

Fake it till you make it

Navn: _____

Dato: _____

Fake it till you make it

Når du ser dig selv som visionen, så ser du dig selv opføre dig på en bestemt måde, tale på en bestemt måde, og kunne forskellige ting, men hvor vidt du faktisk bliver en bedre version af dig selv, afhænger af, i hvor høj grad du tager dit selvbillede af dig i visionen på dig i nuet. Altså jo mere du lever som du ser dig selv i visionen, jo bedre vil det komme til udtryk, både konceptuelt og adfærdsmæssigt. Jo mere du lever dig ind i, eller ér den person du ser i din vision, jo mere produktiv vil du være, og jo mere vil du være i stand til at udvikle de færdigheder og kompetencer der er ideelle for dig. Du vil begynde at bemærke, at din adfærd optimeres, og bliver mere og mere i overensstemmelse med din vision.

Jeg kan huske, da jeg selv første gang forstod dette. Jeg havde hørt udtryk som "Fake it, till you make it" eller "En løgn fortalt en gang forbliver en løgn, men en løgn fortalt tusind gange bliver sandheden." et udtryk som i øvrigt tilskrives den nazistiske propagandist Joseph Goebbels. Men jeg havde ikke rigtigt tænkt nærmere over udtrykkene, bare tænkt noget a la "Jeg har da ikke lyst til at være fake, eller lyve". Men når man bliver ved og ved, med at gentage en sætning, så skaber hjernen nye neurologiske baner, gentagelse skaber meget dybe overbevisninger.

Når hjernen møder en ny situation, opstår der en ubalance. Det er lidt ligesom, hvis du flytter til en ny by. I første omgang føler du dig helt forvirret og fortabt, der er så meget nyt, nye gader, situationer og mennesker med en anden accent.

Men lidt efter lidt, når du drejer om hjørnet med bussen og ser et sted, du har været før, og når du for tredje gang sætter dig og drikker en kop kaffe ved den samme café, så begynder du at føle dig fortrolig med byen, og til sidst bliver dine nye omgivelser en del af dig.

Det er noget lignende, der sker med løgne. Sindet tilpasser sig når det lytter til løgneren, den opfatter den og inkorporerer den derefter i tankegangen. Det er på samme måde, at din hjerne reagerer, du lever din vision, din filosofi, altså lever dit liv mere og mere, som du forestiller dig, du lever i din version af dit succesfulde liv, du lever din vision. Du ser dig selv gøre og leve mere og mere som den bedre version af dig selv hver dag, så vil du stille og roligt opdage og acceptere, at du faktisk ér den version - det er slet ikke en løgn, du ér faktisk blevet bedre end du plejer.

ØVELSE

Tænk over i hvilke situationer du helt pr. automatik falder tilbage i din gamle version af dig selv.

[\[Indsæt dit svar her\]](#)

Tænk over hvordan du kan sætte en trigger for dig selv, så du ikke reagerer som din gamle version af dig selv. (f.eks. hver gang du bevæger dig igennem en dør, ind i et nyt lokale, udenfor, kommer hjem, sætter løbeskoene frem så de er lige til at hoppe i, etc.) HUSK så at du er den nye version, altså at du nu lever dit liv mere og mere, som du forestiller dig, du lever og er i din version af dit succesfulde liv...

[\[Indsæt dit svar her\]](#)