

Succes eller fiasko

- lær af dine fejl

Fiasko og succes er en del af livet. Ingen af os kan gå gennem livet uden at støde ind i begge dele. For at leve godt og intenst, er det vigtigt, at fiasko er en velkommen partner på dit livs rejse. Måske er det ikke en partner, som du søger, men du kan sikkert komme til en bevidsthed om, at fiaskoens ankomst på din vej ikke er en skidt ting, men at det faktisk kan være en positiv ting. Her er nogle vigtige ting at notere sig omkring fiasko og succes.

Af Jonna Frederiksen

Enhver undersøgelse af succes og fiasko, eller i virkeligheden livet, må konkludere, at fiasko og succes kun eksisterer hvad angår perspektiv. Der er naturligvis øjeblikke, hvor "fiasko" virker som en absolut størrelse, som hvis man dumper en eksamen, man ikke får drømmejobbet eller bliver fyret. Selv i disse tilfælde, selvom den eksterne dom er absolut, er din reaktion på det en fuldstændig personlig sag.

Hvad der er én persons fiasko, kan være en anden persons succes. Hvis jeg er verdens bedste tennisspiller, så ville det at tabe kvartfinalen på Wimbledon måske blive betragtet som en fiasko. Hvis jeg bare slår til en tennisbold i ny og næ og ikke har spillet konkurrence i et årti eller mere, så ville det at nå til kvartfinalen på Wimbledon være en kæmpe succes, hvis ikke et mirakel.

Fiasko og succes er en del af livet. Som sådan skal man ikke frygte nogen af delene og den bedste måde at blive angsten kvit på er igennem viden. Så i denne artikel vil vi gøre os umage med at lære succes og fiasko så godt som muligt at kende. Lad os starte med den mere tiltalende del af spektret: succes.



Hvad er succes?

Mens opfattelsen af succes for den enkelte vil variere fra person til person, så er der nogle generelle aspekter ved succes. For det første, at være succesrig betyder for de fleste at have et godt forhold til familie, venner og til det omgivende samfund. Det betyder, at succes afhænger af ens opmærksomhed på andre menneskers behov og ikke kun at fokusere på sin egen eksistens.

For det andet, involverer det at være succesrig at lave de ting, du har lyst til. At lave de ting du har lyst til forudsætter dog, at du ved hvad du vil lave. Det kræver en grad af selverkendelse og det kræver, at man investerer tid i at lære sit eget sind at kende.

At have et netværk og at kende sit eget sind er to grundsten for et succesrigt liv. Hvordan harmonerer det med den almin-

delige opfattelse af succes? Hvad med berømmelse, rigdom, skønhed og ferier på Maldiverne? Til at begynde med er der egentlig intet galt med nogle af disse ting. Spørgsmålet er, om det er gyldige succeskriterier? Svaret er, at ingen ved det, og ingen ved det fordi det alt sammen kommer an på din vurdering. Succeskriterier vil være forskellige fra person til person.

Prøv at definere succes for dig selv, ud fra det du værdsætter mest i et helt livs perspektiv. Det kan være med hensyn til arbejdsambitioner, at bidrage til samfundet, familie, venner, velvære og taknemmelighed. På den måde dømmer du ikke dig selv ud fra andres værdier. Så, hvis du er materialistisk indstillet og det bringer dig fred, lykke og godt helbred, så stol på det og gå efter det. Succes er et internt anliggende. Det drejer sig om at leve i overensstemmelse med dit eget sande væsen og værdier.

Fra et Buddhistisk synspunkt bruger Buddha en analogi om, at en fugl har brug for to vinger: visdom og barmhjertighed. Al det arbejde, du lægger i dig selv for at udvikle dig til den du er og være et godt menneske er visdomsvingen. Det er her, du arbejder med dig selv, tager ansvar, går imod ego nonsens og lader dine positive kvaliteter vokse. Visdomsvingen bringer dig det, som du har brug for: lykke, glæde og tilfredshed.

Det gør, at du kvalificerer dig til at hjælpe andre og det er din barmhjertighedsvinge. I denne kontekst er første trin til succes det arbejde, som du lægger i dig selv. Så succes ville være, hvis du blev vred og ville såre nogen, kæmpede med det, hvorefter du ikke sårede nogen; det

SUCCES

Succes er ikke absolut.

Succes vil også drive over.

Succes er kun betydningsfuld hvad angår det du værdsætter.

Succes vil være godt for andre.

FIASKO

Fiasko er en mulighed for at lære noget.

Fiasko er feedback fra livet.

Fiasko er hvad du opfatter det at være.

Fiasko afhænger af forventning.

Fiasko skal isoleres.

er succes. Det faktum, at du er vred, synes folk er skidt, men hvis du arbejder med det, er det en succes. Det er den interne succes. Den eksterne succes er det, som du gør eller siger, som et absolut minimum, ikke sårer nogen, eller endnu mere fantastisk, gøre noget godt for dem.

Fælles her er at kende sig selv, kende sit sind, at vide hvordan det virker og at vide hvad der virkelig er vigtig for dig. Det er det, som underbygger og er faktorer for et succesrigt liv.

Din ven, fiasko

For at leve godt og intenst, er det vigtigt, at fiasko er en velkommen partner på dit livs rejse. Måske er det ikke en partner, som du søger, men du kan sikkert komme til en bevidsthed om, at fiaskoens ankomst på din vej ikke er en skidt ting, og at det kan være en positiv ting. Her er nogle vigtige ting at notere sig omkring fiasko:

Fiasko er feedback

Når fiasko opstår, kan du vælge, hvordan du vil se på den. Du kan se på den som en sønderlemmende kritik af dine personlige værdier hvis du vil, men det er ikke produktiv, det vil ikke kreere lykke og produktivitet og, for det meste, er det ikke korrekt. En mere brugbar og rigtig måde at se fiasko på, er at livet giver dig noget feedback på din vej. Det giver et anderledes perspektiv på fiasko. Det tillader dig ikke at være bange for fiasko, at acceptere at fiasko er en del af livserfaringen og at lære af vores fejl og fiaskoer er en del af processen omkring at leve et fuldt liv.

Fiasko er en mulighed

Fiasko kan ses som læring og ikke som en lærestreg. At lære er et valg og du er bevidst om hvad du vælger at lære og vokse hen imod. En lærestreg er mere beslægtet med hævn. Oplevelsen af fiasko som et nederlag resulterer ofte i frustrationer, skuffelse, indbildning og manglende muligheder. Den anden måde at tænke over "fiasko" er at tage det et skridt længere. Det er ganske enkelt at acceptere, at fiasko er et skridt, ofte et afgørende skridt, på vejen til succes. Og for at understrege det, kan det du måske sommetider kalder "fiasko" reelt være en succes, men du kan bare ikke se det.

Fiasko elsker angst

Nøglen til enhver "fiasko" er at forsøge at se nøgternt på den og at skabe afstand til hændelsen. Det er når følelser bliver tillagt fiaskoen, at problemerne opstår. Fiasko er basalt set et mislykket forsøg og intet mere. Men i det nuværende samfund, på grund af vores kærlighed til succes, er en masse frygt blevet knyttet til fiasko. Dette manifesterer sig i frygt for ikke at have ret, frygt for ikke at være en succes, og frem for alt, frygten for ikke at være god nok. Uden angst ville ens reaktion imod fiasko være ganske anderledes. Hvis du kan give slip på disse følelser, og angsten som omgiver en fiasko, ville du være bedre i stand til at lære af hændelsen.

Fiasko afhænger af sammenhæng

I dens negative inkarnation er fiasko en forfærdelig hændelse, som sender dig et nedsættende budskab om dig selv. For at denne negative oplevelse af fiasko kan finde sted, skal du have oprettet de mentale forudsætninger, så det kan ske. Du kreerer den mentale sammenhæng, fra hvor du bedømmer begivenhederne i dit liv. Det er dit valg og det er din styrke.

Fiasko kan faktisk være en gave

Fiaskoen kan være det bump på vejen, som leder dig i den retning, som du var beregnet til at tage. Det er den påtvungne pause, som åbner dig op for nye muligheder.

Ikke så store forventninger

Det sidste, som skal siges om fiasko, er, at den næsten helt er afhængigt af forventninger. Dalai Lamaen har sagt, at forventninger er grundlaget for fiasko.

Hvis du er i stand til at løsrive dig fra resultater, men forbliver fokuseret på processen i stedet for, din grund til at gøre tingene og dermed engagere dig i ting, som har iboende værdi for dig, så vil fiasko ikke være et ord i din ordbog.

Ting vil stadigvæk ikke altid blive som planlagt og sommetider vil du blive dømt som utilstrækkelig af andre. Disse omstændigheder vil ikke føles som fiasko eller som en negativ begivenhed, hvis du løsriver dig fra resultater og er i stand til at koncentrere dig om den proces, som hedder at leve.

Besøg magasinet Liv & Sjæl's nye portal **Behandlerguiden.dk**

- Behandlerguiden.dk er stedet, hvor man finder sin behandler. Her finder du nemt frem til den rette behandler ved at søge enten på stikord eller behandlingsform.
- Indtast dit postnummer og behandlerne vil blive vist sorteret efter afstand fra dig.
- Bliv klogere på en behandlingsform, din personlige udvikling, sundhed eller andet. Vi har lagt over 250 artikler på portalen, hvor du kan læse om alternativ behandling, sundhed, personlig udvikling og spiritualitet. Og der kommer nye artikler på hver måned.



Besøg os på **www.behandlerguiden.dk**