurebook Challenge.

Idag ska vi fortsätta på det vi satte an tonen på i förra avsnittet under kategorin Mitt intellektuella liv, där vi pratade om dina tankar och ditt fokus. Idag ska vi gå lite djupare inom den här fascinerande livskategorin och vi kommer att avsluta den här dagens uppgift med en övning som definitivt kommer hjälpa dig att förflytta ditt liv ett steg framåt i rätt riktning om du ger övningen det engagemang som krävs. Den intellektuella kategorin är en av våra favoritkategorier kanske just för att den oftast hittills blivit helt bortglömd inom personlig utveckling. Och det är beklagligt, för är det någon kategori som vi borde ta på allvar och spendera tid på att utveckla, så är det den här. För den här kategorin är som ditt navigeringssystem vilket hjälper dig att ta dig igenom livet. Och det kommer att till en stor del bestämma om du kommer skapa ett extraordinärt liv för dig själv – eller inte. Men vi börjar med att titta på själva ordet intellekt, eftersom många kanske har en bild av att det handlar om att vara en intellektuell, beläst och kunnig person. Det är inte det vi pratar om i första hand utan om vår intellektuella förmåga. Vår tankeförmåga. Men det går inte att komma från att vi definitivt ökar upp vår tankeförmåga genom att ständigt förkovra oss rent generellt.

Om man googlar ordet intellekt, kommer bli följande synonymer till intellekt upp: Förstånd, förnuft, tankeförmåga och psyke. Ordet intellekt betyder just förstånd och tankeförmåga och några av våra intellektuella förmågor är att kunna tänka logiskt och abstrakt.

Låt oss titta lite på hjärnan för att förstå lite mer om varför det är ganska lätt att "ha otur när man tänker..." Den bakre delen av hjärnan, reptilhjärnan, är den defensiva, djuriska och reaktiva delen som registrerar när saker och ting händer och därefter får oss att reagera på det som hänt. Självkärlar drar vi på oss en massa "sanningar" längs vägen, sanningar som många gånger inte alls varken är sanna i ordets rätta bemärkelse, - eller gagnar oss och blir vi inte medvetna om vilka dessa sanningar är och skapar nya som gagnar oss bättre, kan de begränsa oss ett helt



liv. Det är viktigt att du blir medveten om när dina tankar håller dig tillbaka, för de är formade av präglingar, trosuppfattningar och det du en gång lärt dig av dina föräldrar, skolan, samhället och kanske även av vänner och partners. Vi får inte heller glömma det som är implementerat i vårt system – som människor. För vi får ju inte glömma att vår hjärna som den ser ut idag, är den samma som när vi levde som urmänniskor på savannen. Det är bl a det som Futurebook handlar om, - att öppna upp oss själva och skapa nya sanningar som gagnar oss och leder oss i den riktning vi vill gå.

Den främre delen av hjärnan, frontalloben eller pannloben, utgör ett centrum för vårt medvetande. Ju mer vi kan skifta fokus från den bakre till den främre delen av hjärnan, alltså att gå från att leva reaktivt till att leva proaktivt tanke- och fokusmässigt, desto större förmåga får vi att observera och särskilja ett händelseförlopp, från att något sker till att vi reagerar instinktivt. När vi tränar oss själva i att ta kommando över vår egen intellektuella förmåga, tränar oss själva i hur vi tänker, - ökar vi upp möjligheten att agera annorlunda än om vi enbart agerar utifrån våra instinkter och gamla programmeringar.

Överläkaren och författaren Anders Hansen, som bl a skrivit boken Hjärnstark, berättar att den moderna hjärnforskningen visar att motion och träning får fullständigt ofattbara effekter på hjärnan, det organ som påverkas allra mest av att vi rör på oss. Vi blir mer stresståliga, mår bättre, förbättrar vårt minne och bli mer kreativa och intelligenta när vi rör på oss! Effekterna vi får är så omfattande att man faktiskt kan kalla dem för en mental uppgradering! Och när du nu arbetar med att levla inom dessa 14 kategorier simultant, är detta faktum en enorm katapult som för dig i rätt riktning.

En av de saker som du kommer få med dig genom vår utmaning, som de flesta inte har någon aning om eller i alla fall inte har med sig i sitt vardagstänk, är det faktum att vår förmåga att tänka faktiskt är vårt mest kraftfulla verktyg för vår överlevnad. Vår förmåga att tänka är det som separerar oss från alla andra arter på vår planet och som bokstavligen håller oss vid liv. Om man ser människans historia och detta faktum ur ett större evolutionärt perspektiv, var vi redan från början tvungna att använda våra hjärnor för att skapa verktyg, vapen och vad vi än behövde för vår överlevnad i den tids era vi levde i då. Och vår tänkande förmåga - vår intellektuella förmåga, har sedan dess lett fram till allt som vi idag har i vår civilisation som gör våra liv bättre, enklare och säkrare. Denna förmåga har tripplat vår livslängd de senaste dryga hundratals åren vilket i sig är ett mirakel. Det har lett till utveckling inom alla områden, - medicin, boende, skydd, sanitet, jordbruk m m och dagens teknologi hjälper oss att göra saker som faktiskt är helt magiska, men som för bara några år sedan var helt otänkbara. Allt detta har skapats genom våra tänkande hjärnor.

Det här är ju inte bara fantastiskt sett ur ett evolutionärt perspektiv, utan det handlar om vår kapacitet för överlevnad på en dag för dag basis. Vårt sinne, vår möjlighet till tankeverksamhet är på riktigt vårt starkaste verktyg för vår överlevnad. Och det är inget abstrakt koncept, utan fakta. Men, - Det är avgörande viktigt att inse, att det faktiskt också handlar om att göra smarta val gällande hur vi använder vår hjärna varje dag. Använder vi den inte på ett genomtänkt och smart sätt, förhåller vi oss inte till det vi har omkring oss på ett smart sätt, kan vi definitivt få en väldigt varierad kvalitet på våra resultat.



Det handlar inte om att bara gnugga geniknölarna när det kommer till stora beslut, utan det är de dagliga valen gällande hur vi använder vår intellektuella kapacitet, som antingen hjälper oss eller stjälper oss. T ex att gå över gatan utan att se dig för, förstöra dina relationer för att du inte tänker till, förstöra din hälsa genom att göra osmarta val, eller någon annan omedveten eller halv-omedveten handling som kommer att försvåra ditt liv, förstöra ditt liv eller till och med kosta dig livet, är definitivt tecken på att du inte använt din intellektuella kapacitet till fullo.

Det finns en historia från Kruger National Park i Sydafrika, som är en park där man som besökare kan åka i egen bil utan guider. En kvinna som var i den här parken, stannade för att ta bilder på tre lejonungar och försökte hitta rätt vinkel, men kände att hon inte riktigt fick till det, så hon gick ut ur bilen, samlade ihop de tre och tog sin önskade bild. Du kan med all säkerhet räkna ut vad som hände. Lejonmammans flög ut ur buskarna och dödade henne. Man kan konstatera att hon definitivt hade otur när hon tänkte... att hon inte använde sin intellektuella kapacitet, utan faktiskt lät sitt oförstånd att ta hennes liv.

Du kan säkert tänka tillbaka på saker som du själv gjort, där du inte använt hjärnan på ett sätt som gett dig de resultat du egentligen du hade velat ha. Situationer som kanske till och med blivit farliga för att du haft otur när du tänkt. Vi kan nog alla relatera till oturstankar i varierad grad. Men det fina i kråksången är att vi genom våra tankar även kan skapa oss själva det extraordinära liv som vi vill leva.

Livet du får, kommer alltid att vara resultatet av de val du gör och de actions du tar. Och varje action du tar – bra eller dålig, varje val du gör - positiva eller negativa, varje prestation du lyckas med, varje motgång, varje misstag föregås av en tanke. Ska jag göra så här eller inte? Är detta rätt eller fel? Är detta rätt för mig? Är det rätt nu? Kommer det här ge ett positivt resultat i mitt liv? Vad är oddsen för att jag ska lyckas? Kommer jag att lyckas att genomföra detta? Vill jag verkligen ha det här? Och hur kommer mina beslut påverka andra?

Det spelar ingen roll om det är ett stort eller litet beslut, som t ex vilken restaurang du ska äta lunch på eller om det är ett större beslut som kanske handlar om, vem du ska gifta dig med eller om du ska starta en business. Varje enskild handling du tar föregås av en tanke, så därför, - ju mer medveten du är om dina tankar, dina övertygelser och dina beslut, desto bättre kommer dina val att bli och ju bättre kommer ditt liv bli.

Medvetna tankar är nyckeln till att skapa det liv du vill leva. Det största problemet är dock att de flesta dessvärre inte använder inte sitt intellekt för att skapa sitt liv. De tänker inte på sitt liv på ett disciplinerat, meningsfullt sätt. Istället är det alltför många som lever med sina tankar på autopilot och tänker tankar som knappt tar dem genom dagen. Och resultatet av det är att de aldrig kommer att utveckla en känsla av vem de egentligen är eller var de vill vara på väg i livet. Aldrig få en känsla av riktning eller högre syfte. Istället lever de i reaktion på livet, där de låter livet hända dem istället för att själva skapa det medvetet genom en tankeprocess.

Så arbetar vi inte på Futurebook. Vi vill istället hjälpa våra medlemmar att skapa precis motsatsen till det. Här tänker vi till ordentligt på livet. Vi undersöker oss själva på djupet. Vi vet vilka vi är. Vi vet vad vi tror. Vi vet vad vi vill ha ut av livet och varför. Genom Futurebook hjälper vi dig att skapa insikter, klarhet och medvetenhet i ditt liv – om ditt liv. Och detta skiljer oss och våra



medlemmar från de flesta runt oss. Vi vet att vårt tänkande är grunden för ett extraordinärt liv. Men vi vet också att våra tankar allena inte räcker till att skapa ett extraordinärt liv. De är definitivt grunden, men om vi inte kombinerar dem med ett görande får de ingen kraft framåt.

Den tjeckiska dramatikern och politikern Vaclav Havel sa; -

"Det räcker inte med att ha en vision. Den måste kombineras med arbete. Det räcker inte att bara stirra på trapporna för att komma upp, vi måste gå upp för dem"

Det är ju faktiskt så att när du väl definierat det liv du vill ha, måste du skapa rörelse. Du måste handla. Ta action. Och ärligt talat, det är en av de saker som är bland de största problemen inom personutvecklings branschen. Det finns oändligt många lärare, gurus, program, seminarium, kurser och böcker som lovar framgång utan ansträngning. Utan att man behöver varken tänka eller göra. Mirakeldieter, bli rik fort kurser för att inte tala om magiska piller som du kan ta för att nå önskade resultat utan ansträngning. Du kanske har hört talas om Attraktionslagen i den kontexten. Att det räcker med att affirmera och tänka sig ett bättre liv utan att behöva göra något. Riktigt så enkelt är det inte och det har du säkert redan förstått. Många vill ha allt men är inte villiga att satsa något. De vill helst att deras önskningar bara ska dyka upp som genom magi. Som t ex, jag vill ha en fantastisk kropp, men jag vill inte behöva ta reda på vad som är receptet för att kunna få det och sen dessutom behöva göra jobbet. Jag har ingen lust att gå på diet eller behöva träna, jag vill bara ha den perfekta kroppen...

Jag vill ha en extraordinär kärleksrelation men jag har ingen riktigt lust att behöver tänka igenom vad som på riktigt kommer att krävas för att nå det, och sen dessutom behöva göra det som krävs... Det låter alldeles för jobbigt.

Jag vill nå mitt drömliv, men för jössenamn, det är väldigt mycket arbete som krävs av mig för att definiera vem jag vill utvecklas till och det liv jag vill ha, och sen behöva göra det som krävs för att göra verklighet av det... Det låter jättejobbigt!

Jag vill naturligtvis ha resultaten, men jag har igen lust att behöva göra det som krävs för att nå dem... Jag vill hellre att de händer mig genom magi. Att attrahera dem istället för att behöva anstränga mig för att skapa dem... Känner du ingen dig i resonemanget? Inte alls? Lite? Mycket??

Även om Attraktionslagen är en viktig del i det här systemet och ett kraftfullt verktyg i verktygs-lådan, kommer du aldrig att bara kunna attrahera in ett extraordinärt liv som fungerar på en hög nivå i alla de olika viktiga områdena i ditt liv genom affirmationer och en högre önskan om vad det är du vill attrahera. Attraktionslagen är helt klart ett fantastiskt verktyg som du kommer att ha stor nytta av i ditt liv, när du lär dig hur omfattande den samarbetar med ditt mesta fokus. Positivitet kommer alltid att vara bättre än negativitet eller cynism, så din inställning är ett av dina mest kraftfulla verktyg. Visualisering är också ett avgörande viktigt verktyg. För att inte tala om tillit. Har du en grundmurad tillit till att det faktiskt är helt möjligt för dig att nå din livsvision, gynnar det dig något enormt. Om du tvivlar på att det är möjligt, kan vi nästan lova dig att du inte kommer nå din vision. Men det är dessa sammantagna ingredienserna tillsammans med rätt action som är den magiska formeln. Vi arbetar mycket med visualisering på Futurebook, eftersom en djup övertygelse att du faktiskt kan nå din livsvision är en enorm fördel. Om du inte tror att du kan nå den, kan vi garantera dig att du inte kommer att nå den! Men det du strävar



efter kommer inte att komma gratis, utan det kräver engagemang och fokus från din sida för att skapa detta extraordinära. Och när du är beredd på att satsa, - Då kan ren magi uppstå! Dessvärre har attraktionslagen blivit marknadsförd i många år som något magiskt flum, med löften som t ex att om du bara vill det riktigt innerligt, så kommer du vinna på Lotto. Om du bara tänker tillräckligt positivt kommer pengarna att börja trilla ned i huvudet på dig, eller föröka sig på ditt bankkonto.

Vi hoppas att detta inte är din strategi för att se till att du får ett extraordinärt liv, för den strategin håller inte och att tänka att det ska räcka att bara ha en stark vilja, för att skapa fantastiska resultat i ditt liv, är kanske lite väl aningslöst. Om du vill ha ett extraordinärt liv, behöver du själv kicka in och göra rätt saker i rätt ordning för att få det att hända och inte slösa din tid på att tro att det ska räcka med att önska dig ett bättre liv och förlita dig på att universum ska göra hela jobbet! Om du istället är beredd att göra det arbete som krävs. Om du är villig att kavla upp ärmarna, ta reda på vad du vill och behöver göra för att nå det och sen köra igång, då kommer det hända grejer! När du ändrar attityd från att vilja ha resultaten men inte göra arbetet som krävs, - till att vilja göra det som krävs för det känns som den mest positiva och naturliga vägen, blir det en högfrekvent positiv action som leder dig i din önskade riktning. Den känsla som ligger i grunden när man är ovillig att göra jobbet, - kommer aldrig vara en känsla som gagnar oss. När du tänker på hur attraktionslagen fungerar, kan du säkert räkna ut varför...

Vi har studerat personal management under en mycket lång tid och det vi verkligen kan konstatera är att det inte skapas någon succé – om vi inte är beredda på att både anstränga oss och vara positivt inställda till att anstränga oss! Alla mål du någonsin kommer att vilja nå, kommer att ha en prislapp. Och att skapa ett extraordinärt liv är en steg - för - steg process för att betala priset gällande varje enskilt mål som tillsammans lägger grund för din livsvision. Du kan inte vara i en fantastisk form utan att äta och träna rätt. Du kan inte besitta kunskap utan att lära dig. Du kan inte ha ett kärleksfullt förhållande utan att vara kärleksfull. Du kan inte vara ett bra exempel för dina barn som förälder utan att leva som ett gott exempel. Du kan inte vara någonting utan att göra det som krävs för att vara det. Och det finns inga genvägar. Ett 14 kategori extraordinärt liv är inte normalt. Det är inte enkelt. Man kan nog till och med säga att det är en avvikelse från det normala och det är så unikt att du kanske aldrig kommer att se det runt omkring dig. Det är definitivt inte så att universum eller någon person i ditt liv kommer att bara ge dig detta 14 kategori extra allt liv, men de goda nyheterna är att du själv, - sten för sten kan bygga det, genom medveten action, genom att fokusera rätt och att göra det som krävs.

Du behöver varken ett magiskt piller eller en guru, utan det du behöver, - är att stå på dina egna två ben och ha tillit till ditt eget omdöme och din egen intelligens. Och märker du att du saknar kunskap om saker du behöver kunskap om för att levla, - skaffa den! Låt aldrig brist på kunskap vara skälet, till varför du inte rör dig i riktning mot dina drömmar och visioner. Du behöver använda din helt fantastiska hjärna till att tänka över vad du vill, vad som behövs för att skapa det och bli din egen intellektuella motor bakom varje mål du har, bakom varje vision som du har, varje önskan som du har och använda kraften för att skapa det du vill se.

Och med detta sagt, är vi framme vid dagens övning:

Din övning som handlar om ditt intellektuella liv handlar om att koppla ihop tanke med action och att medvetet utveckla din tankeförmåga. Många gånger stannar vi vid tanken men det leder

oss ingenstans, utom möjligen till frustration. Strukturen som du ser nedan är bara tre steg, men det är de här tre stegen som är avgörande för att få något att hända. Utan dessa – kommer du ingen vart! Eller i alla fall inte dit du vill ta dig.

- TÄNK
- PLANERA
- GÖR

Strukturen är egentligen ganska enkel som du ser, men att följa strukturen, - är en annan femma... Dessutom är det ju så, att du kommer få helt andra resultat utifrån dessa tre stegen, om du utgår ifrån där du står nu, med din, - just nu, intellektuella kapacitet. Kontra om du börjar förkovra dig inom de 14 kategorier som vi går igenom här i Futurebook Challenge och stegvis höjer kapaciteten. MEN, det ena utesluter inte det andra. Så, om du börjar att sätta mål utifrån där du nu står – och parallellt med det, även förkovrar dig i det du satt ditt mål inom, så har du ju slagit två flugor i en smäll och tar dig ännu fortare och lättare framåt.

- TÄNK på ett mål/intellektuellt höjande mål du har och skriv ned det i detalj.
- PLANERA din strategi. Skriv ned det du kommer behöva göra för att nå ditt mål.
- GÖR det! Dedicera dig till att göra det som krävs för att nå ditt mål och ta sen första steget till action redan idag!
- Det fjärde värdefulla steget är, - dela dina insikter med din tribe i din Mastermindgrupp på Facebook. Ni kommer att kunna ge varandra fördjupade insikter genom att dela med er av era egna insikter. Det finns mycket klokskap i gruppen som ni alla kan ta del av och tillsammans blir vi alltid starkare och klokare.

Tack för din tid som du valt att lägga på att hänga med oss i det här avsnittet. Vi hoppas att du känner att vi finns vid din sida och håller dig i handen hela vägen. Njut nu av din intellektuella kapacitets -höjar- övning när du går till din workbook för detta avsnitt.

SUMMERING

1. Medvetna tankar är nyckeln till att skapa det liv du vill leva.
2. Det du strävar efter kommer inte att komma gratis, utan det kräver engagemang och fokus från din sida för att skapa det extraordinära.
3. Skapa en vinnande strategi

Lycka till nu!

#lovepeaceandhappiness



Michelle Dandenell & Lili Öst
Team Futurebook