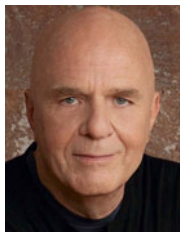


# Så lever du din högsta potential!

Det är lättare att hänga fast vid omedvetna beteenden, än att börja ta ansvar. Det säger fil. dr Wayne W. Dyer som nu utkommer med boken "Slut på ursäkterna!". Dyer visar oss hur vi kan göra oss av med djupt rotade tankemönster som hindrar oss att leva vår högsta potential. Det öppnar upp för att i stället börja lita på sin egen gudomlighet.

Text Monika Katarina Frisk Bild Shutterstock

## "Ta steget och utmana dig själv."



**WAYNE W. DYER** är en internationellt känd författare och talare inom området personlig utveckling. Han har skrivit över trettio böcker, producerat många radioprogram och videofilmer och framträtt i tusentals tv- och radioprogram. Wayne är utbildad

arkivvägledare från Wayne State University och har varit docent vid St. John's universitet i New York.

**I** sin nya bok "Slut på ursäkterna!" visar dr Wayne W. Dyer hur vi bäst kan göra oss av med djupt rotade tankemönster som allt som oftast hindrar oss att leva vår högsta potential. Även om de flesta tror att vi vet vad vi tänker, så kan det vara utmanande att försöka bli av med sådana tankar vi haft med oss sedan barnsben.

Det kan handla om tankar som: "Om jag skulle förändras blir det ett fasligt liv i min familj ... Jag är för gammal eller för ung ... Jag har inte råd med det jag verkligen vill ha ... Jag rår inte för vad jag tänker, jag har alltid varit sån här ..." De kan i viss mån verka sanna, men är i själva verket bara ursäkter.

- Att göra sig kvitt sina vanemässiga tankar handlar i praktiken om att sluta ursäkta sig och undersöka och se sina egna trosföreställningar i ett nytt ljus, säger han.

Wayne W. Dyer har under många år ägnat sig åt att skriva böcker som handlar om hjälp till självhjälp. Han har skrivit ett 30-tal böcker, varav ett tiotal har getts ut på svenska. För några år sedan kom filmen "The Shift", en fin skildring av några olika människooöden, som visar oss hur viktigt det är att vi tänker på ett sätt som gynnar oss själva och andra.

**FREE FICK EN** telefonintervju med Wayne W. Dyer om hans nya bok "Slut på ursäkterna!", som till stor del är inspirerad av Lao tzus visdom i Tao te ching. Vilka är de vanligaste ursäk-

terna folk använder för att slippa tampas med sitt samvete?

- Ursäkter brukar man ta till för att försvara beteenden som vi egentligen inte tycker om hos oss själva. I boken diskuteras jag de arton vanligaste ursäkterna.

- Många ägnar mycket tid och energi åt att fundera över vad vi inte kan få, vad vi inte vill ha och vad vi saknar. Vad vi hellre skulle ägna oss åt är att fundera på vad vi vill ha i vårt liv, i stället för vad vi saknar.

I boken skriver du om så kallat sinnesvirus. Vad är det?

- Ett virus har tre olika syften: att kopiera, att nästla sig in i och att sprida sig från en värd till en annan. Bara ett enda virus kan slå ut ett helt system.

**FÖRUTOM GENERNA** skyller de flesta av oss också ohälsa och misslyckanden på den prägling vi fick i vår familj och den kultur vi växte upp i, förklarar han. Det finns en fascinerande metod för självrannsakan som kallas memetik, som hanterar tankarna och överensstämmer med kroppens gener. Precis som den grundläggande enheten inom genetiken är genen, är memen den grundläggande enheten inom memetiken. Men till skillnad från en atom eller elektron har memen inga fysiska egenskaper. En mem en tanke, övertygelse eller attityd som kan sprida sig mellan människor.

- Ett sinnesvirus är annorlunda för att det inte har någon form, dessa idéer matedes du med när du var barn, säger Wayne W. Dyer. Vi blir

programmerade av välmenande vuxna, våra föräldrar och deras föräldrar, vår kultur och i skolan. Vi blir präglade att tro på våra begränsningar och det som verkar vara omöjligt.

- Och när vi växer upp lär vi oss att tro att de är sanningen. När dessa trosföreställningar och beteenden är djupt rotade i oss blir följden, till exempel för överviktiga eller missbrukare, att man är övertygad om att det inte finns någon utväg eller alternativ.

Så vad tjänar du egentligen på att ursäkta oss hela tiden?

- De flesta lever i tron att det lönar sig. Orsaken till varför vi hänger fast vid dessa omedvetna beteenden är att det verkar lättare än att börja ta ansvar. Om man lägger över skulden på något eller någon annan för hur man är som människa, så måste alltså andra eller de andra, dessa omständigheter eller energier ändras för att du ska vara eller bli bättre. Och det kommer i praktiken aldrig hända. Det är i stället ett sätt att manipulera andra människor.

**ENLIGT DYER ÄR** ursäkter något vi allmänt sett lätt kommer undan med, i stället för att ta steget att utmana eller förändra oss själva. Om man vill förändra sig på ett sätt som man länge har önskat sig, så är det dags att ta ansvar för det också, betonar han.

- Jag menar verkligen inte att barn som varit utsatt för övergrepp i någon form lät det hända, men reaktionen inför vad som hände är alltid din.



När du var fyra år kunde du inte vara något annat än livrädd och skräckslagen, men du är inte fyra år i dag. Som vuxen kan du välja och se det som hände i ett nytt perspektiv och har en möjlighet att omvandla det, att bli en bättre person och mer betydelsefull. Du kan hjälpa någon annan så att han eller hon slipper gå igenom det du upplevde.

**I BOKEN BESKRIVER** du sju paradigmsfrågor som vi kan ställa oss för att kunna genomföra en förändring och göra oss av med negativa tankesätt. Hur fungerar det?

- Paradigmet hjälper oss att identifiera det trossystem, som oftast är falskt, som är orsaken till att vi fortsätter med ursäkter. Det hjälper oss att utforska ursäkterna utifrån ett objektivt

synsätt och får oss att inse att vad vi än tänkt och har för trosföreställningar så här långt kan de likaväl vara sanna som inte.

- Jag vet att lyckas man ändra på hur vi ser på saker och ting, ändras det vi ser på.

När vi börjar undersöka vårt eget och våra närmastes liv, vad är nyckeln till ett friskt, lyckligt och kärleksfullt liv?

- Ja, nyckeln är att lita på din egen gudomlighet, att innerst inne veta att du är en del av Gud och att du är som därifrån du kommer. Som det andliga väsen du är, har du gudomligheten inombords. När Albert Einstein tillfrågades om vilken inverkan kvantfysiken har, svarade han: "Det är bara fullt av detaljer, jag vill tänka som Gud tänker."

- Och Gud tänker alltid uttryckt i kreativitet, vänlighet, skönhet och godhet. ▶



# De nya rönen om mentala övertygelser

Dina föreställningar har en enorm förmåga att hålla dig tillbaka. De djupt förankrade uppfattningarna fungerar som bojor som håller dig ifrån upplevelsen av ditt unika öde. Du har förmågan att lösa upp bojorna och börja använda deras vikt till din fördel i stället för att låta dig begränsas av dem.

Utdrag ur boken "Slut på ursäkterna!"

**HAR DU NÅGONSIN** velat förändra någon aspekt av din personlighet - men hejdats av att en annan del hävdar att det är omöjligt eftersom det är din genetiska programmering som avgör vad du tänker, känner och gör? Den senare delen av oss tror på biologiskt förutbestämda olycklighetsgener, blyga gener, fetmagener, otursgener och åtskilliga andra. Beroende på om vi haft tur eller otur i livets lotteri har vi en uppsättning lycksgener och en stor mängd fetmagener, kanske den här teorin hävdar (om det nu är olycklighet och fetma vi vill förändra). Den delen av oss vill uppriktigt hjälpa till - men även om dess främsta mål är att skydda oss från den besvikelse som ett misslyckande medför håller den oss i själva verket kvar i ett liv byggt på ursäkter. Att använda "genetisk programmering" som ursäkt för att inte göra något åt just de personliga egenskaper som vi ogillar

är både populärt och fullt accepterat i dagens samhälle.

Om vi utvidgar den här teorin om genetisk programmering kan vi betrakta ett liv i ständig rädsla som ett resultat av en stor mängd rädsleceller som vi tyvärr inte kan bli av med. På så sätt får vi en fantastisk ursäkt. Det är inte så konstigt att en del av dig blir upprörd när du försöker förändra - den tror ju blint på att du inte kan förändra din egen biologi. Resultatet blir en känsla av maktlöshet inför alla former av förändring av de aspekter av dig själv som blivit så djupt rotade att de känns som en del av din identitet. Detta gäller särskilt när det handlar om egenskaper och personlighetsdrag som du haft så länge du kan minnas. Och för att ytterligare grundmura tanken att du "alltid har varit sådan" drar den begränsande delen den här slutsatsen:

*Det finns ingenting att göra åt det - jag kan ju inte förändra min grundläggande biologi.*

Ursäkta mig - men tack vare de principer jag berättar om i den här boken kan du faktiskt det!

**ÖVERTYGELSEN ATT VI** inte kan förändra vår egen biologi har börjat stöta på patrull tack vare forskare inom cellbiologi. Det verkar som om människan har förmågan att förändra en del genetiska programmeringar och till och med vända förloppet när de börjat aktiveras. Öppenhet och nyfikenhet, i kombination med en längtan efter att leva ett liv fritt från ursäkter, är de grundläggande förutsättningarna för att man ska kunna ta till sig de nya, spännande rönen när

det gäller genetiska anlag.

En av pionjärerna för den nya förståelsen av dna är dr *Bruce Lipton*, en cellbiolog som utbildade medicinstuderande innan han började ägna sig åt forskning och föreläsningar på heltid. I den banbrytande boken "Tro, dogmer och biologi" skriver Lipton att livet inte styrs av gener - i själva verket har hans forskning visat att generna bara är byggnadsritningar. Den osynliga, formlösa energi som utgör genernas omvärld är i själva verket den arkitekt som förvandlar ritningen till det mysterium vi kallar livet. Med hänvisning till hundratals studier drar han slutsatsen att den gamla modellen med fysiska partiklar som livets grundläggande byggnadsstenar är vilseledande, ofullständig och för det mesta helt felaktig. Att behandla sjukdom mer eller mindre enbart med läkemedel eller operationer är därför något som vi måste börja ifrågasätta.

Eftersom Lipton upptäckte att det han lärde ut vid universitetet Wisconsin's School of Medicine (modellen där fysiska partiklar är livets styrande kraft) inte stämde slutade han som lärare. Han insåg att både människokroppen och själva universum är mentala och andliga till sin natur. Det finns ett fält av osynlig energi, i total avsaknad av fysiska egenskaper, som skapar de partiklar som vi kallar "celler" och detta osynliga fält är kroppens främsta styrande kraft. Eftersom kroppen inte är enbart en fysisk maskin kan vi alla lära oss att själva kontrollera och påverka vår hälsa.

Än mer häpnadsväckande är Liptons insikt att våra personliga

antaganden om världen, inräknat det vi uppfattar i omgivningen, kan övertrumfa den genetiska koden och cellernas dna. Det är fullt möjligt att påverka de pyttesmå partiklar som vi fått lära oss styr vårt liv. Så när vi ändrar vårt sätt att tänka och lär oss nya sätt att tolka det som sker kan vi faktiskt förändra vårt dna!

Med andra ord: du kan påverka och förändra din genetiska struktur genom att ändra hur du ser på dig själv och din plats i detta fantastiska mysterium som vi kallar livet. Din varseblivning har kraften att förändra din genetiska kod - dina föreställningar kan styra din biologi, och gör det också. 🌟

## Plus mer

"Slut på ursäkterna", Wayne W. Dyer. Ica Bokförlag (april 2012).

Filmer med Wayne W. Dyer på svenska: "The Shift: finding your life's purpose".

"Change your thoughts change your life". (Fönix musik & Film)

Hemsida: drwaynedyer.com

## VINNI!

Free lotter ut 5 ex av "Slut på ursäkterna!" av Wayne W. Dyer, i samarbete med Bokklubben

Livsenergi. Skriv några rader om hur du tänker i nya banor om ditt liv. Gå in på [www.free.se](http://www.free.se) klicka på "utlottning Slut på ursäkterna".



♥ Space of Love Festival ♥ 5-18 juni på Öland

Yoga för alla nivåer, dans, svettthydda, sång, trummor mm.  
En härlig start på sommaren med näring för både kropp och själ.

Nytt för i år är Biodanza, Somatics Yoga och Open Heart Choir!

Läs mer på [www.spaceoflove.nu](http://www.spaceoflove.nu)