



Veckans Coachtips #276  
9 mars 2018

## Stoppas du av ditt tvivel?

Om du inte tror skapas tvivel. Att tro på något eller någon innebär inte att det måste vara sant. Men det blir tämligen sant i "din verklighet". Om du inte tror blir det svårt att ens stiga ur sängen på morgonen. *Tron ger en sanning för dig. En styrka för den och det du tror på.* Det är sannolikt din tidigare erfarenhet som skapar mest av din tro, men även vad du hör och läser påverkar vad och vem du tror på. Wikipedia säger så här om "tro"; "...att tro någonting är således att inta en viss attityd till ett givet påstående."

Jag brukar vid mina föredrag uttrycka det på följande sätt;  
*Allt jag säger är inte sant, men det är sannolikt. Väljer du, i alla fall för ett ögonblick, att tro på det OCH prova, då kan du bilda dig en egen uppfattning. Om det hjälper eller stjälper dig. Kanske behöver du testa flera gånger för att verkligen bli "troende"...*

Jag kommer tydligt ihåg ett då jag höll ett föredrag i för några år sedan där drygt hundra personer deltog. Fyra personer skulle på scenen lyfta en av deltagarna från en stol till en annan stol framför, endast med sina pekfingrar. Ett lyft från den bakre stolen, med ett pekfinger i armhåla och ett i knävecket, över stolsryggen till sittandes på stolen framför. Jag vände mig till publiken: *-Vem tror på att det är möjligt?*

För det första kanske jag inte gjort det om jag inte själv trott (eller t o m varit övertygad) om att det går. *Hur är det med din egen tro? Tror du på din egen förmåga eller har du självtvivel?*

Längst fram satt en man som tydligt uttryckte sitt tvivel. *-Det går aldrig! muttrade han.* Måste du se det för att tro det? undrade jag för mig själv. Sagt och gjort. Vi genomförde aktiviteten till folkets hyllning. **Det funkade!** Dessutom blev det en avslutande och givande reflektion kring lärdomar, vår potential och vad vi tror på. När sorlet lagt sig räcker samma man på första raden upp sin hand igen och utbrister med självsäker röst: *-Jag tror fortfarande inte på att det är möjligt!*

Det var inte bara jag som blev mäktat förvånad. Han satt på första parkett, hade precis sett hur en kollega blev lyft från en stol till en annan av fyra personers pekfingrar. Endast ett par meter bort... Det räcker alltså inte att se det en gång. *Vad behöver egentligen hända för att du ska tro?*

### Fundera på:

- Vad skulle bli möjligt en dag som denna om du trodde på att det var möjligt?
- Vad skulle bli möjligt om du tror på dina kollegor istället för att tvivla?
- Vad skulle bli möjligt om du började tro ännu mer på dig själv?

**Prova tanken, agera trots tvivel. Låt inte tron på att det inte går stoppa dig. Risken är att det då bara är tanken som stoppar dig. Tänk på det!**