

Din inre biograf

I det här kapitlet vill jag att du har fokus på:

- Hur du återskapar eller »re-presenterar« sinnesinformation.
- Den inre biografen som metafor för dina tankeprocesser.
- Att du använder alla dina sinnen, men att du föredrar att använda ett av dem.
- Att varje inre upplevelse, tanke och känsla består av vissa egenskaper.
- Egenskaperna i våra inre upplevelser bildar tillsammans ett system. När du förändrar vissa av dessa egenskaper, då förändras systemet och du åstadkommer en omkodning av upplevelsen.
- Hur du kan skapa ett »filmbibliotek« av bra minnen och önskvärda »minnen« om framtiden!

Din tankevärd upplever du på den »inre biografen«

Dina sinnen är länken mellan den yttre verkligheten och den inre verkligheten, och det du uppfattar. När du är med om någonting kommunicerar dina sinnen med din hjärna. Din hjärna filtrerar den inkommande informationen och presenterar sen resultatet, eller »re-presentationen«, på din »inre biograf«.

Din inre biograf är en metafor för dina tankeprocesser, där du återger den information som dina sinnen tagit emot i form av bilder, ljud och känslor.

På din inre biograf är du inte bara åskådare, du är också skådespelare, men även regissör och producent. Rollerna fördelas utifrån dina olika sätt att tänka. Ibland är du uppslukad av ett minne, upplever det som om du vore med om det igen. Du har då rollen som aktör. Ibland tänker du på något som en observatör, du ser händelsen utifrån, som en åskådare. Du kan också fundera på kommande »filmer«, i en slags producentroll. Eller så tänker du på ett sätt som gör att du »regisserar« dina filmer och du kan ge olika aktörer nya repliker och förhållningssätt.

Som åskådare, regissör eller producent av dina inre filmer börjar du också kommentera det du ser. Speakerrösten inom dig uttrycker saker som: »Det där gjorde han bra«. »Vilken klantskalle, gör han aldrig något rätt?«. »Han skulle ha sagt åt henne på skarpen i stället«. »Wow, det där var snyggt gjort!«. Eller: »Vilken loser!«. Att betrakta och kommentera dina inre filmer på det sättet är det som i slutändan kan göra att du trivs med dig själv, har dåligt självförtroende eller känner livslust eller osäkerhet inför andra människor. Filmerna du spelar upp på din inre biograf är förmodligen en salig blandning av komedier, tragedier, dramer, erotiska filmer och dokumentärer.

Den inre biografen blir platsen för att medvetandegöra din inre kommunikation, hur du faktiskt kommunicerar med dig själv. Dina tankar påverkar dig och det är inte bara själva innehållet i dina tankar eller vad du tänker på som påverkar dig. Sättet du tänker på är förmodligen ännu viktigare. Du plockar fram ett trevligt minne och börjar betrakta det. Vad dyker upp på den inre biografen efter en stund? Ser du situationen som om det vore på film, eller är du rent av med i filmen – som om du agerade i den? Är den i färg eller i svartvitt? Stor eller liten? Ljus eller mörk? Om du faktiskt tar och försöker ändra på något i din inre upplevelse, vad händer då? Om du ändrar den från att ha varit i färg till att bli svartvit, ändrar det upplevelsen för dig? Vad händer om du gör den mindre, alternativt större? Ljusare eller mörkare? Kan du uppleva att något händer när du gör dessa typer av förändringar? Kan du

iaktta mindre eller större förändringar? Återställ sedan minnet, som du hade det från början. Eller låt någon förändring kvarstå, något som gör minnet ännu behagligare att tänka på.

Din hjärna har kodat minnet på det sätt som det dök upp på den inre biografen. Den struktur som minnet har ger dig i detta fall en behaglig känsla. Med andra minnen kan koden se annorlunda ut, och det påverkar dig så att du känner obehag när du tänker på det. Men trösta dig med att du alltid kan fungera både som regissör och redigerare till dina inre filmer. Du kan ändra dina filmer så att de förändrar upplevelsen för dig!

Föredraget sinnessystem

Du tar in information från yttervärlden via dina fem sinnen eller representationssystem: synen, hörseln, känseln, smaken och doften. Förmodligen är dina sinnen mer eller mindre utvecklade, och på sätt och vis filtrerar du redan vad du tar in beroende på vilka representationssystem som du använder mest respektive inte använder alls. Om du först och främst tar in information via ditt visuella sinne, utesluter du ju mycket av ljud och känsloimpulser i en situation. Du lagrar informationen som du har tagit in den, det vill säga som en bild om du registrerar synintrycken, eller som ett ljudminne om du först och främst registrerar ljudintrycken.

Sinnesinformation som du tar in filtreras via olika varseblivningsfilter, och det du återskapar på din »inre biograf« är en slags representation av det som sinnena registrerar och hjärnan uppfattar. Du »re-presenterar« den filtrerade informationen på din inre biograf i form av bild-, ljud-, känslo-, lukt- eller smakförmåelser.

Alla har ett sinnessystem som de föredrar. Under en skogspromenad är det möjligtvis färgerna på träden, den blå himlen och de vackra molnen som fångar din uppmärksamhet. Eller så är det en underbar ljudupplevelse, som

när du njuter av vinden som får löven att prassla, kvittrande fåglar, eller ljudet av kvistar som bryts när du trampar på dem. Kanske är det känslan av att andas in den friska skogsluften, att få röra dig ute i Guds fria natur, eller de varma solstrålarna mot dina kinder som fångar din uppmärksamhet allra mest.

Det är inte så att du, eller någon annan, är en »ljudmänniska« eller »visuell person«, men alla har som regel ett sinnessystem som de föredrar framför de andra, även om det kan förändras i vissa sammanhang. Ljudteknikern, som i sitt arbete naturligtvis använder sitt ljudsinne, går ju också över till att använda sitt visuella sinne när han går på en konstutställning. Och bagaren, som använder sina smak- och doftsinnen, använder naturligtvis också sitt ljudsinne när han går på konsert eller lyssnar på sina favoritskivor på den egna musikanläggningen.

Notera att du till och med kan höra på människor vilken typ av representations- eller sinnessystem de använder vid ett specifikt tillfälle. Om den person som du pratar med använder uttryck som »ur mitt perspektiv«, »från min horisont«, eller »ur min synvinkel«, tyder det på att han eller hon tänker i form av bilder. Uttrycken »det klingar väl«, »högt och ljudligt«, eller »som musik i mina öron«, är tecken på att personen använder sitt ljudsystem. En person som använder uttryck i stil med »det känns bra«, »jag kan inte sätta fingret på«, eller »jag får kalla fötter«, känner sig hemma i sitt kinestetiska (känsl- och taktila) system.

Sinnenas byggstenar

Varje representations- eller sinnessystem (syn, hörsel, känsel, lukt och smak) återskapar informationen med vissa egenskaper, kvalitéer eller detaljer. Dessa egenskaper kallar NLP:n *submodaliteter*. Om våra representationssystem är sätt att uppleva världen och återskapa den inom oss själva, så är sub-

modaliteterna sinnenas byggstenar, det som varje bild, ljud eller känsla som du upplever är uppbyggda av.

Våra inre sinnesförnimmelser (bilder, ljud och känsloupplevelser) har egenskaper, som i en inre bild, där bilden kanske har egenskaper som färg, storlek, placering, rörelse, och att den är i fokus. Ett ljud eller en röst kännetecknas ju av volym, klang, tempo, och flera andra egenskaper, medan en känsloupplevelse till exempel kan beskrivas utifrån sin placering, temperatur, intensitet, form eller rörelse. Allt detta kan du bli medveten om på din inre biograf. Ofta är du helt omedveten om dessa saker, men du noterar dem när du riktar uppmärksamheten mod dina inre upplevelser.

En inre sinnesförnimmelse kan sägas fungera som ett system där helheten är något mer än summan av delarna. När du tar fram en bild på din inre biograf, när du lägger märke till egenskaperna i den och sen börjar ändra den, då ändras hela systemet. Ofta har en eller ett par av dessa egenskaper en speciellt stor inverkan på systemet, de så kallade *kritiska submodaliteterna*. Ändrar du på den eller dem, kan du ändra upplevelsen helt, på ett ögonblick! Om du plockar fram en jobbig händelse från ditt förflutna och tänker på den, märker du kanske att bilden av det som hände hamnar väldigt nära ditt inre synfält och att bilden är väldigt stor. Då kan upplevelsen av minnet bli helt annorlunda av att du till exempel flyttar bilden långt bort och gör den väldigt liten. Helt plötsligt har du ett minne som nu känns mer neutralt att tänka på! Du har kodat om det obehagliga minnet genom att ändra på någon eller några avgörande faktorer.

Egenskaperna i de inre upplevelserna fungerar med andra ord som hjärnans kodsysteem och ger mening åt varje sensorisk upplevelse. De gör representationen (tanken) tydlig eller förvirrande, behaglig eller obehaglig. Karaktären på submodaliteterna avgör inte bara vad du ser, hör eller känner, utan också hur du tolkar eller upplever något som antingen positivt eller negativt. Om du tänker på en mindre behaglig upplevelse, ett eventuellt bråk som du

har haft med din partner eller en arbetskamrat, och gör en inre bild av detta, märker du förmodligen att obehagskänslan ökar om du »flyttar« den inre bilden närmare dig, gör den större eller ljusare. Om du gör tvärtom, och i stället för bilden längre bort, gör den mindre och mörkare, så kan du märka att intensiteten minskar.

Du har säkert redan noterat att samma yttre sensoriska information kan ge vitt skilda effekter hos olika människor. Vad som gör en person glad eller upprymd kan göra en annan nedstämd, eftersom vi kodar signalerna till hjärnan olika och vi filtrerar dem utifrån tidigare upplevelser, föreställningar och värderingar.

Även om människans inre värld är helt subjektiv och unik för var och en kan man göra vissa generaliseringar. Många upplever att positiva upplevelser blir till bilder som ligger nära, är i färg och ljusa. De kan även uppleva att de befinner sig *inne* i bilden – de är associerade – i stället för att se sig själv i bilden *utifrån* – dissocierade. Det som upplevs som obehagligt eller negativt ligger ofta nära, är mörkt och dissocierat. Motsvarande distinktioner finns inom de två andra sinneskanalerna, ljud- och känslsystemen.

Genom att bli mer medveten om dina inre film-, ljud- och känsloupplevelser och deras egenskaper, kan du förändra strukturen i dem och därmed förändra din upplevelse av dem. På detta sätt kan du göra positiva upplevelser ännu rikare och reducera obehaget i de negativa.

Du kan inte göra så mycket åt innehållet i dina minnen, men du kan göra något åt hur du återskapar dem i dina tankar. När du blir mer medveten om hur dina inre tankestrukturer ser ut, kan du använda denna kunskap för att skapa filmer (bilder, ljud- och känsloupplevelser) som genererar positiva känslor, motivation och entusiasm!

Schema över sinnenas byggstenar – submodaliteterna

Nedanstående submodaliteter är exempel som du kan använda för att utforska dina egna »filmer« eller använda i frågor när du tar reda på någon annans upplevelse. En del av dem är av kategorin »av/på« – till exempel är något antingen associerat eller dissocierat, i färg eller i svartvitt, två- eller tredimensionellt, medan vissa andra är mer gradvisa. Exempel på de gradvisa frågorna är ljusstyrka, form eller avstånd (nära/långt bort).

Visuella (inre bilder)

Stillbild/rörlig	Färg/svartvitt
Inramad/panorerad	Stor/liten
Associerad/dissocierad	3-dimensionell/»platt«
Lokalisering: uppe, nere, mitten	Klarhet
Isolerad/i ett sammanhang	Form
Riktning – vart?	Ljus/mörk
Genomskinlig	Förgrund/bakgrund
Perspektiv	Mängd
Horisontal/vertikal	Kontrast
Läge	Fokus
Varaktighet	Yta
Nära/långt bort	Blinkande

Ljudorienterade

Ljudstyrka	Förlopp (avbrott/kontinuerligt)
Rytm	Betoning
Tempo	Paus
Tonhöjd	Resonans
Ljudkvalitet	Mono/stereo
Volym	Distans

Kinestetiska (känslorienterade, taktila)

Temperatur	Tryck
Konsistens	Rörelse
Yta	Varaktighet
Intensitet	Läge
Puls	Regelbundenhet
Form	Intern/extern

Om du upplever att du har svårt att »se i bilder» eller att på annat sätt åskådliggöra minnen eller tankar på den inre biografen, kommer här en övning för att träna upp förmågan.

Övning

Att använda din inre biograf

Denna enkla övning syftar till att träna din förmåga att se, höra och känna saker på din egen, inre biograf.

A. Föreställ dig en trevlig, avslappnande miljö, till exempel en strand, en klippa eller något annat som skänker dig välbehag. Försök inkludera olika sinnen, som:

1. Lukt – *känn doften av blommor.*
2. Beröring – *känn gräset under dina fötter.*
3. Ljud – *hör fåglarna sjunga i träden.*
4. Smak – *känn smaken av det kalla vattnet.*

B. Tänk på en tropisk ö.

1. Du är på en bergstopp.
2. Nedanför dig är en tropisk regnskog.

3. Morgonregnet har just upphört.
4. På avstånd ser du en vidsträckt sandstrand med palmer.

C. Tänk på ett moln.

1. Ett moln sänker sig sakta ner.
2. Det omger din kropp och känns stödjande och lugnande.
3. Du är i molnet som lättar och flyter iväg, träffad av en lätt vindpust.

D. Tänk på en dal.

1. Molnet sänker sig sakta mot en frodig, grön dal.
2. Det finns vatten i dalen, en liten sjö, och du sveper ner mot ena stranden.
3. Du sätter dig i en liten båt som sakta börjar förflytta sig.
4. Du hamnar i en ström som driver dig och båten mot en strand.

E. Tänk på ett träd.

1. Du lutar dig tillbaka mot stammen av ett stort träd.
2. Du slumrar till och börjar drömma. Du drömmer om:
 - a. En solig strand.
 - b. Ett fält fyllt av vackra ängsblommor.
 - c. En frodig skog.
 - d. Ett vackert vattenfall.
 - e. En fjällbäck med klart och livgivande vatten.
 - f. En bedårande solnedgång.

F. Återgå till fullt medvetande genom att räkna från ett till tre.

Olika förhållningssätt till dina inre »filmupplevelser«

Bli din egen producent och regissör!

Som producent till dina inre filmer bestämmer du vilka filmer du vill satsa på och vilka som kommer vara de mest framgångsrika! I rollen som producent har du förmågan att producera filmer som framställer dig som den framgångsrika, trygga och säkra person du vill vara. I den rollen funderar du också på vilka resurser du behöver, som ett bra manus och resurser i form av bra regissering, skickligt skådespeleri med mera.

I rollen som regissör börjar du utforma de filmer och tankar som hjälper dig att fungera och må så bra som möjligt. Här kan du forma de upplevelser som hjälper dig att tro på dig själv och din förmåga. I regissörsrollen vill du få fram scener som får avsedd effekt och du gör omtagning på omtagning tills du är nöjd. Filmen, med dig som skicklig presentatör, blir till sist precis som du tänkt dig och replikerna, agerandet, ljussättningen och andra detaljer i scenen sitter klockrent!

Som tidigare påpekats, skiljer inte hjärnan på en verklig händelse och en föreställd scen. Du skapar framtidsfilmer som ger din hjärna instruktioner om hur aktören skall agera när det är dags för den verkliga situationen. Detta är nyckeln till att skapa dig »minnen« av framtiden, tankar och bilder av den du strävar efter att vara och det du vill uppnå. Som regissör kan du utforma dem så att du får de resultat du önskar.

Varje gång som dina inre filmer och tankar spelas upp, aktiveras de hjärnceller som utgör grunden för tanken eller filmen, och minnesspåret förstärks och fördjupas. Minnesspåret blir till ett filter som hjärnan dras mot. Sakta men säkert kommer du att hamna i sammanhang och situationer som motsvarar innehållet i de filmer som du har regisserat.

Regissera om dina skräckupplevelser

Vissa av filmerna som visas på din inre biograf väcker obehagskänslor och du upplever dem som om du vore med om dem igen. Du känner känslorna som är förknippade med minnena och en del av dem är så obehagliga att de ger dig panik! De är förmodligen filmer där skådespelaren i dig agerar som om han eller hon vore med om scenen igen och därför känns det så intensivt och obehagligt.

Om du får en upplevelse som ger dig den här typen av reaktioner är det som upplagt för att göra om filmen och ta helt nya scener. Med obehagliga minnen som känns intensiva kan du som regissör tänka på att instruera dig som skådespelare att kliva ur filmen och i stället bli åskådare!

Som regissör kan du också instruera att du som åskådare till dina egna filmer förflyttar dig ytterligare längre bort från det obehagliga minnet. Med längre avstånd till det som du tittar på känns det ofta mindre intensivt. Från den positionen har du sannolikt inte samma känslomässiga upplevelse. Vad blir annorlunda när du ser det utifrån? Blir du medveten om några resurser som hade hjälpt dig agera annorlunda? Vad blir du medveten om, från detta perspektiv, som du faktiskt inte tänkt på tidigare?

I din biograf har du naturligtvis ett projektorrum. Du kan förflytta dig dit för att se dig själv sitta i publiken, och se de filmer som du vill få ett större avstånd till. Händelserna som ledde till de obehagliga känslorna kan du inte ta bort, men du kan få ett större avstånd till minnet och därmed kan du betrakta det mer neutralt och förhoppningsvis lära dig det du behöver om det som hände eller det du upplevde.

Att koda om och distansera dig från minnet på detta sätt blir ett skydd mot det obehagliga och gör dig bättre i stånd att göra någonting konstruktivt av det som hände. När du får ett avstånd till vissa tankar ser du dem mer »nyktert« och har större möjlighet att ta med dig lärdomar och erfarenheter till kommande situationer, och slippa eller minska obehaget och smärtan.

Med starkare minnen, typ fobier eller andra trauman är »snabbfobikuren« mycket effektiv. Den kan i många fall bota livslånga fobier på mycket kort tid!

Övning

Snabbfobikuren

Tekniken används för att avlägsna eller reducera stark rädsla eller fobi. Den förändrar det mentala programmet på ett mycket effektivt sätt. Gör den gärna med någon som vägleder dig genom stegen, så att du kan fokusera fullt ut på den inre upplevelsen.

Teknik:

1. **Tänk dig att du sitter i en biosalong.** Skapa en inre upplevelse av att du sitter i en biosalong och att du tar dig tid att se, höra och känna det du skulle göra om du satt i en bekväm biofåtölj. Du ser en film i svartvitt som handlar om dig när du har din fobiska reaktion. Filmen börjar innan rädslan har kommit och slutar när rädslan är över.
2. **Tänk dig att du lämnar din egen kropp sittande i biosalongen.** Förflytta dig in i projektorummet och se hur du sitter där nere i biosalongen, samtidigt som en svartvit film spelas upp om ett tillfälle när rädslan dök upp för första gången, eller ett så tidigt minne av det som möjligt. Du ser alltså dig själv sitta i biosalongen och titta på en film i svartvitt, som börjar innan rädslan dök upp och fortsätter tills du känner dig lugn igen.
3. **Kliv in i filmen och agerar dig själv.** Den är nu i färg och du kör den baklänges, från den punkt där du kände dig lugn och snabbt tillbaka till den punkt då du ännu inte var rädd!
4. **Kör filmen framlänges i slow motion,** men med den skillnaden att filmen nu visar hur det är när du hanterar situationen på det sätt

som du vill. Du spelar dig själv. Filmen är i färg.

Upprepa gärna proceduren från steg 3 ett antal gånger.

5. **Framtidsfölj**, det vill säga gå mentalt in i en framtida situation där du normalt skulle känna rädslan och se om den finns kvar.

Redigera dina inre filmer

Att bli medveten om själva strukturen i dina tankar gör att du har ett verktyg som kan åstadkomma förändringar av hur du upplever saker och ting. Du kan faktiskt åstadkomma en omkodning av minnen som du har upplevt som betungande eller jobbiga. Som redigerare av dina inre filmer kan du ändra på ljussättningen, få till starkare färger eller dämpa skrikiga röster som tillhör filmen. Genom justeringar i tankarnas struktur kan du faktiskt åstadkomma en förändring av hur du upplever dina tankar.

Tänk hur du skulle uppleva en skräckfilm om ljudet togs bort! Om du skulle titta på klassiska skräckfilmer som *Hajen* eller *Psycho* utan ljud – och framförallt utan musiken – då skulle du förmodligen uppleva dem som mindre skrämmande, eller hur? Det är kanske så att några av de minnen du bär på skulle kunna förändras till det positiva om du tittade på dem utifrån rollen som redigerare, och gör vissa justeringar i ljud-, ljus- och färgsättningen?

Övning

Koda om ett negativt minne

Ta fram den »kod« som hjärnan använder för att beskriva ett positivt och negativt minne, och låt sen det negativa minnet få det positiva minnets egenskaper. Notera effekten.

Gör denna övning med någon som frågar ut dig om submodaliteterna för respektive minne.

Teknik:

1. Återskapa en händelse som var positiv för dig. Den som vägleder dig frågar dig om minnets visuella och dess ljud- och känslöegenskaper och skriver upp detta på ett papper.
2. Gör sen samma sak med ett negativt minne. Personen som leder dig genom övningen ställer frågor och skriver ner egenskaperna i det negativa minnet på samma sätt som under steg 1.
3. Koda om ditt minne. Den som guidar dig genom övningen instruerar dig nu att göra om ditt negativa minne så att det får de egenskaper som det positiva minnet hade, men inte det negativa. Det kan handla om att göra om minnet till att vara i färg, i rörelse eller att lägga in ett ljud, eller vad det nu kan vara som skiljer de två minnena åt.
4. Utvärdera effekten.

Övning

Swisch!

Omprogrammering av tankarna som leder till förankring av ett nytt tankemönster.

Teknik:

1. Tänk på något som hindrar dig från vara ditt »bästa jag«, till exempel en ovana som du vill bli av med eller när du agerar på ett annat oönskat sätt. Upplev den associerat, det vill säga att du är i själva upplevelsen och ser, hör och känner den »inifrån«.
2. Skapa en alternativ bild av hur du skulle vara och bete dig när du är ditt »bästa jag«.
3. Placera den önskvärda bilden bakom den första och gör den större och större tills den fullkomligt exploderar och slår sönder den ne-

gativa bilden och tar dess plats. Säg ett kraftfullt »swisch« eller »whoosh«, samtidigt! Gör det i snabbt tempo!

4. Gör om föregående steg åtminstone 10 gånger till den negativa bilden inte går att framkalla längre.

Skillnaden mellan att vara skådespelare och åskådare i dina filmer

Vad du troligtvis kommer att märka är att vissa av dina minnen är kodade på sådant sätt att du är med i dem som om du vore en agerande skådespelare – du upplever situationen som du vore i situationen igen. Detta är att vara associerad i minnet. Du ser, hör och kanske känner saker när du tänker tillbaka på minnet. Andra minnen har din hjärna kodat så att du betraktar dem som om du var utanför – som om du vore en åskådare. Denna typ av minnen är sällan förknippade med så starka känslor eftersom du är dissocierad från händelsen. Känsloupplevelsen kräver förmodligen att du i stället är associerad i händelsen, att du är »i minnet« mer än utanför det.

Båga sätten att tänka har sina funktioner. Som åskådare, och genom att vara dissocierad från tankarna, ger dig en möjlighet att observera och att dra lärdom. Det är bra, framförallt om du behöver avlägsna dig känslomässigt från något traumatiskt eller starkt obehagligt. Du betraktar minnet utifrån och är inte känslomässigt berörd eller involverad. Problemet uppstår om du »fastnar« i detta sätt att tänka och om du sällan låter dig bli känslomässigt berörd. Då kan du upplevas som känslokall och distanserad.

Att vara associerad eller »i upplevelsen« gör att du är i känslan, du har kontakt med dina känslor och är agerande i stället för observerande. Du upplever dig själv, och säkert upplevs du också av andra, som levande och närvarande när du är associerad på detta sätt. Nackdelen kan vara att du genom att bara vara »i upplevelsen« lätt kan åka berg- och dalbana med dina känslor. Du åker upp och ner känslomässigt och det kan ta kraft av dig.

Att vara sin egen filmkritiker!

Filmer bedöms ju av kritiker och hur bedömer du dina egna filmer egentligen? Kritikern i verkligheten tittar ju på många saker; filmens förmåga att förmedla ett budskap, hur regissören har arbetat för att förmedla manusförfattarens intentioner, bedöma skådespelarinsatserna och filmens konstnärlighet. Din inre kritiker har stenkoll på dig som skådespelare, vad du gör och borde ha gjort, dina tillkortakommanden, fel och brister.

Att sitta vid sidan om och tycka är ju lätt, och din inre kritiker tar verkligen vara på chansen om den får. Den inre kritikern ger dig ofta »stryk« som ingen annan! Förmodligen händer det att du får höra negativ kritik från i din omgivning, men sällan levererad med samma kraft som när du själv står för kritiken.

När du väl lyssnar på den inre kritikern känns den förmodligen allt annat än stöttande och välmenande. Men kan det vara så att bakom allt det negativa som den inre kritikern lyfter fram, så fyller kritiken en positiv funktion. På vilket sätt, tror du? Är det så att den på ett missriktat sätt faktiskt försöker motivera dig? Att det bakom den »stränga rösten« finns någon som vill hjälpa dig, men med resultatet att du hamnar i ett väldigt resurslöst tillstånd?

Hur låter förresten din inre kritiker? Är den »vass«, med hög volym? Och vems röst är det? Är det din mammas eller pappas röst som du hör. Hur skulle du hellre vilja att den lät så att den blir mindre sträng?

Om du uppfattar vad den inre kritikern faktiskt vill hjälpa dig med, kan du fundera på hur den skulle kunna hjälpa dig i stället för att »hacka på dig« när det inte går som du har tänkt. Om den vill skydda dig, hjälpa dig eller motivera dig, skulle den kunna göra det på ett sätt som får dig att känna just så, i stället för att bli ledsen och kanske sårad av självkritiken?

Titta på dina favoritfilmer och stärk dina resurser!

Du har friheten att välja de filmer du vill titta på, vare sig de utspelar sig i ditt förflutna, i nuet eller i framtiden. Det viktiga är att hitta en balans och ett fokus som är till din hjälp, nu och framöver. Ingen kan bestämma vilka filmer du spelar upp på din inre biograf och det är en frihet som du kan använda till att fungera och må bättre i större utsträckning.

Filmer som utspelar sig i ditt förflutna bör vara sådana som stärker din tro på dig själv och din förmåga och som försätter dig i bra, resursrika tillstånd. Om du väljer att titta på filmer från ditt förflutna, som får dig att hamna i resurslösa tillstånd, försök att uppleva dem som åskådare till det som hände och inte som aktör.

En del av dina minnen är extra behagliga att tänka på och du kanske förknippar dem med härligt positiva känslor, som glädje, kärlek och inspiration. Det är kanske de tillfällen som har betytt mest för dig och som bäst kännetecknar dig när du mår som allra bäst. Dessa filmer är viktiga, eftersom de faktiskt påminner dig om många av de resurser och goda sidor som du har. För att du skall må bra och tro på dig själv är det viktigt att du då och då plockar fram dina »favoritfilmer« och spelar upp dem på den inre biografen.

Att använda dig av positiva minnen, som händelser i ditt förflutna när du har agerat som du vill och när har tillgång till flera av dina resurser, det stärker dig mentalt. Du förstärker det som du vill förstärka genom att uppleva händelserna på nytt i ditt huvud. De positiva känslor som du har förknippade med händelserna skapar också ett resursrikt tillstånd hos dig som du kan använda dig av i olika situationer, i arbetet och privatlivet. Ta dig tid att göra en resursinventering: tänk på situationer i ditt förflutna som fungerade bra för dig och som du gärna vill ha tillgång till i din vardag.

Varje gång du tittar på dina favoritfilmer får du se dig när du har tillgång till dina resurser, och påminnelsen stärker din självtillit. Att förstärka det positiva på detta sätt, är en fantastisk möjlighet. Dina minnen kan fungera som

en skattkammare med möjliga resurser. Inför viktiga situationer så kan du frammana filmerna som innehåller de tillstånd som du vill ha åtkomst till. Idrottsmän använder ofta en »modelltävling« för att bygga och utveckla självförtroende: en tävling där de fungerade som allra bäst och som gav tillgång till de känslor och tankar de vill ha med sig till kommande tävlingar.

När du ägnar dig åt filmer som rör nuet, när du tänker på det som händer här och nu, då måste du vara närvarande. Vad ser, hör och känner du som gör att du kan få ut maximalt av situationen? Om du är med om en situation som du verkligen vill bevara i ditt minne, försök att använda dig av din sensoriska skärpa så mycket som möjligt. Vad ser, hör och känner du just nu, och vad vill du bevara i ditt minne?

Framtidsbilderna och -filmerna bör i så stor utsträckning som möjligt handla om det du vill skall hända. Som aktör eller skådespelare är du i den framtida händelsen. Du tänker på vad du kommer att se, höra och känna när du uppnått målet. I rollen som regissör av minnet kan du göra de korrigeringar som behövs för att du skall känna dig än mer motiverad, och som åskådare kan du betrakta minnet – och observera – för att ta lärdom inför arbetet med andra förändringar.

Att göra

- Fundera på vilken typ av filmer som du oftast spelar upp på din inre biograf. Är det komedier, äventyrsfilmer, dramer eller rent av tragedier?
- Upplev skillnaden när du tänker på ett minne, samtidigt som du växlar mellan att vara skådespelare och åskådare.
- Skapa en framtidsfilm om en situation som du har framför dig och där du vill agera ditt »allra bästa jag«. Hur skulle du vilja att den filmen ser ut? Vad skulle du göra, säga och känna?

Sammanfattning

I detta kapitel har du lärt dig följande:

- Du återskapar eller tänker om något på din inre mentala biograf. Här ser, hör och känner du och du förhåller dig till olika roller i dina filmer. Ibland är du skådespelare, ibland åskådare, producent, regissör, redigerare eller till och med filmbolagsdirektör!
- Dina inre upplevelser (bilder, känslor och ljudupplevelser) har egenskaper. Dessa egenskaper utgör sinnenas byggstenar och kallas för submodaliteter.
- Genom att förändra en eller ett par av submodaliteterna i en upplevelse kan du förändra upplevelsen. Du förändrar med andra ord systemet som submodaliteten ingår i, och kodar om upplevelsen.
- Du kan med denna kunskap förstärka positiva upplevelser ytterligare, skapa attraktiva framtids- och målbilder, samt neutralisera obehagliga eller negativa upplevelser.