

# ETT POSITIVT LIV

– DET ÄR DITT OM DU VILL HA DET

*Låt inte dina rädslor stå i vägen för ett positivt liv. Träningsgurun David Samuyiwa ger dig den inspiration du behöver för att jaga rädslorna på flykten!*

Av: David Samuyiwa Foto: Henrik Sandsjö

**D**enna artikel är den avslutande delen i min fyrdelade serie om hur du behåller ett positivt synsätt under din resa genom livet. Vi lever i en värld där rädsla är den dominerande känslan – vi är rädda för att misslyckas, rädda för att lyckas, rädda för att bli gamla och rädda för att förlora någon eller något vi älskar. Den vanligaste rädslan jag stöter på i mitt yrke är dock rädslan för att konfrontera sin egen spegelbild – med andra ord: rädslan för jaget.

Rädslan för jaget är det som i slutänden hindrar oss från att leva ett positivt liv. Jag minns en föreläsning jag lyssnade på där föreläsaren sa: "Vi måste lära oss att se rädsla som falska förväntningar och självuppfyllande profetior." Detta stämmer väldigt bra. Jag vet inte hur många gånger jag har fått höra: "jag har försökt gå ner i vikt, men jag misslyckas varje gång, så nu har jag gett upp", "jag fick ingen befördran, så jag kommer inte att försöka igen", "jag gillar egentligen inte mitt jobb, men det betalar räkningarna" eller "jag vill verkligen ha ett förhållande, men jag vill inte ge upp mitt gamla liv". Allt detta är bara några få exempel på hur det kan låta när rädslan talar.

## En sjukdom

Jag har haft förmånen och äran att få ge seminarier, föreläsa och coacha på fyra kontinenter, i över tio länder och 40 städer, vilket har gett mig över 5 000 timmars praktisk erfarenhet av och djup insikt i många av de problem som hindrar den moderna människan från att leva ett positivt liv. Så mycket rädsla som jag har fått se prov på i Skandinavien har jag hitintills inte upplevt i någon annan del av världen. Det är som en sjukdom som smittar från person till person, och infekterar tankar och handlingar i vårt hörn av Europa. Jag brukar säga att dina tankar blir dina ord, dina ord blir dina handlingar och dina handlingar blir ditt liv. Därför är det extra viktigt att tänka rätt tankar från början så att processen att leva ett positivt liv får rätt start!

Vi är alltså vår egen svagaste länk, men samtidigt också vår egen starkaste förkämpe. Av erfarenhet kan jag berätta att det inte är en enkel uppgift att leva ett positivt liv. Du kommer att begå misstag och tappa folk längs vägen. Kanske kommer du till och med att tappa bort dig själv, men se då till att "jaget" du tappar är det som hålls fången av rädslan. Rädslan dödar våra drömmar, visioner och mål. Ur rädslan föds ondska, hat, dåligt självförtroende, egoism, bitterhet,

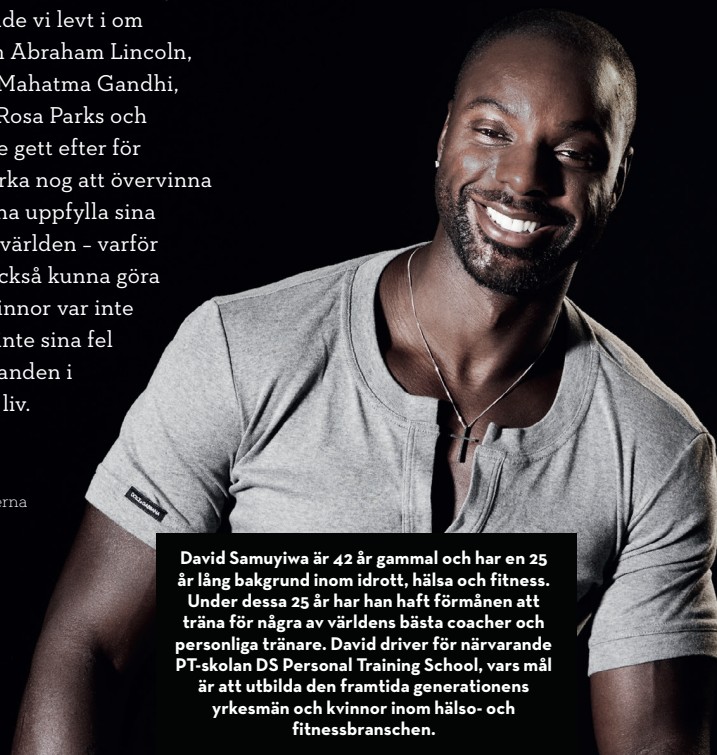
**"DINA TANKAR BLIR  
DINA ORD, DINA  
ORD BLIR DINA  
HANDLINGAR OCH  
DINA HANDLINGAR  
BLIR DITT LIV"**

dömande attityder, förtryck och avundsjuka.

Vilken typ av värld hade vi levt i om positiva människor som Abraham Lincoln, Martin Luther King Jr, Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, JFK, Rosa Parks och Leonardo da Vinci hade gett efter för rädslan? Om de var starka nog att övervinna sina rädslor för att kunna uppfylla sina drömmar och förändra världen – varför skulle du och jag inte också kunna göra det? Dessa män och kvinnor var inte perfekta, men de tillät inte sina fel och brister att ta överhanden i kampen för ett positivt liv.

## Nästa nummer:

Finns viljan, så finns möjligheterna



David Samuyiwa är 42 år gammal och har en 25 år lång bakgrund inom idrott, hälsa och fitness. Under dessa 25 år har han haft förmånen att träna för några av världens bästa coacher och personliga tränare. David driver för närvarande PT-skolan DS Personal Training School, vars mål är att utbilda den framtida generationens yrkesmän och kvinnor inom hälso- och fitnessbranschen.