

Negative profetier

Negative profetier handler om å lage skrekkscenarier om framtida, gjerne worst case scenarier.

Ulike typer negative profetier

1. Forsøk på å kontrollere framtida ved å se forberede seg på det aller, aller verste

Ideen er å være forberedt på alle skumle scenarier.

I sitt forsøk på å kontrollere framtida, vil denne personen planlegge for alle mulige og umulige scenarier. Bruker veldig mye tid og krefter på å være i forkant av ALT.

Livet er et usikkert prosjekt og noe av det aller sikreste er at vi ALDRI kan forutsi framtida. Vi kan ALDRI kontrollere det som skal skje i morgen. Vi kan ALDRI forutsi hvordan folk kommer til å oppføre seg osv. Den som vil kontrollere framtida er dømt til å mislykkes og tapper seg selv fullstendig for energi.

Det eneste fornuftige er å innse at vi ikke kan kontrollere alle sider av fremtida. Gi slipp på tanken om å kunne kontrollere og gi spesielt slipp på tanken om å kontrollere ting som ligger langt utenfor din kontroll.

Tankegangen kan imidlertid være konstruktiv, så lenge den er innenfor fornuftige rammer. Disse eksemplene er innenfor DIN kontroll og noe du praktisk kan gjøre noe med. Det er en god ide å ha med riktig utstyr hvis man skal på skitur på fjellet og været kan skifte. Det er en god ide å ta forhåndsregler når man kjører bil på glatt føre. Det er en god ide å ha med nødvendig sikkerhetsutstyr når man klatrer i fjellet, er ute på fjorden i en robåt, eller å sjekke nødutgangene når man tar inn på et hotell. Det er smart å gjennomføre brannøvelse i heimen og ha tenkt gjennom hva man skal gjøre ved evakuering. Det kan være smart å vite hva som er lurt å gjøre ved en tunellbrann, hvilken vei skal man egentlig gå?

Du kan til en viss grad PÅVIRKE ditt eget sykdomsbilde i framtida, men aldri kontrollere. Du kan gjøre valg knyttet til livsstil, kosthold, fysisk aktivitet, søvn, inntak av rusmidler, stressnivå som vil påvirke helsa di. Selv om du kontrollerer det du kan kontrollere, vil du aldri ha full kontroll.

Oppsummert: gi slipp på behovet for full kontroll

2. Prestasjonsangst

Du skal prestere noe i øyeblikket. For eksempel å holde en tale eller en presentasjon (en av de aller mest utbredte frykter), be om lønnsforhøyelse, ta en vanskelig samtale med noen, en idrettsprestasjon (et golfslag ol), en teaterprestasjon osv osv osv

Mange ser for seg alt som kan gå galt, og skremmer vettet av seg selv. Nervøsiteten dette medfører, fører deg inn i en selvoppfyllende profeti. Gratulerer, du har i alle fall greit å forutse at ting går galt. Problemet er imidlertid dette: du ser for deg at du vil lykkes temmelig bra i det du skal gjøre, og du skaper en selvoppfyllende profeti og det går bra.

Henry Ford sa: selv om du tror det går bra eller du tror det går til helvete, så får du rett.

Fordi denne type troer skaper selvoppfyllende profetier.

Slik gjør du

Å kontrollere framtida. Her gjelder det å akseptere at det ikke er mulig å kontrollere framtida, det som ligger utenfor din kontroll. For eksempel steinskred på en vestlandsvei, om flyet du tar forulykker, om du får hjerteattak (du kan gjøre noe med stressnivået ditt og livsstilen. Redsel for hjerteattak øker stressnivået og dermed sjansen for hjerteattak!). Gå gjennom øvelsen «gi slipp» tidligere i modulen. I stedet for å ha fokus på en negativ episode i fortida, kan du ha fokus på et mulig worst case scenario i framtida. Målet du skal ha for øye er: dette er langt utenfor min kontroll, det gir jeg slipp på behovet for å kontrollere.

Prestasjonsangst: se gjerne for deg alt DU selv kan rote til, for eksempel hvis du skal holde en tale (du blir tørr i munnen, beina begynner å skjelve, stemmen begynner å skjelve, du snubler i ordene og blir rød i toppen).

Lag en plan for hva du kan tenke, si eller gjør hvis du merker at du begynner å rote det til.

Øv på det du vil gjøre for å overkomme hindringene du tror du kan rote deg inni, før du skal holde talen (du kan øve inn at du etter 2. avsnitt stopper opp og tar en slurk vann). Da unngår du å bli overrasket og du vet hva du skal gjøre og trenger ikke å bruke krefter på annet enn å gjennomføre talen.