

Det er aldrig de mål, du når, men den person du bliver til i processen, der gør dig glad og tilfreds, siger coach-guruen Anthony Robbins, der har brugt det meste af sit liv på at afdække tankesættet bag verdens mest succesfulde mennesker.

Af Rasmus Ankensen, www.winnerslab.dk

INGEN KAN DEFINERE SUCCESS FOR ANDRE



Der er et bestemt tankesæt, der ligger bag de mest succesfulde mennesker. En psykologi, som den amerikanske coach Anthony Robbins har brugt det meste af sit liv på at afdække.

- Mange mennesker ved, hvad der er det rigtige, men de gør det ikke. Og at vide, hvad det rigtige er, uden at gøre det, er det samme som ikke at vide det. Når jeg ser på de mest succesfulde mennesker, er deres særlige egenskab, der går igen. Og det er handling. Handling karakteriserer al virkelig succes. Viden er kun potentiel magt, indtil det kommer i hænderne på en, som kan finde ud af at handle effektivt. Det er en gave, som alle mennesker kan udvikle i sig selv, forklarer Anthony Robbins.

Han har gennem de seneste 25 år arbejdet som coach og mentor for en række af verdens største ledere som Bill Clinton, Nelson Mandela og Prinsesse Diana samt for sportsfolk som Tiger Woods og Andre Agassi.

- Min mange års erfaring med at udvikle mennesker har lært mig, at der ikke er noget universelt svar på succes. Ingen kan definere succes for andre. Det spørgsmål, du bør stille dig selv, er: Lever jeg det liv, jeg gerne vil? Det vigtigste er, at du er ærlig mod dig selv, når du svarer. De fleste mennesker efterrationaliserer og finder årsager til deres fiaskoer. Men hvis du vil ændre din situation, må du først tage det fulde ansvar for den og derefter ændre dig selv. Tag action og gør noget ved det i stedet for at finde undskyldninger, siger han.

Sæt dig mål

Forudsætningen for at leve det liv, du virkelig ønsker, er ifølge Anthony Robbins at vide, hvad du vil have.

- Har du nogensinde forsøgt at lægge et puslespil uden at have et billede af, hvad det skal blive til? Det er præcis det, der sker, når du forsøger at skabe dit liv uden at vide, hvad du stræber efter, spørger han retorisk.

- Mange mennesker tager sig aldrig tid til at sætte sig ned og mærke efter, hvad der er allervigtigst for dem. Og det handler grundlæggende om at finde ud af, hvem du er, og hvad du vil. Det vil ikke sige at leve dit liv på en måde, så andre anerkender dig for, hvad du gør, men at finde din egen stemme på dine egne betingelser, siger Robbins.

Herefter handler det om at sætte sig en række mål. Det ubevidste sind forarbejder hele tiden information på en måde, der fører os i en bestemt retning, og hvis den ikke har et veldefineret mål, kommer vi på slingrekurs.

- Det er kun 3% af befolkningen, der har skrevet deres mål ned og frem for alt deres grunde til at nå dem. Og de 3% er i langt de fleste tilfælde sundere, har bedre menneskelige forhold og er finansielt stærkere end resten af befolkningen.

Anthony Robbins mener, at langt de fleste af os tænker i overflademål. Vi tænker i ting snarere end i følelser. Vi tror, at når vi opnår målet i form af penge, ønskejobbet, den perfekte partner, den perfekte krop etc., så vil vi på magisk vis vågne op, og alt vil være præcist, som vi ønsker det i vores lille univers.

Mensandhedener, at den netankegang ofte skaber mere frustration end glæde. For når vi endelig sidder i vores "perfekte hus" med vores "perfekte partner" og det "perfekte job", vågner vi op en morgen og opdager, at alle disse eksterne ting egentlig ikke har ændret vores følelsesmæssige oplevelse eller givet os det, vi dybest set ønskede.

- Når jeg taler om succes, mener jeg din egen vurdering af succes! Alt for mange gange har jeg set mennesker definere deres succes ud fra andres normer, holdninger opfattelser (forældres, venners, samfundets, skolens, kollegers etc.). Hvis du gør det, vil du være i et evigt rotteræs med dig selv og aldrig helt føle, at du er god nok. Om andre mennesker betragter dig som succesrig, er reelt uden betydning. For sandheden er, at du inderst inde allerede ved, om du rent faktisk er tilfreds, eller om du bare lader som om, du er det, siger han.

Frygt er den største forhindring

Budskabet er klart! Det er ikke alene talent, intelligens eller evner, der bestemmer om du vil være i stand til at gøre det, du drømmer om. Anthony Robbins er overbevist om, at mennesker individuelle succes i livet ikke afgøres af, hvad de kan, men hvad de er villige til at gøre for at nå deres mål. Ved at skærpe sine mentale kræfter kan man gøre, få, opnå og skabe hvad som helst man ønsker sig i livet. Vores ressourcer skal blot pakkes ud og tages i anvendelse.

- Alle mennesker har muligheden for at tage ansvar og beslutte sig for, hvad de vil med deres liv. Tit ved vi godt hvad vi burde gøre - forskellen i dit liv kommer når du ser tingene som et must, og tager action, siger han. Jeg har efterhånden mødt mange mennesker, hvor jeg har følt, at deres potentiale lå lige rundt om hjørnet. Men af den ene eller anden grund har de ikke turdet udnytte eller realisere det, forklarer han.

Vores hyppigste undskyldning for ikke at have nået vores mål - personlige eller forretningsmæssige - er mangel. Mangel på tid. Mangel på penge. Mangel på uddannelse, viden, teknologi. Mangel på ressourcer er de flestes undskyldning.

- Men det er aldrig den egentlige årsag, er Anthony Robbins overbevist om.

- Mange af de, der rent faktisk har alle tænkelige ressourcer - rigeligt med penge, kærlighed, uddannelse, op-

bakning - ender som udbrændte misbrugere i livets rendesten. Og mange af dem, der vokser op med ekstrem mangel på alt samt psykisk og fysisk mishandling tillige, ender med at opnå store resultater og få enorm indflydelse på andre menneskers liv. Det er ikke mangel på ressourcer, der bremser eller hindrer os. Vi har allerede de nødvendige ressourcer. Det er ikke sikkert, at vi har penge nok, tid nok, viden nok. Men er der noget, vi virkelig vil opnå, er vi også i stand til at skaffe de nødvendige ressourcer og til at finde tiden og pengene, siger han.

Robbins anser derimod frygt som den største forhindring for, at mennesker ikke når deres drømme. - Frygt er vores største forhindring. Frygten for ikke at slå til og frygten for ikke at blive elsket. Det er frygt, der holder os tilbage og begrænser os. Fordi vi er tilbøjelige til at fokusere på alt dét, der kan gå galt - i stedet for at fokusere på, hvad vi vil opnå. Den dårlige nyhed er, at frygten aldrig forsvinder. Og den kan ikke engang en supercoach hjælpe os af med. Den gode nyhed er, at det er muligt at tackle angsten for at fejle og ikke slå til. Det handler om fokus. Om at skifte fokus fra, hvad vi frygter, kan gå galt, til i stedet at fokusere på, hvad vi vil opnå. Hvor vi vil hen. Og ikke mindst, hvorfor vi vil opnå det.

- Følelser er vores største og stærkeste ressource. Vores indre styrke. Det handler ikke om at blive motiveret, forklarer han.



NU LEVENDE OG AFDØDE KLIENTER



Bill Clinton



Nelson Mandela



Mikhail Gorbachev



Mother Theresa



Prinsesse Diana

Et liv med mening

Det er ikke nok at drømme og ville, mener Anthony Robbins og understreger, at han ikke hører til dem, der tror på, at positiv tænkning og målsætning er nok:

- Det er ikke nok at ville se solopgang, hvis man leder i vest. At have store mål og drømme er ikke lig med, at man får dem opfyldt. At fokusere på alt det, der kan gå galt, er derimod en nærmest sten-sikker garanti for, at det rent faktisk får galt, pointerer han.

For ham handler det om at blive afklaret. Tørre duggen af ruden og finde ud af, hvad du virkelig ønsker og brænder for.

- Det gælder om at finde ud af, hvad du inderst inde gerne vil – og at turde gå efter det. Det utrolige er, at når du går efter, det du ønsker, så virker det, som om du lever dit liv på et højere niveau – både indadtil og udadtil – end hvis du ikke ved, hvad du vil, eller ikke tror, det kan lade sig gøre, fortæller han. Det store paradoks er imidlertid, at det ikke er vores mål i livet, der gør os indre tilfredse. Vi kan sagtens have alt udadtil, men føle os som en fiasko indadtil, som Robbins udtrykker det.

- Det er ironiske er så, at ikke er det, man får, der gør én lykkelig. Det er den udvikling, mangennemgår undervejs. Og mål skal bruges til at udfordre dig til at blive den bedste, du kan blive. For du kan sagtens nå dine mål og være vanvittig succesfuld udenpå, men føledigsom en fiasko indvendigt. Jeg vil sige, at det handler om at skabe et liv med mening. Succeshandler om at bidrage med noget og at blive påskønnet. Men det handler især om at sætte pris på sit eget liv.



Profil: Anthony Robbins

- Anthony Robbins – eller Anthony J. Mahavorick som han oprindeligt anses for at være verdens førende inden for coaching, sparring og rådgivning. Han har vejledt tre amerikanske præsidenter og internationale lederskikkelser som Mikhail Gorbatsjov, Nelson Mandela, Mother Theresa, prinsesse Diana samt coachet medlemmer af den amerikanske kongres og hundredevis af internationale virksomhedsledere, rockmusikere, sportsstjerner og skuespillere.
- Han er født den 29. februar 1960 i Californien.
- Hans forældre blev skilt, og moderen giftede sig flere gange.
- Anthony Robbins blev i 2001 skilt fra den 10 år ældre Becky Robbins og giftede sig senere samme år med Sage Bonnie Humphrey.
- Han har udgivet flere bestsellere, blandt andet "Awaken The Giant Within" og "Unlimited Power"

Se www.anthnyrobbins.com

LIV & SJÆL

MAGASINET FOR BEVIDST LIVSKVALITET

Næste nummer udkommer 1. august 2007