



Ikke selvdisiplin, men intern team-building!

Viljestyrke er en muskel, som kan trenes.

Men ikke stol på viljestyrke, hvis du kan, for viljestyrke er avhengig av energi - tilrettelegg i stedet slik at du ikke *behøver* viljestyrke i utgangspunktet. Eks. flytt fristelser *ute av syne ute av sinn*, så du slipper å måtte bruke viljestyrke for å motstå hver gang du ser fristelsen.

Bedre enn selvdisiplin, er å **spille på lag med deg selv**, og barnet i deg (som har enkle umiddelbare behov).

Hvis du behandler barnet i deg selv som en tyrann (pisker det rundt med selvdisiplin hele tida), hvorfor blir du overrasket når det gjør opprør?

Opprør som i å: sabotere fremgang, ignorere målsetninger eller forsøk på disiplinering. Binge eating/watching. Være oppe til sent på natt, i trass. Umiddelbar tilfredsstillelse. Prokrastinere/utsette oppgaver.

Barnet i deg har noen behov, som du ikke bør ignorere, men heller forme og styre dem i riktig retning, og til riktig tid. Spill på lag! Lov en belønning et lite stykke i fremtida, og sørg for at belønninga blir levert til tiden du lovet. **Så du kan lære å stole på deg selv.**

Du består av 2 deler i nuet:

Barnet / System 1

- Umiddelbar tilfredsstillelse
- Sjefen (den egentlige)

Forelderen / System 2

- Veilederen
- Planleggeren og Tilretteleggeren
- Tjeneren, forelderen

(Les mer om system 1 og 2 i «Thinking, Fast and Slow» av Daniel Kahneman:
https://en.m.wikipedia.org/wiki/Thinking,_Fast_and_Slow)

Barnet må ha tillit til forelderen! Det kommer løpende til forelderen hver gang det har et problem. Hvis forelderen er tålmodig og ansvarsfull.

Ingenting er barnet sin feil. feilen ligger i tilretteleggingen, for barnet er bare et barn, tross alt. Så hvorfor kjefte på (barnet i) deg selv?

Barnet må i stedet *myndiggjøres*.

3 versjoner av deg:

- Den som fortsatte som før (fortids-deg / egentlig død). Forelderen & Barnet.
- Den som var i øyeblikket. Barnet.
- Den som tok med seg noe og endret seg (fremtids-deg). Forelderen.

Lag en liste med grunner / argumenter, som du kan gå igjennom når du står i en vanskelig situasjon. Snakk rolig til deg selv: «Her er det vi skal gjøre nå.»

TONEFALL er essensielt når en snakker til Barnet (som med alle barn):

Snakker du til deg selv med et kompetent tonefall? Som en som løser problemer? I stedet for å klage over situasjonen eller klandre seg selv?

Omvendt catch-22: Hvis du er kjip med deg selv, så kan du bruke det til å bygge tillit! Det er en skjult mulighet til å snakke til barnet i deg selv kjærlig, tilgivende og oppmuntrende.

Tenk på de forskjellige versjonene av deg selv som 3 forskjellige mennesker.

Fortids-deg / Forelderen:

- Skrevet ned hva du ønsker å gjøre, slik at han/hun kan bli holdt ansvarlig.

Nåtids-deg (Barnet & Forelderen)

- Du er alltid i nåtid.
- Du ofrer noe i nuet som en tjeneste til deg selv i fremtiden. Du ville ikke sviktet din mamma eller en kjær venn. Behandle deg selv på samme måte.
- Husk hvor vanskelig det var for fortids-deg å ofre noe for at du skulle få det bra i dag! Anerkjenn den personen: «Takk for at du ofret det for meg.» / «Bra jobba!»
- Husk på å være god mot fortids-deg og mot fremtids-deg.
 - Ikke kjeft på deg selv. Ville du kjeftet på noen andre hvis de ikke fikk noe til? Ikke bær nag til noen (fortids-deg) som ikke lenger finnes!
 - Legg til rette for at fremtids-deg skal lykkes og kunne være stolt av deg!
 - Hvis du svikter så har system 2 sviktet i å legge tilrette. Hva var det i tilretteleggingen som gikk feil? Du har gjort det for vanskelig for deg selv i å motstå fristelsen! Det er system2 som har sviktet ift system1/dyret, det hjelper ikke å bruke system2 til å kjeft på system1. Hvis du legger mat foran en hund, og så går ut av rommet, hva tror du kommer til å skje? Selvfølgelig vil hunden spise det! Du kan ikke legge ansvar på barnet/system1, det *kan ikke* planlegges!
 - Ikke snakk til deg selv på en måte du ikke ville gjort til noen andre. Det er hyklersk.

Fremtids-deg (Forelderen):

- Gikk det bra?
 - Takk gamle deg.
 - «Jeg er så stolt av deg!»
- Gikk det dårlig?
 - Gamle deg er død.
 - Kan du tilgi gamle deg?
 - Hva må du legge til rette for at det kan gå bedre neste gang?

— FAQ:

«Eg må jobbe litt med balansen mellom de rollene..

Eg er veldig for kjærlig, tilgivende og oppmuntrende holdning, og virke som bra forebygging mot opprør.

Men om det allerede er i gang, kordan kan man "kjeft"/irettesette på en måte - så man lærer til evt neste gang?»

Svar fra guruen:

Det må tilpasses hver person, avhengig av hva som resonnerer emosjonelt med den enkelte.

Men kort sagt **er irettesettelsen aldri emosjonell, men alltid en rasjonell prosess**. Det er:

- ingen avstraffelse,

- ingen frykt,
- intet sinne,

for det som har sviktet er alltid tilretteleggelsen for ønsket adferd, ikke adferden i seg selv

aldri tukte hunden, alltid trene den

problemet er aldri dyret, men treneren

eller treningen

«

Don't let your inner critic talk you down, it's not motivating or inspiring:
<https://www.instagram.com/reel/DCMtI7xP5jq/?igsh=enR2cHjdHplZ3lk>

—

Self-discipline is not fundamentally about doing something you dislike.

It's about taking something out of consideration of like or dislike. It's about automating a habit so that you don't even evaluate it before doing it. You just do it, because you have committed to it, and it has become a habit. If you continue to evaluate it, then you are conditioning yourself on emotion, and there will come a time where the dislike is greater than the like, and pushing yourself through that for long enough will eventually hit a wall. Instead, learn to like something, consciously create a habit (so you don't have to evaluate it at every moment), and let the habit guide you.

[Tags](#) [Archive](#) [RSS feed](#) [QR Code](#)

Made with [Montaigne](#) and by [anton](#) 