

Sluta dagdrömma, lev i verkligheten!

Att dagdrömma om ett bättre liv är både bortkastad tid och energi. Eller som The Janitor säger i Tv-serien Scrubs "Time spent wishing is time wasted". Ofta är detta ett effektivt sätt att undvika att göra förändringar i verkliga livet. I stället för att exempelvis lära sig spela gitarr så drömmer man om att man är en berömd gitarrist eller så lär man sig spela låtsasgitarr i TV-spelet "Gitarr Hero". Båda strategierna leder till någon form av tillfredsställelse men inte till att man lär sig spela gitarr.

Att dagdrömma är som att använda en drog, man är tillfreds så länge man befinner sig i ruset. När ruset klingar av så kommer suget efter mer. Och precis som med droger så är dagdrömmet passiviserande. Dagdrömmet innebär att man inte lever i verkligheten och att man undviker att försöka förverkliga eller ta itu med sådant som kan kännas lite jobbigt eller där utkomsten på förhand inte är given.

Sluta med att dagdrömma och använd den tid som här frigörs till att göra något i verkliga livet. Sätt upp rimliga ambitionsmål, mål som du tror du kan uppnå. Försök tänka långsiktigt. I dagdrömmen uppfylls allt här och nu (vilket gör dagdrömmet så frestande), i verkligheten måste man satsa lite mer och oftast under längre tid för att uppnå något nytt. Detta kan upplevas som ansträngande och lite skrämmande, men ger i slutändan en överlägsen tillfredsställelse