

PANIKKANGST.ORG

15

"Det er justering av seilene, ikke vindens retning, som avgjør hvor vi havner."

- JIM ROHN

KORRIGERINGER MOT LIVET UTEN ANGST

SKREVET AV THOMAS AAGESEN

© 2017 Panikkangst.org
Alle Rettigheter Forbeholdt
15 Korrigeringer Mot Livet Uten Angst
(revisjon 1)

Alt materiale i rapporten (samt alt på Panikkangst.org sine ulike medlemskap) er ment som informativ og opplysende informasjon angående behandling av angst. Angst kan elimineres gjennom Panikkangst.org, men i samme åndedrag må jeg si at du bør kontakte fastlegen din for å fastslå muligheten for andre forhold enn angst rundt dine symptomer eller din medisinske tilstand.

Introduksjon	3
Kraften bak selvdisciplin	5
Korrigerings 1 LANGSIKTIGHET er ditt nye motto	5
Korrigerings 2 Vær gladere	6
Korrigerings 3 Finn og bygg opp den indre styrken din	6
Korrigerings 4 Mer respekt er noe som fortjenes	6
Korrigerings 5 Vær mer produktiv	7
Korrigerings 6 Unngå utsettelse	7
Korrigerings 7 Omring deg selv med positivitet	7
Korrigerings 8 Hold fokus	7
Korrigerings 9 Sett pris på det som virkelig betyr noe	8
Korrigerings 10 Sett spesifikke mål	8
Korrigerings 11 Ditt moralske kompass blir en viktig veileder	8
Korrigerings 12 Godta at visse ting ikke kan styres	8
Korrigerings 13 Vær villig til å lære	9
Korrigerings 14 Ikke sløs og ikke la deg friste	9
Korrigerings 15 Gå den ekstra milen	9

Introduksjon

I utgangspunktet refererer selvdisciplin til den evnen vi har til å motstå følelser og fristelser. Det er en ferdighet som kan utvikles for å minimere svakheter som lokker deg til å være lat og utsette ting. Det er en kraft inni oss som gjør at vi kan håndtere oppgaver på tross av vanskeligheter. Selvdisciplin kan også defineres som evnen til å kontrollere kropp og vilje, slik at oppgavene som trengs blir utført. Du er selvdisciplinert når du tar beslutninger som er bra for deg på lang sikt, selv om du egentlig føler trang til å nyte en eller annen form for aktivitet som gir deg øyeblikkelig og kortsiktig tilfredsstillelse.

Mange mennesker sliter ofte med å fullføre gjøremålene sine i tide. De har vanskelig for å følge opp beslutninger som er tatt og planer som er fastsatt. De har til og med vanskelig for å våkne opp til riktig tid. De bukker ofte under for behovet for å sove litt lenger, for å gå ut med venner, eller for å ligge litt lenger på sofaen og se på TV - alt mulig annet enn å faktisk gjøre en oppgave som egentlig skulle vært gjort.

Som et resultat tar det mye tid å fullføre en enkelt oppgave, og imens hopper en drøss av gjøremål seg opp i kalenderen deres. Slike mennesker klarer sjeldent å holde seg til tidsfrister, og de gangene de gjør det, har de som regel ikke gjort den beste jobben. Årsaken er at kronisk utsettelse av gjøremål skaper hastverk, og det gir aldri best utfall. Selv ikke for dem som unnskylder seg med at "de trives best under press".

Kraften bak selvdisciplin

Selvdisciplin er ikke det samme som selvfornektelse. Langt i fra. Likevel, for å bli den beste utgaven av deg selv må du lære å utøve denne ferdigheten, som også innebærer å nekte seg selv en del ting som gir umiddelbar tilfredsstillelse - slik at du kan en annen (og mye bedre) gevinst på lang sikt. For folk som ikke sliter med angst er det klart det er gøy å gå ut på byen med venner til langt på natt, men man blir sterkere (og får bedre belønning/følelse) av å "tvinge" kropp og sinn til å jobbe hardere selv om fristelsene prøver å overmanne deg. Ikke bare vil du overvinne deg selv, din egen kropp og ditt eget sinn, men du vil også oppnå mer på kortere tid. Og ikke minst utvikle mer selvrespekt.

For folk med angst er det klart det er forlokkende å stenge seg selv bak trygge komfortsoner, men det å tvinge kropp og sinn til å jobbe hardere gir bedre belønning på lang sikt. Du kan bli kvitt angst, men først må selvdisciplin mestres. Det er enorm tilfredshet i å utøve selvkontroll, og få fullført mer arbeid enn du i utgangspunktet hadde trodd du ville klare. Du vil bli overrasket over hvor mye du kan oppnå ved å være selvdisciplinert.

De mest vellykkede ledere, forretningsfolk, idrettsfolk og gründere avslører at de suksess kom først etter at de mestret kropp og sinn - og utøvde selvdisciplin hver eneste dag. Ingrediensene til suksess inkluderer det å sette seg mål, det å skaffe seg kunnskap, det å være til stede, det å legge ned innsatsen, og det å ha utholdenhet mot sin langsiktige visjon. Alle disse tingene krever mye selvdisciplin, for uten denne ferdigheten vil være umulig å oppnå fastsatte mål. Du vil aldri klare å holde deg til tidsfristene. Du vil stoppe opp når hindringene sperrer utsikten til visjonen din.

Selvdisciplin er imidlertid ikke bare viktig for å oppnå økonomisk suksess. Det er heller ikke viktig bare for å bli en leder. Eller for å bare bli best i idrett. Det er faktisk nøkkelen for suksess i hvert eneste aspekt av livet. Folk som har mestret kunsten om selvdisciplin har overvunnet seg selv, og har dermed stor sannsynlighet for å lykkes i alt de ønsker å oppnå. Vi skal nå ta for oss flere av måtene du kan utøve selvdisciplin på, slik at du kan bli den personen du ønsker å bli - med et liv uten angst. Dette er 15 korrigeringer på din vei mot et angstfritt liv.

Korrigering 1 | **LANGSIKTIGHET er ditt nye motto**

Hvis du ofrer tiden din og bruker den til å være produktiv, i stedet for å gi etter for aktiviteter som gir umiddelbar tilfredsstillelse - da vil du kunne få belønning på lang sikt. For eksempel, uansett om du ønsker å være en forfatter, en artist, eller en forretningsmann, så vil du på et eller annet tidspunkt bli fristet til å utsette en viktig telefonsamtale, føre inn tallene i regnskapet, skippe over en trening, eller vente en uke til før du skriver en ny side i boken din.

I alle disse scenarioene vil det ta lengre tid å fullføre oppgavene dine hvis du fortsetter å utsette dem. Men hvis du er bastant og holder seg til skrivingen, treningen eller forretningsplanene - så kan du være sikker på at du oppnå mer suksess og belønning i et langsiktig perspektiv.

Korrigering 2 | **Vær gladere**

Når du utøver selvdisciplin får du gjort mer. Du klarer å levere til fastsatte tidsfrister. Dette betyr at du åpner opp for et liv med redusert stress og angst. For eksempel når du disiplinere deg selv til å våkne opp tidligere får du mer tid til å effektivt planlegge dagen din. Hvis du har barn, kan du tilbringe tid med dem før de går på skolen.

Du kan også optimalisere arbeidsdagen ved å spise en næringsrik frokost og sette av tid til å organisere dagens oppgaver. Disse tilsynelatende små tingene kan føre til en jevnere og mer produktiv dag. En mer produktiv hverdag er med på å øke den indre lykken din, fordi du generelt sett utsettes for mindre stress. Husk, fra små eikenøtter vokser det høye eiketre.

Korrigering 3 | **Finn og bygg opp den indre styrken din**

De fleste innser ikke hvor stor indre styrke de potensielt har. De er uvitende om evnene sine. Evner som kan overvinne de vanskelighetene som holder dem tilbake i deres personlige liv, i jobben og i de daglige relasjonene til andre mennesker. Å utøve selvdisciplin gjør det mulig å gjenkjenne den indre styrken du har, og dette gjør deg til sterkere person - og en bedre utgave av deg selv.

Korrigering 4 | Mer respekt er noe som fortjenes

Mange mennesker mangler faktisk selvdisciplin - og som et resultat, mister de lett oversikt over målene sine. Dette betyr at de ofte er sent ute til avtaler, de klarer ikke holde tidsfrister og skuffer ofte folk rundt seg. Folk med høyt nivå av selvdisciplin unngår disse fellene. De skaffer seg lett respekt blant kolleger, partnere eller kunder fordi de gjør det de sier de vil gjøre - uansett hva. Det å vise andre respekt blir som et slags æresmerke blant de som utøver selvdisciplin. Dette, i sin tur, gir dem respekt tilbake.

Korrigering 5 | Vær mer produktiv

Å være selvdisciplinert innebærer å holde seg til et fastsatt mål uansett hva. Hvis du gjør det, vil du oppnå mer på kort tid - og dermed vil du ha mer tid til andre aktiviteter også. Høyere produktivitet vil definitivt gjøre deg til en lykkeligere person.

Korrigering 6 | Unngå utsettelse

Sløsing av tid er en av de største årsakene til nederlag. Mange leverer ikke innen tidsfristen. De kommer ikke på tiden. Fastsatte avtaler på kalenderen betyr ikke så mye. Viktige oppgaver neglisjeres. Husk at tiden ikke venter på noen av oss, og for å ha framgang må vi sørge for at hvert sekund teller. Selvdisciplin er faktoren som hjelper oss til å bruke tiden konstruktivt - sånn at vi oppnår målene våre.

Korrigering 7 | Omring deg selv med positivitet

Visste du at vennene dine avslører hvem du er? Vis meg hvem du henger mest sammen med, så kan jeg fortelle deg hvilken type person du er. Hvis du holder sammen med tvilsomme folk, er det stor sannsynlighet for at du også har utviklet en tvilsom karakter - der du speiler det vennene dine som oftest tenker, sier og gjør. Gode og ressurssterke venner vil hjelpe deg å holde fokus på det du vil oppnå, mens dårlige venner vil spore deg av og hindre deg i å oppnå målene dine. Når du er disiplinert unngår du det tilfeldige utfallet som negativt gruppepress bringer med seg - du kan nemlig selv velge hvem du vil omgi deg med.

Noen ganger kan det være vanskelig å finne positive kilder i umiddelbar nærhet. For å komme ut av min negative boble for mange år siden, måtte jeg ty til mentorer i form av bransjeledere som hadde skrevet bøker og holdt kurs om ting jeg ville lære. Jeg leste bøkene, hørte på lydbøkene, og studerte kursene deres i hvert ledige minutt for å få den positiviteten jeg trengte. Jeg gjorde dem til vennene mine, og litt om litt emulerte jeg dem og deres positivitet mer enn de andre negative kreftene rundt meg.

Korrigerings 8 | Hold fokus

Disiplin er koblingen mellom målet og resultatet. Når du er disiplinert har du mulighet for å faktisk klare å holde fokus - og korrigere deg frem til målet ditt. Dette er den beste måten å oppnå suksess og lykke på. Verden består av en lang rekke mennesker som ikke realiserer målene sine på grunn av manglende evne til å fokusere. Ikke vær en av dem. Hold fokus, bli den beste versjonen av deg selv, og opplev et liv som ikke er styrt av angst.

Korrigerings 9 | Sett pris på det som virkelig betyr noe

Det finnes en hel haug av ting som trigger interessen og krever oppmerksomheten din. Det er opp til deg å sette pris de tingene som virkelig betyr noe, fordi det er den eneste måten du kan prioritere gjøremålene dine på daglig basis. Det å jage etter alt som er gøy, spennende og interessant fører bare til frustrasjon. Finn ut hva som faktisk er verdifullt for deg, og jag etter disse tingene.

Korrigerings 10 | Sett spesifikke mål

Det å fastslå sine største mål for livet, blir som å lage seg sitt eget veikart med lykke som destinasjon. Du kan kun ankomme der du vil, og oppleve suksess, hvis du vet nøyaktig hvor du skal. Uten et mål kommer du til å vakle rundt i blinde over hele kartet. For å bli angstfri, må du definere målet helt tydelig, og ha en klar visjon om hvordan livet vil være når hverdagen ikke er preget av frykt.

Korrigering 11 | **Ditt moralske kompass veileder deg**

Vi er alle i stand til å velge mellom hva som er riktig og hva som er galt. Hva vi velger koker ned til personlig moral eller hva slags verdier vi setter mest pris på. Når du er selvdisiplinert vil du alltid gjøre de riktige valgene for å ankomme målet ditt - selv om ingen ser deg. Det er da vi vet om du har integritet eller ikke. På lang sikt vil dette spare deg for mye smerte, fordi et velfungerende og riktig moralsk kompass kan hjelpe deg å unngå de negative konsekvensene som kommer i kjølvannet av dårlige valg.

Korrigering 12 | **Godta at visse ting ikke kan styres**

I kurset og boken *Ta Full Kontroll* som kan lastes ned på en medlemside på Panikkangst.org, vises det til at *skjebne* er en menneskeskapt ide. Noen ganger har likevel omstendighetene rundt oss sin egen agenda. Situasjoner oppstår og ting skjer i livet, men ukontrollerbare hendelser er noe selvdisiplinerte personer aksepterer.

Mangel på snø stopper ikke en langrennsløper fra å trene. Velg en alternative stier hvis det hindringer på veien stopper deg. Korrigering av metode eller endelig destinasjon gjør deg verken svak eller mislykket - det er en styrke å være fleksibel slik at du kan korrigere deg fremover hele tiden.

Korrigering 13 | **Vær villig til å lære**

Det finnes ingen enkeltpersoner som vet alt de har behov for å vite. Det er aldri smart å late som om man vet alt. Ingen liker bedrevitere. Vær villig til å lære av folk som har vært der før deg. Disiplinerte folk vet dette, og ser alltid etter måter å utvide sin egen kunnskap på.

Korrigering 14 | **Ikke sløs og ikke la deg friste**

Det er kan være fint belønne seg selv med en del av livets goder, men ikke kast bort ressursene dine. Bruk det du har på en klok måte, slik at du sikrer deg for fremtiden. Produktivitet er det motsatte av sløsing, og selvdisiplin er en produktiv filosofi.

Korrigerings 15 | Gå den ekstra milen

Latskap og tretthet er to forskjellige konsepter. Du må være villig til å gå den ekstra milen - selv om ingen andre presser deg til å gjøre det. Hardt arbeid lønner seg. Selv om folk mangler naturlig talent innenfor noe de ønsker å oppnå, så vil hardt arbeid likevel muliggjør at de ankommer målet sitt. Så, gå den ekstra milen, det er sjeldent kø der.

Selvdisiplin kan hjelpe deg å holde kursen du har satt deg. Gode vaner vil skille deg mellom å bli angstfri eller ikke. Det kan videre hjelpe deg med å oppnå stor suksess for andre ting i livet. Det er selvdisiplin som utgjør forskjellen. Det er selvdisiplin som gjør deg annerledes, i stand til å klare det folk flest ikke klarer.

Mitt mål med denne rapporten er å belyse viktigheten av selvdisiplin i angstbehandling, og vil gjerne invitere deg videre til å ta en titt på Panikkangst.org, der du finner Ta Full Kontroll som tar for seg alt du må vite om selvdisiplin for å bli kvitt angst.

Denne informasjon MÅ sitte som støpt for at du kan virkeliggjøre målet om å bli angstfri. Jeg håper jeg har klart å åpne opp for at du tar neste steg og blir med på kurset Ta Full Kontroll - hvor boka, lydboka og videoene kan sementere din selvdisiplin slik at du faktisk blir angstfri du også.

Lykke til,
Thomas Aagesen