

## Tiodagarsutmaningen 2007 – ett utdrag av kommentarer

25 oktober 2007

Under tio dagar utmanade vi hela Sverige att bara tänka stärkande tankar, via vår blogg på [www.tiodagar.se](http://www.tiodagar.se) och vår grupp [Tiodagarsutmaningen 10:e-20:e oktober](#) på Facebook. Gruppen hade som mest 954 medlemmar och vår webbsida hade flera hundra träffar varje dag, med deltagare anmälda från Sverige, Finland, Norge, Spanien, Danmark, Tyskland, USA, Kanada, Grönland och kanske några länder till, som vi inte känner till.

### Utmaningen:

Varje tanke du tänker fungerar antingen stärkande eller begränsande. Om du klarar att vända negativa tankarna till konstruktiva, se det positiva i det och dem du möter, under tio hela dagar av ditt liv: Vad tror du skulle kunna hända? Det finns bara en regel: Att under tio dagar eliminera negativa, begränsande tankar och inom en minut vända dem till positiva, annars får du börja om igen nästa dag. Satsa på att klara tio dagar i sträck.

### Utvärdering, kommentarer och e-bok

I vår utvärdering av hur det gått för våra deltagare och vad utmaningen lett till, har vi ställt fyra frågor, som presenteras här nedan.

Vi är grymt tacksamma till alla som delat med sig av sin upplevelse på bloggar eller skickat in kommentarer till oss. Även om vi inte hinner svara var och en personligen, så har din kommentar garanterat blivit läst och betyder mycket. Några kommentarer och tips kan läsas här på sidan, fler kommer att vara med i e-boken "Tio stärkande dagar" som du som varit med och deltagit kommer att få av oss när den är klar. Om du har deltagit i utmaningen, men ännu inte skickat in din egen utvärdering, kopiera frågorna här nedan och skicka dina svar via mejl till oss [utmaningen@tiodagar.se](mailto:utmaningen@tiodagar.se).

Det här är som sagt bara ett urval utav många kommentarer och feedback som kommit in t om 25 oktober! Tack, alla som varit med på olika sätt! Besök [www.tiodagar.se](http://www.tiodagar.se) om du vill se mer av det som sades och gjordes under utmaningen.

/Marcus och Stefan med vänner

### Frågorna:

1. Har du deltagit aktivt i tiodagarsutmaningen? (aktivt= medvetet försökt tänka positivt och/eller stärkande tankar.)
2. Hur många dagar anser du dig ha klarat?
3. Hur gjorde du när du gjorde det som bäst? (alltså: vilka metoder/sätt/idéer har fungerat bra för dig, för att ändra en begränsande tanke eller se saker positivt under de här tio dagarna?)
4. Övrig kommentar om hur det har varit, vad det har lett till osv:

### **Några ord från deltagare, saxat ur kommentarerna från fråga 3 och 4:**

Ok, tio dagar plus tre är det ju egentligen, eftersom helgen hamnade lite i kläm. Men jag funderat en del kring de tio dagarna och mina stärkande tankar. Och framförallt vilken effekt de har på mig och min omgivning. När jag summerar de tio dagarna och vad den övergripande effekten har blivit, så är det framförallt en effekt som sticker ut: Mitt liv har blivit roligare.

Jag har blivit grymt medveten om min möjlighet att själv välja hur jag vill uppfatta varje enskild situation i mitt liv. Och varje gång jag väljer att blicka framåt, att se möjligheter och att inte fastna där jag är, så mår jag bättre.

--

*Jag tänkte bara att så här negativt behöver vi inte ta det. Tanken på att rama om var nyttig. Och de stärkande frågorna. Absolut en allmän positivare inställning om möjligheterna. Mer konkret än så vet jag inte. Det är ju de små stegen som håller längst.*

--

Det har betytt en hel del att ha fokus på det positiva. Det har inte gått en minut utan att jag försökt tänka om, i den mån som någon egentligen negativ tanke dykt upp. Att bara ha detta fokus har trängt undan begränsningar och lyft fram möjligheterna. Hela familjen har burits av mina försök att vända något negativt till att försöka ta det mer positivt.

--

*Inre samtal skulle det kunna kallas. Ofta är man klokare och mer förnuftig än man tror att man är. Någonstans där i bakhuvudet finns det en röst som säger åt en vad som är det rätta, det gäller bara att låta den prata till punkt och följa de råd som ges.*

*Den första konkreta tanken som dök upp när jag läste frågan "vad har det lett till", var att jag det senaste dygnet insett jag är kapabel att göra en förändring som jag länge gått och grubblat över och grämt mig för. Men nu känner jag att jag är starkare och mer fokuserad på hur jag själv mår. Jag har inte tagit tag i det än, men när tillfälle ges så kommer jag att göra det! Vilket känns mycket skönt! Som jag skrev i min blogg, där jag även reflekterat över vad som hänt och hur jag tänkt de här senaste tio dagarna, den här utmaningen är inte slutet för ett positivt tänkande, det är början på en förändrings era!*

--

**Jag fyller mig med positiv energi och sprider det så att det boomerangar tillbaka.**

--

För mig är det oftast tankar på sådant som varit, som kan bli negativa känslor, eller när jag känner mig maktlös att lösa min just-nu-situation på grund av andra. Att ta bort frågan "varför" var därför den bästa för mig. Det gav energi till att komma vidare framåt. Genom dialog med de människor som står i vägen.

--

**ibland undrar jag: lever jag i samma verklighet som alla andra, eller har jag skapat mig en bättre imaginär verklighet 😊**

--

*Eftersom det hänt osannolikt jobbiga saker i företaget precis innan och under dessa tio dagar, har jag haft ytterst svårt att lyckas och tänker fortsätta minst 10 dagar till. Jag ger inte upp utan är envis och ska klara av 10 dagar I STRÄCK!*

*Totalt har jag nog klarat ungefär 3-4 dagar.*

*När det fungerade som bäst, tänkte jag att dessa motgångar stärker mig. Försökte fokusera på vad provningarna lärde inför framtiden. Och självklart koncentrerade jag mig på vad som skall göras härnäst för att vända till något positivt.*

--

**Den metod som fungerar bäst för mig är att helt enkelt ge mig ett gult kort (inte bokstavligt) så fort det dyker upp negativa eller begränsande tankar och sen vända om.**

**Härligt härligt. Det känns som att vi alla som deltagit har förbättrat världen. TACK för hjälpen. Jag sänder er alla mina goda tankar!**

--

oj. försöker verkligen ta till mig ALLT ALLT positivt som någon säger. i övrigt försökt att inte tänka på vad ANDRA tänker om mig, utan fokuserat på att mina egna tankar om mig själv är de som spelar roll.

jag tycker både er bok och de här breven är grymma!!!!!!!!!!!!!!

har blivit mer medveten om mina tankar, vilket jag tror är ett steg på väg. sedan kan det vara svårt att tänka positivt hela tiden, för mig handlar det mer om att acceptera och gå vidare, utan att lägga energi på sånt jag inte kan påverka. och,

viktigast, tro på mig själv. andra gör ju faktiskt det - så varför kan inte jag själv tycka om mig själv och tro på min förmåga att fatta bra beslut?

--

**Jag har själv tagit tag i saker som behövde göras (tapetserat om i ett rum) istället för att gå omkring och irriterat mej för att min man inte gör något. Det har varit jobbigt, jag är inte helt frisk och då är det svårt att hela tiden vara positiv, men jag ser att jag kan mer än jag trodde.**

--

Ja, första dagen deltog jag aktivt och allt kändes bra. Men redan på andra dagen så föll jag tillbaka. Jag hade en dålig dag som jag inte hämtade mig ifrån. Det kom negativa tankar som jag kom på att jag hade haft långt senare. Alltså försent. Bara att börja om. Men det kändes inte rätt. För mig kändes det krystat. Jag är inte beredd att vända mitt tank ännu. Jag har hade tydligen fler inre stider än jag räknat med. Men tack för den insikten. Den var viktig.

Det som jag kommer att ta med mig är att sätta den enskilda händelsen i ett större perspektiv. I ett längre perspektiv.

--

Det var bara i huvudet. Det var som om det poppade upp en stoppskylt i huvudet som sa STOPP - nej vänta lite - är det så här? Och sen en stärkande tanke istället

Det var bra att ha detta i bakhuvudet. Det har lett till att jag brutit den negativa situationen med en positiv tanke och inte låtit mig påverkas så mycket av den negativa energien som jag annars gör. Tror jag ska fortsätta med detta. (jag har en mycket negativ arbetskamrat...)

--

Fungerade bäst när jag intensivt tänkte nya tankar och försökte bryta gamla mönster.

Jag märker hur jag drar till mig bra situationer hela tiden när "tänket" är rätt och hur roligt jag har under tiden, jag känner mig så lycklig.

--

Jag har fått verktyg som gör att jag kan lyssna aktivare och därmed kanske bilda mig en uppfattning om hur en människa mår vid ett speciellt tillfälle. Eventuella frågor kan man ju ta upp när tillfälle ges.

Vad detta kommer att leda till är för tidigt att säga i dag, jag har ju precis börjat att använda det jag fått lära mig.

--

Jag anser att det har gått bra, min man har även han tyckt att jag har varit mer positiv och engagerad under dessa 10 dagar.

Jag kommer att fortsätta "öva" mig!

Jag kommer att sluta mitt nuvarande arbete efter årsskiftet på grund av en omorganisation så jag har /är i emellanåt orolig på vad som kommer att hända för mig i min yrkeskarriär. Jag har därför varit noga med att känna efter om mina tankar och ordval är stärkande och leder mig mot en ny fräsch framtid! Är dom inte det som tänker jag om och säger om den mening jag just sagt, till stänkande ordval. Sedan så tar jag hänsyn och bryr mig om alla i min omgivning! Jag försöker vara mer snäll!

Jag känner mig mycket mer stärkt och glad! Jag ser ljus på min framtid! Jag vill fortsätta vända de ev. negativa/begränsande tankar!

--

När jag insåg att jag tänkte negativt på något sätt, försökte jag vända på det hela och hitta något positivt med det...häftigt att det ändå funkar, bara genom en tanke kan man ändra hur man känner sig...

--

Tack för en förträfflig idé! Det har varit roligt/nyttigt att läsa mailen som kommit. Jag har verkligen blivit inspirerad av att några drar igång en sådan här kul grej.

--

Jag försöker alltid se positivt på saker & ting. Men som människa har man ju svackor, dåliga dagar helt enkelt & det är då det gäller att hitta de små guldgruvorna i tillvaron...! Det har ju varit lättare i.o.m. utmaningen. **Jag tycker det verkar vara en bra bok som ni har skrivit och ett väldigt bra initiativ att köra "tiodagar". Jag applåderar å de grävsta...**

--

*Jag har haft urklippet om utmaningen på kylskåpet som en påminnelse.*

*Jag har försökt att relatera det negativa som hänt till "det stora hela" dvs "Hur illa är det egentligen" o "Hur stor effekt kommer det att ha i längden".*

*Att se att problemen oftast är hanterbara o går att lösa eller går över.*

*Jag har försökt att inte ta saker personligt. Om någon bemött mig illa har jag tänkt att det handlar mer om dem än om mig. Förstå att andra har sina problem vilket har en inverkan på hur de agerar. Jag kan endast påverka hur jag agerar. Det utesluter inte att jag "finns till hands" för de som "behöver mig".*

*Jag har strävat efter att se vad det positiva blev av det som hände dvs försöka se förlängningen av något negativt. Det leder många gånger till något positivt, som man oftast inte ser med en gång.*

*Tiodagarutmaningen har hjälpt mig att sätta fokus på det positiva.*

*Den har hjälpt mig att våga mer, att tro på att jag kan o att se möjligheter. Den raderar inte ut svårigheter men hjälper en att minnas att man har ett val o att man inte är ett "offer".*

--

Det är lätt att tro att man själv är sååå positiv och fördomsfri men så upptäcker man att det inte alls är så...väldigt nyttigt. Jag ska fortsatt att jobba med mig själv och mitt tänk. Tack för hjälpen att komma igång.

Nu är det upp till mig att verkligen förändra mig till den jag vill vara :-)

--

Jag har försökt att inte vara så oerhört snabb att bilda mig en uppfattning, fatta ett beslut eller bli skitarg utan att tänka efter och att i stället för att reta mig på personer i min närhet försöka komma på något bättre sätt att t.ex. få min trilskande dotter att plocka ihop sina kläder.

En dag på jobbet när min chef bad mig göra en sak åt henne när jag hade fem minuter på mig och hade tre andra saker som skulle göras klart före, sa jag bara åt henne att vill du ha det gjort just i dag är du tvungen att göra det själv, för jag hinner inte. Förut hade jag sagt ja, och sedan gjort jobbet medans jag varit förbannad och kommit försent till min andra arbetsplats.

--

Det här tänket kommer jag nog att försöka ägna mig åt i fortsättningen också, för jag har nog varit mindre arg på sistone.

--

Jag brukar försöka stanna upp och tänka att jag i alla situationer har två val, antingen tänka positivt eller negativt, vara glad eller bli arg osv. Det funkar om det inte är allt för stressigt runt om mig. Men det här har jag övat på långt mer än dessa tio dagar.

--

Landa mig själv, focusera, vad är viktigt? Vad är NU? Här är jag. Komma bort från den destruktiva känslan av att man inte duger och känner sig meningslös och sämst. De stärkande frågorna har varit bra påminnelser. Att ifrågasätta sig själv, komma till det viktiga.

--

När jag lyckades tänka att "det löser sig" istället för att bli upprörd eller stressad. När det gick som allra bäst så behövde jag inte vara lika aktiv alls, då hade jag bra dagar med en positiv inställning utan att jag behövde tänka på det. Många andra dagar fick jag använda min energi till att stanna upp och inse att jag var på väg in i det negativa. Då var det fokus som behövdes. Själva idén att 'stanna upp' var nog den viktigaste delen för mig.

--

Det har varit kul, jag har upptäckt saker om mig själv som jag inte visste förut!

--

Jag beundrar ert initiativ och tycker det är fantastiskt att ni tänker stort och ger alla möjligheten. Det finns så mycket.