

MOTIVATIONSCOACHEN:

# Optimist eller realist?

**S**om skrivande människor är vi vana vid att ge upphov till alltifrån karaktärer, faktabeskrivningar och miljöskildringar till personporträtt, dikter och blogginlägg. Texten du skapar uppstår ur en tanke, en idé om att den är möjlig att skapa, för vi har fått lära oss att kreativitet i skrift är rimligt och *realistiskt*. Så vi skapar. Tyvärr matas vi också med bilden av att det är väldigt svårt att bli utgiven; det ses inte som lika realistiskt, utan ofta som en naiv och optimistisk dröm.

Men är det verkligen så naivt att vara optimist? Forskningen talar faktiskt emot det. Lyckoforskare definierar optimism som en *tilltro på att du kan förverkliga dina ambitioner* och menar att det är allt annat än att sätta upp käcka målbilder och repetera affirmationer. Istället är optimism en helt krass fråga om hur du tänker om orsak och verkan. Forskning visar att optimister och pessimister tänker på skilda sätt om sina (egentligen identiska) möjligheter, och agerar därefter. Det ger dem helt skilda resultat, som gör deras inställning till själv-uppfyllande profetior.

***Det är ingen konst att vara optimist när allt går bra, så det är just motgångarna som verkligen ger dig möjligheten att välja förhållnings-sätt. För det är faktiskt ett val***

Pessimister tenderar att ta på sig skulden för jobbiga händelser och se dem som konstanta medan positiva händelser förklaras av tur eller tillfälligheter. Optimister gör tvärtom; de ser sin del i bra saker som händer och betraktar misstag och motgångar som tillfälliga. Därför ger de inte upp i första taget vilket är ett viktigt skäl till att de är mer framgångsrika på många områden. Det är egentligen inte särskilt konstigt för när du ser positivt på framtiden och känner dig övertygad om att du kan göra verklighet av dina drömmar, då anstränger du dig mer för att nå dem – även när det känns jobbigt.

För ansträngande kan det förstås vara att förverkliga sina ambitioner. Det är ingen konst att vara optimist när allt går bra, så det är just motgångarna som verkligen ger dig möjligheten att välja förhållningssätt. För det är faktiskt ett val, och en färdighet, att tänka optimistiskt. Martin Seligman som är en av världens främsta optimismforskare menar att alla

kan lära sig att bli mer optimistiska. Här är tre övningar han rekommenderar för att stärka ditt optimistiska tänkande.

## SKRIV OM DIN BÄSTA FRAMTID

Ett av de allra effektivaste sätten att inte bara främja optimism utan också nå dina mål passar utmärkt för dig som skriver. Ägna cirka 20 minuter åt att skriva om det bästa tänkbara scenariot gällande dina författarambitioner. Beskriv så detaljerat du kan om hur det känns, vad som händer, vilka personer som hjälper dig på vägen med mera. Personer som gjorde detta fyra dagar i rad i en forskningsstudie upplevde både att de mätte bättre och att de förtydligade sina mål – och insåg att de är nåbara!

## SÄTT DELMÅL

En vanlig orsak bakom pessimistiskt tänkande är svårigheter med att föreställa sig vägen till den ljusa framtiden, alltså hur det ska gå till. Ofta känns stora mål och drömmar onödigt svåra helt enkelt på grund av att vi inte vet var vi ska börja. Stärk din optimism genom att skapa en tydlig plan med konkreta delmål. Var särskilt tydlig med de första stegen och klargör för dig själv vad du kan göra redan i dag för att komma närmare din skrivdröm.

## EGOBOOSTA!

Låt allt som du redan skrivit och är stolt över bana vägen för fortsatt framgång genom konkreta påminnelser. Du kan hänga upp din favoritdikt på väggen, göra ett collage av dina bästa texter, skriva ut favoritkapitlet i påbörjade böcker och lägga på soffbordet eller något annat som tydligt visar att du redan är på god väg. Tänk och titta på dina påminnelser ofta, särskilt när du står inför utmaningar. ■

Linnea Molander är psykologisk coach och frilansjournalist. Hon är akademiskt utbildad i positiv psykologi, kognitiv neurovetenskap och coaching, och är Skrivas egen motivationscoach.

