

MODUL 7

AT MESTRE ILLUSIONEN OM TID

Forskellen mellem fortid, nutid og fremtid er blot en stædigt vedvarende illusion.

- *Albert Einstein*

Denne lektion hjælper dig med at blive mere produktiv og få mere gjort på kortere tid.

Det bedste, jeg kan beskrive 'tid' som er, at det er en menneskeskabt konstruktion, vi har opfundet for at prøve at holde styr på det meget fascinerende og komplekse univers, som omgiver os.

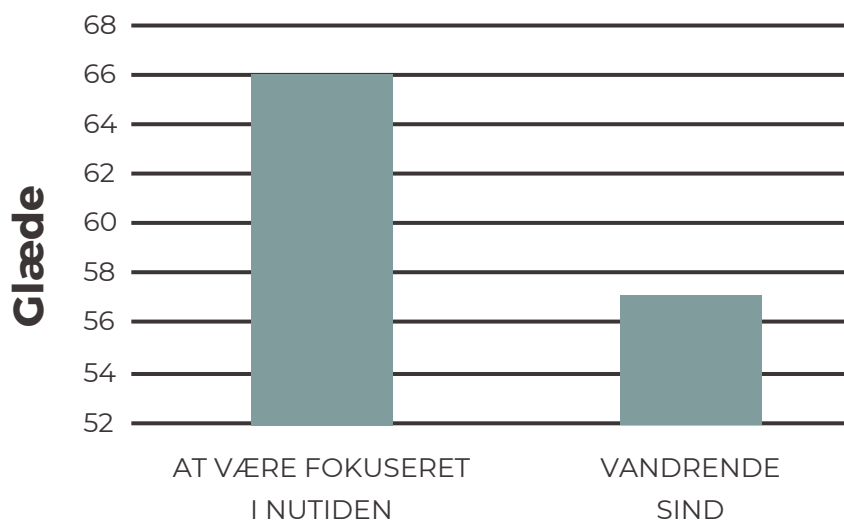
- Tom O'Brien, US National Time-Keeper

De fleste mennesker er slaver af tiden, fordi fortiden giver os en følelse af identitet, og fremtiden rummer på et eller andet løfte om frelse.

Vandrende sind > ulykkelighed > vandrende sind

Matt Killingsworth er en kendt forsker, som bl.a. studerede over 80.000 mennesker fra alle samfundslag og spurgte dem ind til, hvad der gjorde dem glade. Han konkluderede, at dét at tillade sit sind at vandre til tidligere eller fremtidige scenarier sandsynligvis er årsagen, og ikke blot en konsekvens, af ulykkelighed.

De fleste mennesker lever med deres sind enten begravet i fortiden eller begravet i fremtiden, og lever ikke i nutiden. Killingsworth skabte en graf, der illustrerer dette i et andet lys.



Vandrende sind

Han sagde, at din evne til at holde fokus i nuet er direkte forbundet med din lykkefølelse. En person, hvis sind konstant vandrer til tidligere eller fremtidige scenarier, er mindre tilbøjelige til at være lykkelig i nuet.

Så hvorfor er det, at fortiden har så stor betydning i vores sind? Vores frontallap, som hos os mennesker er større end hos nogen anden art, betyder at vi kan huske mere. Hvis du f.eks. tager en hund, har den ikke et sind, der flyver rundt mellem fortiden og/eller fremtiden. De lever kun i nuet.

Måden du og jeg er blevet programmeret til at opfatte tid på er sådan her – den forældede model:

Fortid > Nutid > Fremtid

Vi er blevet betinget til at tro, at tid er noget lineært, at vi bevæger os et sted hen. Men det er ikke rigtigt.

Jo mere vi lærer om kvantefysik, des mere lærer vi, at det nuværende øjeblik udvider sig og styrer alt andet. Det udvider sig i begge retninger samtidigt - her er en, efter min mening, bedre model:

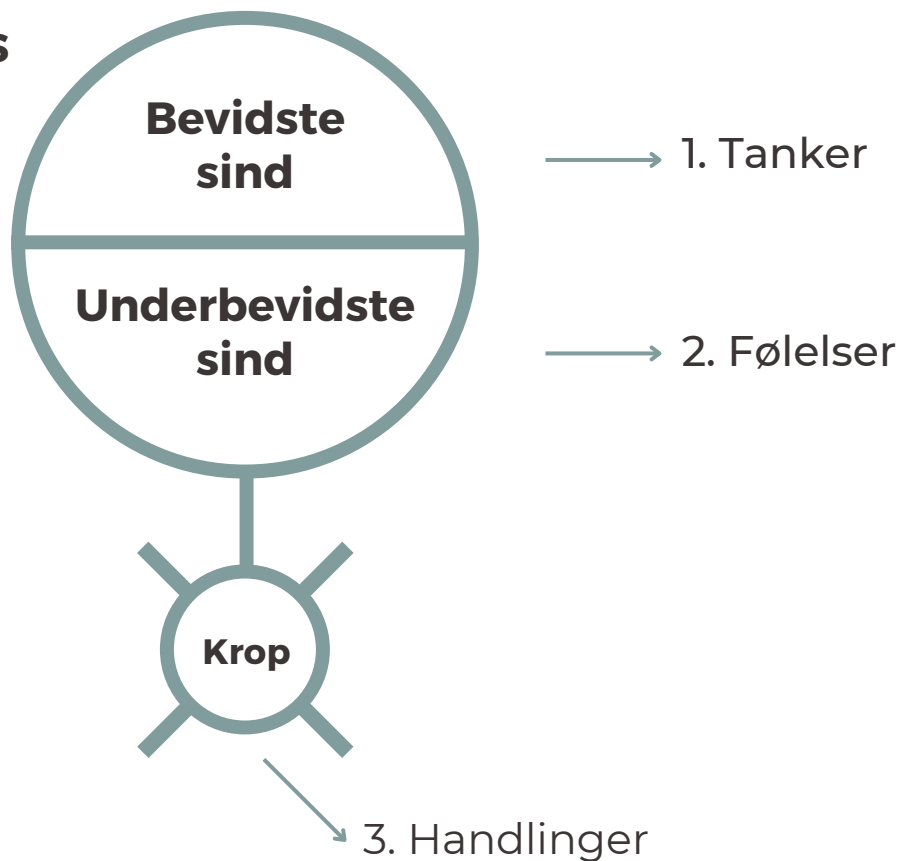
Fortid < Nutid > Fremtid

Livet er organisk, det er ikke lineært. Det udvider sig fra dette øjeblik. Resultater produceres i øjeblikket af dine handlinger. Vi kan ikke styre det, vi kalder tid. Du kan kun administrere dine aktiviteter; hvad du foretager dig i øjeblikket. Du kan styre dine aktiviteter og dig selv.

Mange mennesker har meget travlt, og de bærer deres travlhed med stolthed. Vedvarende travle aktiviteter skaber stress og afbrydelse af nuet. En stresset person er en person, der lever i en reaktionær tilstand over for alt omkring dem.

**"STRESS" ER ENS
MANGLENDE
EVNE TIL
STYRE:**

1. Tanker
2. Følelser
3. Handlinger



Det er et simpelt koncept, men det er ikke nemt. Det kræver fokus og øvelse. Når vi går fra at have travlt til at være produktive, vil stress blive elimineret helt af sig selv.

Hvis du ikke allerede har gjort det, kan jeg varmt anbefale at læse "Nuets Kraft" af Eckhart Tolle. Han taler om to versioner af tid. Der er "Clock Time"; det ur, vi skal være opmærksomme på for at deltage i et møde til tiden. Så er der "psykologisk tid", og dette er den farlige tid. Vi ønsker at undgå at være fanget i tidligere og fremtidige scenarier, der fjerner os fra nuet. Dette er ekstremt usundt.

Vi skal fokusere på at leve i nuet, hvor vi er nogenlunde opmærksomme på "Clock Time" og helt har sluppet "psykologisk tid".

Denne næste øvelse vil have en dyb indvirkning på din produktivitet og din følelsesmæssige tilstand fra det ene øjeblik til det næste øjeblik. Bob Proctor introducerede denne teknik for mig, som oprindeligt blev skabt af produktivitetseksperter Ivy Lee.

I aften, før du går i seng, skal du lave en liste over seks aktiviteter, der vil bringe dig tættere på dit mål. Det kan være så simpelt som at sende en e-mail eller en mere kompleks aktivitet som at skrive en rapport. Det kan være alt, så længe du bevæger dig mod det mål, du har sat dig.

Derefter skal du prioritere aktiviteterne, så du har din plan for i morgen, og du ved præcis, hvor du skal starte.

Den anden del af denne øvelse er at eliminere distraktioner og opbygge en vane med at fokusere på én opgave ad gangen. Start med handlingstrin #1, og gennemfør det, indtil det er færdigt, før du går videre til #2. Hvis du ikke når den pågældende dag, flytter du bare til den næste dag.

Du kan ikke forbinde brikkerne ved at se fremad; du kan kun forbinde dem ved at se bagud. Så du er nødt til at stole på, at brikkerne på en eller anden måde forbindes i din fremtid. Denne tilgang har aldrig svigtet mig, og det har gjort en kæmpe forskel i mit liv.

- Steve Jobs

Når du fortsætter med at arbejde med denne idé hver dag, vil du bryde med illusionen om tid. Du holder op med at lede efter mere. Vi har al den tid, der er. Ingen har mere tid end andre. Det er meget tydeligt i andres resultater, at de ikke har mere tid end dig, men at de er mere forsigtige med, hvordan de bruger deres tid.

Med denne teknik følger også en praksis med at sige "nej" sagt med kærlighed og respekt. Jo mere du siger nej, jo bedre resultater vil du få, fordi du med "nej'et" siger ja til andre og andet, der er i overensstemmelse med dine mål.

Gense dette modul igen og igen, indtil du opdager, at du aldrig har brug for mere tid og du vil indse, at du allerede har, hvad du har brug for, og fra nu af vil du være produktiv og fokuseret - og dét vil komme til udtryk i dine resultater!