

Bokmanus av Mikael Glännström

2002

Hämtades hem gratis från <http://sokrates.webblogg.se>

Ej publicerad

40 INSIKTER OM LIVET

- Inledning
- 1. Sökandet efter insikt och utveckling
- 2. Andlig utveckling i ett stressigt samhälle
- 3. Den gyllene medelvägen – balans
- 4. Religion som utveckling
- 5. Den lilla människan i den stora världen
- 6. Perspektivtänkande
- 7. Respekt, Tolerans och Förståelse
- 8. Ung och förvirrad
- 9. Gemensamt sökande
- 10. Personlig utveckling i ett I-land
- 11. Njut av det lilla!
- 12. Tänk, utan att överdriva
- 13. Var logisk, men också sökande
- 14. Krishantering
- 15. Bot mot hopplöshet
- 16. Egoism – både bra och dåligt
- 17. Fysisk och andlig närhet
- 18. Miljön, spindeln i nätet
- 19. Familjen – utveckla, förstör inte
- 20. Aktivitet, ett måste i livet
- 21. Pengar – en tillfällig illusion
- 22. Den nyttiga promenaden
- 23. Offentliga personers ansvar
- 24. Rätt utbildning i skolan?
- 25. Barnen, vår framtid
- 26. Satsa på ideella initiativ!
- 27. En villkorlig demokrati?
- 28. Fördomar
- 29. Varje människa måste kämpa med sin tomhet
- 30. Vad är viktigt i livet?
- 31. Se till att vara fokuserad och engagerad!
- 32. Vägar till upplysning
- 33. Kärleken
- 34. Kreativitet som utveckling
- 35. Individ i helheten
- 36. Meditation
- 37. Stress, ångest och depression
- 38. Olika erfarenheter
- 39. Döden
- 40. Långsiktigt tänkande
- Slutord
- Livsstil Medkänsla

INLEDNING

Någon gång i ditt liv kommer du att ställa dig frågorna ”Vem är jag?” och ”Vad vill jag med mitt liv?” Ibland kommer du att finna svar på dessa frågor och ibland inte. Men en sak är säker: Du kommer alltid att söka! Mitt första tips är att du inte ska gräva ner dig i detta sökande, utan istället försöka att både ge och ta. Finn balans i sökandet.

Med andra ord: Glöm inte bort att leva livet, medan du söker efter det.

Den här boken har ett enkelt syfte: Att förmedla insikter. Om du tar åt dig en enda insikt från den här boken så är jag nöjd och förhoppningsvis är du också det. Kanske tar du åt dig ytterligare insikter om du läser boken en gång till.

Det är så sökandet fungerar... steg för steg får man vandra vägen och steg för steg får man lära sig vad som för en framåt och bakåt på denna väg. En insikt är en väg som för en framåt.

Det är den vägen som är temat för denna bok: inre och andlig (personlig) utveckling. Insikter som för en små steg framåt på vägen.

Ta inte boken för personligt och allvarligt! Jag skriver inte om några universella sanningar i den här boken, utan försöker bara ge min syn på saker och ting. Man är inte en dålig person bara för att man inte följer dom ”normer och inriktningar” jag skriver om. Jag har själv lång väg kvar till vissa av de saker som jag skriver om! Det kan vara mycket på en gång i en del kapitel och stycken... så om du läser nåt vettigt, stanna upp ett tag och tänk till innan du fortsätter.

Meningen med den här boken är inte att förespråka någon sorts ”perfekt personlig utveckling”, utan att ge enkla tips och tankar på olika områden som kan hjälpa den personliga utvecklingen, både individuellt och för samhället. Vi har alla bra och dåliga egenskaper. Den här boken är inte till för att döma dom dåliga egenskaperna, utan för att utveckla dom bra.

Trevlig läsning!

1. SÖKANDET EFTER INSIKT OCH UTVECKLING

Människan har ett ”jag”, ett ego. Detta ”jag” har bland annat ett fritt tänkande och ett samvete. Det fria tänkandet drivs hela tiden framåt av viljan att lära sig nya insikter och av viljan att utvecklas. Vi söker alla efter olika saker på vårt eget sätt, men samtidigt finns det en gemensam nämnare i det vi söker. Den gemensamma nämnaren är... lycka! Vårt ego vill naturligtvis först och främst överleva, men om man gör det så är lycka det man strävar efter med sina handlingar.

Det finns många exempel på att människan utvecklas. Konsten, är ett exempel. Vetenskap, ett annat. Men samtidigt så utvecklas människan också negativt, som exempelvis miljöförstöring eller byggande av vapen som kan ödelägga hela vår planet. Så utveckling och insikt förs alltså hela tiden framåt, men kan både svänga av mot positivt utveckling eller negativ förstörelse.

Den som läser denna bok, söker knappast en negativ väg mot förstörelse och inte heller tänker jag förespråka en sådan väg. Tvärtom så tänker jag förespråka en positiv väg mot utveckling

och andra positiva motsatser som tex glädje, medkänsla, omtanke, givmildhet, gemenskap, enkelhet, respekt osv... Dessa insikter bygger på ett strävande mot positiva motsatser.

Som jag ser det, så är vi alla små delar i en helhet. Det är därför logiskt att vi mår bäst av att inte bara bry oss om oss själva, utan också om helheten. För att göra resonemanget enklare kan vi kalla delarna som människor och helheten som samhällen, länder eller hela jorden (optimalt).

Vad är då insikt och utveckling?

Om man jämför sig själv med en bok, så fylls boken hela tiden med ett innehåll. Innehållet kan vara erfarenheter eller kunskaper som man lärt sig. Men man har inte nått insikt eller utveckling, bara för att man har fyllt boken med innehåll. För att nå insikt och utveckling måste man även kunna tyda boken och dess innehåll! Dvs man måste kunna tyda och följa sina egna kunskaper för att nå en insikt och särskilt för att utvecklas. En oläst bok, kan man inte lära sig något av. Lika lite, kan man nå en insikt, enbart genom en kunskap.

När man kan tyda boken och dess innehåll, så kan man också aktivt fylla i innehållet i framtida kapitel. Det är detta utvecklingen består av: Att man känner till sin väg och att man vet vart man är på väg och hur man ska komma dit. Det kan handla om ”småsaker” som att leta jobb... till livsåskådningar och meningen med livet.

Är man inte medveten och aktiv i denna utveckling, så kan man snabbt hamna på en väg, med en otrevlig slutdestination, dvs en destruktiv utveckling som leder till onödigt lidande.

Oavsett om du vill utveckla dig själv, din familj, ditt arbete, ditt samhälle, din trädgård osv, så är det viktigt att vara medveten i utvecklingen. Om vi tar trädgården som exempel, så behöver du sköta om den med omsorg för att den ska blomstra och utvecklas och om du inte är medveten och aktiv så vissnar snart blommorna och ogräs börjar växa upp och trädgården blir inte alls som du hade tänkt dig. Likadant är det med dig egen personliga utveckling... medvetenhet, sökande och aktivitet kommer att utveckla dig.

Så sökandet efter insikt och utveckling består helt enkelt av att stanna upp och titta inåt i sig själv, för att på så sätt förstå helheten bättre och därigenom förstå sig själv som en del av den... med den medvetenheten i bagaget, kan man sedan börja utvecklas.

TIPS

- Avsätt 20 minuter varje dag för att analysera din väg i livet och vart du är på väg. Gör detta genom att meditera, ta en promenad eller något annat avkopplande.
- Var kritisk när du söker efter något. Leta inte klyschor som tillfredställer dina behov, utan leta istället efter FÖRKLARINGEN till klyschan.
- Sökande kan leda till otrevliga insikter... var beredd på detta. Det är inget att frukta, men man bör vara stark för att möta dessa. Utveckling handlar mycket om att möta rädslor, fördomar och brister.
- När du funnit en insikt, utveckla den hela tiden. Ingen insikt är fullkomlig, utan behöver hela tiden arbetas på och utvecklas ytterligare. (Det finns eremiter som mediterar ett helt liv om tex ”kärlek”)
- Glöm inte bort verkligheten och din omgivning, i ditt sökande.
- Glöm inte bort gamla insikter i jakten på nya.

2. ANDLIG UTVECKLING I ETT STRESSIGT SAMHÄLLE

Hur ska man kunna utvecklas andligt i ett stressigt samhälle? Hur ska man kunna få tid till andlighet och personlig utveckling när man har sysselsättning, familj och andra saker att tänka på? Hur ska man skaffa sig ännu mera tid, när tiden knappt räcker till som det är?

Lösningen är ”enkel”: Omprioritering och fokusering.

När jag säger att lösningen är enkel kanske det låter jättebra, men i själva verket krävs det ganska mycket ansträngning för att ändra på rutiner så att ny tid för utveckling ”dyker upp” eller skapas. Det är enklast att hitta tid antingen på morgonen eller på kvällen, men det är också då man är som tröttast. Kanske kan man ta en kvart av lunchen på jobbet?

Men stress behöver inte bara betyda att man har (för) mycket att göra. Stress kan också betyda att man inte gör någonting! Att man är frustrerad och rastlös för att man t ex inte har någon sysselsättning. Så det finns två olika extremer (riktningar) och varianter på stress: När man inte har något att göra och när man gör för mycket.

Vem man än är och vad man än gör, så är det alltid nyttigt att avsätta ännu mer tid till sin andliga (personliga) utveckling eftersom det leder till hälsosammare rutiner och bättre stresshantering osv. Man kan jämföra det med en idrottsman som bygger på sin fysik för att förebygga skador. På samma sätt är det bra att bygga på sin inre styrka och utveckling, för att förebygga stress och andra psykiska problem som lätt uppstår i dagens samhälle.

Men vad består då denna andliga (personliga) utveckling av?

Först och främst består den av en överblick av livet. Vart är jag nu och vart är jag på väg? Vart vill jag? Personlig utveckling handlar om att analysera vilken väg man är på och vart den vägen leder. Är man ute i skogen utan en stig eller någon annan föraning om vart man befinner sig, så går man lätt vilse. På samma sätt är en personlig utveckling en stig som leder någonvart.

När man besvarat dessa frågor och funnit en väg, kan man gå vidare med HUR man ska utföra denna förändring, eller andliga utveckling. Exempel på förändringar kan vara att t ex förbättra kontakten med de man tycker om, eller finna nya kontakter, eller kämpa för något man tror på, eller engagera sig i samhället osv osv. Man sätter upp ett MÅL.

När man sedan valt väg och olika delmål så är det ett steg i taget som gäller. Här finns bara en regel: DET TAR TID ATT UTVECKLAS, SÅ DEN TIDEN MÅSTE AVSÄTTAS! Dvs. man kan inte utvecklas om man inte anstränger sig eller tar sig (skapar) den tid som behövs för att utvecklas. Utveckling sker inte automatiskt, utan måste arbetas på. Det fungerar som med allt annat i livet: ansträngning ger resultat. Det som skiljer sig med personlig utveckling från dom flesta andra ansträngningar är att det behöver inte vara tråkigt eller jobbigt att utvecklas, utan kan lika gärna vara lugnt och kreativt. Det beror helt på vad man vill utveckla.

Dagens samhälle kan antingen kännas fritt och behagligt eller fyllt med måsten och olust. Det är inte samhället som gör det valet. Det är du! Du bestämmer din framtid, även om det sker på

samhällets villkor. Det är DU som är ansvarig för din personliga utveckling. Även om samhället är uppbyggt på illusioner, så behöver inte du vara det.

TIPS

- Ta reda på vilken stress som är OK och vilken stress du mår dåligt av. Sätt sedan upp delmål för att reducera (minska) denna negativa stress.
- Avsätt tid regelbundet för din andliga utveckling.
- Glöm inte bort att utvecklas på samhällets villkor, även om du vill utvecklas i motsatt riktning än vad samhället förespråkar.
- Ta det lugnt... utveckling tar tid.
- Bli inte besatt av din andliga utveckling. Dvs försumma inte andra viktiga delar av livet bara för att du söker en särskild utveckling.
- Stress och måsten är en del av livet och vardagen. Försök inte bli av med dom (för det är omöjligt), utan försök istället att inte må dåligt av dom.

3. DEN GYLLENE MEDELVÄGEN – BALANS

Att gå på en smal lina mellan två höga berg är den yttersta konsten av balans. Tappar man koncentrationen i ett ögonblick, så faller man hejdlöst ner från linan. Som tur är så är livet inte en balansgång på en lina mellan två olika berg, men man måste ändå balansera för att inte ramla av den väg som man vandrar.

I Buddhismen finns det något som heter ”Den gyllene medelvägen”. Den går ut på att man ska undvika de två olika extremerna ”för mycket” och ”för lite”. Det är ingen tråkig och grå väg, utan tvärtom mycket fokuserad och balanserad.

Tänker man närmare på saken är det ganska självklart. Man ska varken vara för rädd eller övermodig. Man ska varken äta för lite eller för mycket osv osv. Den gyllene medelvägen fungerar bra i alla situationer.

Men man kan inte hela tiden aktivt hålla på och fundera på vad som är den gyllene medelvägen, så därför gäller det att avsätta tid och göra en generell bedömning av ens egen situation och utveckling. Efter regelbunden träning och analysering smittar detta av sig på olika situationer omedvetet, så att man blir mer balanserad, utan att ens tänka på det. Men då behöver man alltså regelbundet ta sig tid för sig själv.

Den gyllene medelvägen är inte enbart en bra väg för individer, utan också för samhällen och länder. Politik kan enkelt bli för ekonomiskt fixerad, eller motsatsen. Istället för att satsa på lösningar, så skär man ner och skapar fler problem. Om religiös fanatism är en extrem, så är motsatsens extrem kapitalism. Ett mellanting är därför bäst, där man tar hänsyn till materiella behov, men samtidigt tar hänsyn till inre behov och yttre gemenskap och omtanke.

Om man inte följer en gyllene medelväg hamnar man som individ eller samhälle i en negativ spiral, som leder bort från positiva motsatser som tex glädje, lycka, gemenskap osv. Vi ser redan vissa exempel på detta i vårt samhälle där psykisk ohälsa breder ut sig och där klyftor ökar. Att klyftor ökar, är ett bevis på att ett samhälle driver på för mycket. Det håller ett tag, men sedan kommer smällen och då är det för sent...

Ett typiskt exempel är en person som hela tiden sliter med att tjäna ihop massor av pengar, men som inte hinner få ut någon glädje av dessa pengar, eller tvärtom, personen som vill göra massor av saker, men som inte har några pengar till det. Visserligen är pengar ett lite dumt exempel, men det ger en bra bild av samhällets olika extremer som dom ser ut idag.

Den största faran jag ser hos individer och samhällen idag är att man är väldigt egoistiska och materialistiska... det är inget fel på det så länge det håller en vettig och balanserad nivå. Men när egoismen och materialismen blir överdriven, extrem, så uppstår problem både för individen, samhället och deras omgivning. Detta för att det helt enkelt bygger på det inre andliga tomrum som alla behöver fylla med något bestående och balanserat meningsfullt (inte nödvändigtvis bestående av något andligt, men av något utvecklande!).

Detta kanske kan låta lite avancerat. Men poängen är: Vi måste både som samhälle och individer bryta det mönster som vi just nu lever i, för det skapar uppenbart ett lavinartat ökande av psykiska problem som stress, depressioner osv. Det varningstecknet måste politiker och vi själva ta på allvar. Annars får vi lära oss läxan den hårda vägen. Då blir det ännu tuffare att nå balans, så vi kan lika gärna nå den upplysningen och insikten nu med en gång.

Samtidigt finns det mycket positivt i vårt samhälle! Vi är fria att tycka och tänka vad vi vill och kan skapa våra egna vägar i livet. Den friheten är jätte viktig och självklart ska man inte dra ner den när man balanserar samhället eller sig själv. Möjlighet för förändringar finns, det är det som är positivt med dagens samhälle. Vi har både materiella och "andliga" (insikt) förutsättningar för att utvecklas och balanseras. Till slut kan vi gå på linorna mellan bergen utan att ramla ner.

Man kan också jämföra balans som ett glas vatten. Vad händer om man fyller på glaset när det redan är fullt? Det rinner över. Därför är det ett slöseri med resurser att fylla på glaset mer än fullt. Det här är det viktigaste vi måste tänka på i framtiden... Hur förbrukar vi jordens resurser? Hur länge klarar vi av att leva den livsstil vi lever idag? Hur länge orkar jorden med att vi fyller på glaset så att det hela tiden rinner över?

Jag är inte orolig, för jorden tar själv hand om detta i form av naturkatastrofer och massdöd. Men som mänsklighet borde det vara av största intresse att se till att begränsa detta så mycket som möjligt för att undvika onödigt lidande? Vårt samhälle har en tendens att göra något åt problem, när dom redan har blivit ett problem. Ska vi för en gångs skull ta tag i världens största problem, INNAN det blivit ett problem?

Samtidigt kan vi inte göra mer än att själva (som individer) balansera så gott vi kan, för att sedan visa upp för vår omgivning, vilken nytta det ger. Så vi bör finna glädje i vår egen balans (som vi direkt kan påverka), istället för att finna missnöje i omgivningens obalans (som vi inte direkt kan påverka). Den glädjen kommer att göra att fler börjar söka efter balans, så indirekt påverkar man omgivningen. För glädje smittar av sig och visar vägen till det hållbara.

TIPS

- Du vet innerst inne vad som är för mycket eller för lite. Lyssna på den insikten.
- Vad resulterar dina handlingar i? Leder dom till balans, eller utökade extremer?
- Vilka hinder finns för att du ska kunna söka efter balansen?
- Hur länge orkar jorden med den livsstil som vi lever idag? Vad krävs för att nå en balans så att vi inte överförbrukar jordens resurser?

- Skriv ner de saker du vill balansera på ett papper och sätt sedan upp dom som delmål i din personliga utveckling.

4. RELIGION SOM UTVECKLING

Religion kan vara både positivt och negativt, precis som allt annat. En tro kan stärka en människa, samtidigt som en övertro kan försvaga och förvirra en människa.

Vissa tycker att tro är någonting man tar till när allt annat inte fungerar, men detta är inte en sann bild av tro och religion. Tro och religion kan lika gärna vara någonting utvecklande, som svarar enkelt på frågor som "Vart kommer vi ifrån" "Vad händer efter döden" och "Vad är meningen med livet?".

Alla människor är intresserade av dessa frågor, men inte alla tar till tro för att besvara dom.

Här är det viktigt att komma ihåg en sak. Även om man är troende och helt övertygad om svaren på dessa frågor, så **MÅSTE MAN RESPEKTERA ANDRAS ÅSIKTER!** För annars är inte religion någonting utvecklande, utan istället något destruktivt. Alla krig med religiös underton, beror på just detta problem: Man respekterar inte varandras tro, varandras åsikter. Det behöver inte vara just religion, utan kan handla om åsikter i största allmänhet.

Tro och religion går också ut på förnuft och respekt (i alla fall alla större religioner) så det finns ingen som helst anledning att bråka om vem som har rätt.

Förnuft, insikt och andra positiva motsatser är alltså målet med religion, med tron som en central kraft och motivationskälla.

Man måste komma ihåg att religiösa människor är individer som alla andra, så därför kan man inte bedöma en individ efter hans eller hennes religion, utan bara efter hans eller hennes handlingar.

Det finns med andra ord inga som helst hinder för att blanda religion och personlig utveckling, eftersom målen med de bägge är samma sak: bättre självförtroende, harmoni, lycka och mening.

TIPS

- Vad tror du på? Vilka delar är värda att utvecklas?
- Gör din tro att din omgivning missförstår dig? Ta i så fall reda på varför och försök reda upp missförstånd.
- Se på andra människor som andra människor, inte som andra människor med en annan tro.
- Fastna inte vid religiösa detaljer, utan se helheten istället.
- Din tro är din tro, inte någon annans.

5. DEN LILLA MÄNNISKAN I DEN STORA VÄRLDEN

Det bor uppemot sex miljarder människor på denna jord. Det gör individen väldigt liten i ett helhetsperspektiv. Men det behöver inte vara på det sättet. För istället för att se på sig själv som en av sex miljarder individer, så kan man se på sig själv som en DEL AV EN HELHET, som i sin tur påverkar andra delar, som tex miljön osv.

När en människa slutar bry sig hör man ofta följande argument: ”Men jag kan inte påverka någon eller något... vem bryr sig om vad jag tycker och tänker?”

Men vad man själv tycker, tänker och gör spelar ALL roll för en själv, eftersom tyckande, tankar och handlingar är allt man har för att påverka sig själv och sin omgivning. Så bara för att man är en i mängden innebär det inte att omtanke och ansträngningar är meningslösa. För om inte annat... så får dom ett resultat i den egna kroppen. Det är anledning nog att bry sig.

Den kan ibland vara en tuff och förvirrande väg att vara sig själv. Konstigt nog är det enklare att passa in en modell för hur man ska vara, tycka, tänka och agera än att själv forma modellen. Sådant beteende märks mycket av i skolor, då unga påverkas som mest i jakten på uppskattning och uppmärksamhet.

Våga vara dig själv! Våga påverka. Våga bry dig. Våga utvecklas.

Du känner själv innerst inne vem du är och vem du vill bli. Att hitta sig själv är ett mål som går att uppnå, även om man är en av sex miljarder människor på denna planet.

Försök att känna en trygghet i dig själv, med ditt liv och din existens. Försök att se en mening med det liv du lever och med dom ansträngningar du gör. Du KAN påverka.

Framtiden är beroende av att människor som du och jag bryr oss. Så bry dig och var en nyttig liten människa i världen, som gör stor nytta. Det mår även din inre utveckling bra av, eftersom du är en del av en helhet vilket du vill eller ej!

TIPS

- försök hitta andra personer med liknande intressen för att hitta stimulation till tankar och ideer.
- Om du lever i en demokrati så har du en röst precis som alla andra. Se till att den rösten går till någon som står för det du står för. Och om den personen du röstar på ändrar sig... påverka!
- Ta dig tid då och då för att fundera på din roll i samhället och eventuellt helheten.

6. PERSPEKTIVTÄNKANDE

Perspektiv är en viktig egenskap i livet. Det tillåter en att se på livet, sig själv och andra, ur ett annat perspektiv, dvs ur en annorlunda vinkel.

Det finns alltid någon som har det sämre. Det finns alltid någon som har det bättre. Detta är två perspektiv som man bör komma ihåg. Ibland är livet förjävligt och ibland är livet på topp. För att inte låsa sig i dessa roller (för att lättare ta sig ur olika negativa sinnesstämningar), kan det vara bra att använda sig av ett perspektivtänkande.

Vill man nå personlig utveckling så är perspektivtänkande ett måste. Man måste helt enkelt se på världen ur en annan synvinkel än sin egen då och då. Detta för att nå upplysningar om saker som man ännu inte vet någonting om. Alla tänkare har i historien använt sig av perspektivtänkande för att nå sina teorier och sin utveckling. Utforskandet av universum är ett exempel.

Men perspektivtänkande behöver inte vara positivt. Vissa kan använda negativa perspektiv som tex "Hur kan jag bygga ett vapen som skapar så mycket lidande som möjligt?". Så med perspektivtänkande följer ett ansvar, som man bör följa (om man vill nå positiv utveckling).

Vad perspektivtänkande går ut är att man sätter sig in i en annan persons situation eller miljö. Detta för att uppleva annorlunda känslor som lycka, lidande, glädje, sorg... beroende på ändamålet. Med sådant tänkande kan man skapa en nyttig distans till sig själv, så att man inte är totalberoende av sig själv och sina egna känslor.

Om man sitter på en sten vid havet och begrundar sitt liv, så får man inte ut särskilt mycket av att begrunda sig själv (i alla fall inte en längre stund...). Istället låter man tankarna vandra iväg i ett annat perspektiv... tex på samhället man lever i, eller på ens vänner, familj och omgivning. Detta perspektiv leder till ökad förståelse för sin egen roll i helheten. Ju bättre man förstår sig på och känner helheten (omgivningen), desto bättre känner man sig själv. Det leder till nyttiga insikter även om perspektivet är otrevligt och skrämmande... för då får man upp det till ytan och kan greppa det.

Perspektivtänkande är en säker väg till insikt och utveckling, såväl för individer som för grupper.

TIPS

- Känn efter. Vad är bra och dåligt med världen?
- Känn efter. Finns det personer som har det bättre/sämre än dig själv?
- Känn efter. Är samhället på väg åt rätt håll?
- Träna på att hela tiden utvidga perspektivet.
- Låt inte ett perspektiv ta över.

7. RESPEKT, TOLERANS OCH FÖRSTÅELSE

Orsaken till mycket onödigt lidande är brist på respekt, tolerans och förståelse. Samtidigt så är respekt, tolerans och förståelse en säker källa till glädje!

Det är inget fenomen som bara drabbar vissa personer, utan det är något som angår oss alla. Vi har alla fördomar och åsikter och det måste vi förstå och acceptera, för att sedan kunna bygga på vår respekt, tolerans och förståelse för andra människor och deras agerande.

Även om man inte kan respektera eller tolerera en annan persons handlingar, så är det viktigt att FÖRSTÅ varför personen agerar på det sättet. För att kunna lösa ett problem, eller för att kunna utveckla något nyttigt, så måste man förstå sig på problemet eller nyttan. Först då kan man knyta upp knuten eller bygga på grunden.

Förståelse är skillnaden mellan en kunskap och en insikt.

Ibland kan det vara svårt att ha respekt för en människa som gör något vansinnigt dumt. Men det är inte respekt för handlingen som man behöver visa, utan respekt för personen, som en människa av kött och blod, precis som man själv. Handlingar kan man fördöma och ta avstånd till, men andra människor, kan man inte fördöma eller ta avstånd till.

Om någon i din familj gör något dumt, så kan du inte byta ut den familjemedlemmen, hur mycket du än vill. Då är det bättre att ta avstånd till handlingen, samtidigt som man söker en förklaring (om det känns viktigt) till varför personen gjort som han eller hon gjort.

För att nå ökad förståelse om varandra behöver vi också tolerera varandra. Vi är olika... vi har olika kunskaper... vi vill alla olika saker... Enda sättet att komma överens i detta hav av åsikter och viljor är att just tolerera varandra, trots skillnader.

Vi har alla varit barn... beroende av vår omgivning för att överleva. Se likheterna i den hjälplösheten, istället för att se olikheterna i nuvarande åsikter. Vi är ett resultat av miljö och uppfostran. Självklart ansvarar vi ändå för våra egna handlingar, men för att nå ökad respekt, tolerans och förståelse, så måste vi se till våra likheter, istället för olikheter. Det enda sättet att göra sig av med ett problem, är att lösa det.

TIPS

- Försök att skilja på människan och handlingar.
- Hitta likheter istället för olikheter.
- Fundera på hur du kan utveckla respekt, tolerans och förståelse hos dig själv och din omgivning.
- Ta en stund och fundera på VARFÖR det är bättre med tolerans istället för intolerans, osv.

8. UNG OCH FÖRVIRRAD

Att vara ung innebär att man utvecklas till en egen individ. Denna utveckling kan se ut hur som helst och är olika från person till person. Ändå finns det ett mönster som man förväntas följa och förväntningar som man förväntas uppfylla. Detta leder i många fall till stor förvirring, antingen direkt i ungdomen, eller senare i livet.

Förvirring leder till en tomhet, som man fyller med diverse behov. Vissa behov är nyttiga, som tex vänskap, sport osv, medan andra behov är onyttiga som tex att man gör sig till för att vara häftig osv.

I skolan tar man på sig en roll, som antingen är ens egen, eller någon annans. Båda vägarna kan leda till lidande, men om man är sig själv så hittar man enklare tillbaka till lyckan, om så skulle bli fallet. Därför lönar det sig att alltid vara sig själv och stå för den man är.

Det är viktigt att vuxna är delaktiga i barns liv! Barn kan vara oerhört elitistiska och grymma, så därför behövs det vuxna som håller ett öga så att inte tex mobbing, ofredande eller misshandel får förekomma. Det är inte barn som är skyldiga när barn och ungdomar begår handlingar som leder till lidande. Det är helt enkelt de vuxnas ansvar att skapa en sådan miljö, där onödigt lidande minimeras så mycket som möjligt och där alla kan vara sig själva.

Att man är ung och förvirrad beror helt enkelt på att man inte får det stöd man behöver, i ett viktigt skede av livet. Att många ungdomar är deprimerade och mår dåligt, borde vara ett varningstecken som leder till uppvaknande hos politiker, föräldrar och andra vuxna. Här kan man inte bara säga att det är ett problem... här måste man ta tag i problemet, tillsammans med ungdomarna, på ungdomarnas villkor.

Lösningen på ungdomars förvirring består alltså av att vuxna bryr sig mer om ungdomarna och att klimatet i skolan och fritid blir mer avslappnad där ungdomar kan vara sig själva och utvecklas i sin egen takt.

Man kan jämföra ungdomen med en lerskulptur. Den formas enkelt i ett tidigt skede av någon annan. Sedan stelnar den och behåller sin form. Försöker man då förändra formen, så måste man krossa den och forma den på nytt. Därför är det så viktigt att utformningen sköts med lika stor omtanke som konstnären ger sin skulptur.

Om du är ung och medveten så hoppas jag att du kämpar för dessa saker! Och inte ger dig bara för att några vuxna har vax i öronen!! Så kämpa på för dina rättigheter och din utveckling. Det lönar sig att bry sig, även om man känner sig liten och förvirrad som ung ibland.

TIPS

- Om du har barn: Är du insatt i hur dom mår och utvecklas?
- Om du har barn: Prata med dom. Bry dig ovillkorligt.
- Om du är ung: Prata med någon om du mår dåligt.
- Om du är ung: Bry dig om dina kompisar.
- Engagera dig i ungdomen! De är vår framtid.

9. GEMENSAMT SÖKANDE

När man letar efter en person som gått vilse i skogen, gör man bäst i att arbeta i grupper, än att vara ensam. Det är logiskt att man har lättare att finna det man söker efter, om man samarbetar i ett gemensamt sökande.

Samma sak gäller andlig utveckling. Man behöver stimulans från andra för att kunna utvecklas. Detta stimulans kan antingen vara andlig eller fysisk. Brist på närhet är den största anledningen att folk känner stor tomhet.

Vanligast är att man söker tillsammans med sin familj, eller vänner. Men det förutsätter att familjen och vännerna kan ge den stimulans som behövs för att man ska kunna utvecklas. Kan dom inte det... får man söka nya vägar till stimulation, för att hitta mer likasinnade människor, som söker samma saker som man själv.

Gemensamt sökande kan gå ut på att bara umgås rent allmänt... eller diskutera olika teorier eller åsikter... eller prata om relationer, familj och vänner...

Ensamhet är tyvärr vanligt. Inte alla finner den stimulation dom söker efter. Där har vi som samhälle ett ansvar att fylla. Att se till att individer som söker stimulation, får det. För annars

utvecklas vi till ett samhälle som inte bryr sig särskilt mycket om varandra. För ensamhet leder till negativa känslor som bitterhet och ibland hat.

Det gemensamma sökandet är förmodligen den viktigaste delen i personlig utveckling. För utan kontakter och stimulans utvecklas man inte (särskilt inte i det samhällsklimat vi lever i).

En annan sak som är viktig att komma ihåg är att förändringar tar tid. Det kan ta ett tag att finna ny stimulans. Då får man ha tålamod och fortsätta att jobba på sin väg och sin utveckling, så att man inte ger upp på grund av frustration. Detta är den ”jobbigaste” delen av personlig utveckling: När man måste söka nya kontakter och ny stimulering.

TIPS

- Skriv ner den stimulans du får och den stimulans du saknar. Försök sedan att utveckla den stimulans du redan får, samt sök nya kontakter för att finna den stimulans du saknar.
- Värdera och vårda dina vänner och din familj högt, så får du också ökad stimulans tillbaka.
- Akta för att ge mer än du får. Du kan då lätt bli utbränd. Sök personer som ger dig lika mycket som du själv ger dem.

10. PERSONLIG UTVECKLING I ETT I-LAND

Hur ska man planera sin personliga utveckling om man lever i ett samhälle som är uppbyggt på ”illusioner” som pengar, makt och välfärd?

Självklart behöver inte en personlig utveckling gå emot dessa samhällsvärderingar, men det är ändå bra om man ser det som just samhällsvärderingar, istället för egna värderingar. För blandar man ihop det för mycket... så kommer utvecklingen förr eller senare att bestå av illusioner. Det är naturligtvis inte bra.

Man måste ta hänsyn till samhällets värderingar. I ett I-land handlar det om välfärd... vilket i stort sett betyder pengar. Då måste man ta hänsyn till det, men samtidigt ska man inte låta dessa värderingar styra ens liv. Man måste fortfarande ta sig tid till sin egen utveckling. En tjock plånbok löser många problem, men inte ett tomt inre...

Samtidigt så är förutsättningarna goda att utvecklas i ett I-land! Materiella förutsättningar finns och det ger en bra grund till att utvecklas. Allt man behöver hålla reda på är vad som är materiellt och vad som är andligt, så att man inte blandar ihop dessa två saker.

Brist på tid brukar vara den största anledningen att invånare i I-länder känner det svårt att utvecklas andligt. Men då får man offra något materiellt för att få den tiden. Sådan är verkligheten.

TIPS

- Håll skillnad på materiell och andlig utveckling, genom att hela tiden skapa tid för utveckling.
- Skriv ner tio andliga saker som du skulle vilja utveckla.

11. NJUT AV DET LILLA!

Ibland vänjer man sig av att tex ha gratis mat på bordet, en fin liten trädgård, en tv osv. Man tar det för givet och känner ingen glädje eller tacksamhet för det. Man måste kunna njuta av dessa saker, för att på ett enklare sätt hantera problem och tuffa perioder.

Man kan hela tiden jobba på att finna glädjen i det lilla, vardagliga, som hela tiden omger oss av sin närvaro. Ett varmt rum... att kunna ta en dusch eller ett glas vatten när som helst. Självklarheter för oss, men inte för alla. Dessa värdefulla självklarheter blir meningslösa, om vi inte uppskattar och njuter av dem. Jag är ganska säker att Robinson-deltagare kan intyga om detta...

Om vi inte uppskattar dessa småsaker, så kanske vi går miste om dem i framtiden... som ren luft tex. Vi måste sköta oss så att luften förblir ren, så att vi kan fortsätta njuta av den. Sådana saker är lätta att försumma, om man inte njuter av det lilla.

TIPS

- Skriv ner 10 små saker som du lätt glömmer bort att uppskatta.
- Hur ser utvecklingen ut? Får du behålla de småsaker som du uppskattar?

12. TÄNK, UTAN ATT ÖVERDRIVA

Den fria tanken är det som gör oss till individer. Det är också tanken som skapar olika känslor och som är grunden till handlingar. Tanken är alltså vår viktigaste egenskap. Därför måste vi använda oss av den! Vi måste även förstå den.

Andlig utveckling går mycket ut på att tänka, eller att lära sig att tänka utan att tänka. Som en tennisspelare lär sig att slå, utan att tänka, eller som ett barn lär sig gå och cykla, utan att tänka.

Men att enbart tänka är inte alltid en bra idé. Ibland tänker man FÖR mycket, man överanalyserar och går igenom situationer som inte ens har uppstått.

Tänker man för lite däremot, så kanske man inte tänker på att de handlingar man utför skadar sig själv eller andra.

Så tanken är både ett hjälpmedel och en fälla. Det som är bra är att tanken är gratis och att alla kan lära sig att hantera den på ett utvecklande sätt (precis som alla kan lära sig att gå och cykla, om inte förhinder finns)

Ett "lagom" tänkande är därför att föredra, där man varken är likgiltig eller dramatisk i sitt tänkande. Självklart är det svårt att styra sitt tänkande. Men personlig utveckling går ut på att sätta upp olika mål som man strävar mot. Som dom flesta kan räkna ut, så är "lagom" tänkande något som tar tid att utveckla.

Detta är också viktigt för barn att lära sig, som mycket lättare kan falla in i mönster av likgiltighet eller övermod. Att tänka lagom är inte något som innebär att tänka tråkigt, utan mer att tänka på det som är värt att tänka på.

Men vi komma ihåg är att tanken är det som är absolut svårast att utveckla och förändra. Det bör därför räknas som långsiktig utveckling och inte något som förändras över en vecka.

Min åsikt är att man ska sträva efter att forma tanken efter positiva motsatser, som kärlek, medkänsla, givmildhet, omtanke, vänskap, gemenskap, respekt, tolerans osv. Det är enklast att nå dessa positiva motsatser om man har ett balanserat inre, en balanserad tanke. Detta är alltså både en individuell fråga och en samhällsfråga. Hur vill vi att våra kommande generationer ska tänka?

TIPS

- Hur vill du utveckla din egen tanke?
- Hur vill du utveckla andras tankar?
- Hur fria ska tankar vara? När blir en fri tanke skadlig och hur ska man hantera sådana tankar som individ och samhälle?

13. VAR LOGISK, MEN OCKSÅ SÖKANDE

Sanningar är alltid logiska, precis som matematik alltid är logiskt. Vissa saker har vi vetenskap om, medan andra saker är outforskade. Människans inre är en sådan sak. Vi har stor kunskap om psykologi, men det spelar inte så stor roll, för en psykolog kan själv ha psykiska besvär... så det inre är ingen vetenskap som man kan följa bara för att man har kunskap om den. Därför måste man även vara SÖKANDE i sitt utvecklande. Därav rubriken "var logisk, men också sökande".

Vi kan lära oss att ett plus ett är två och att två plus två är fyra osv. Men vi kan inte lära oss att vara lyckliga jämt, eller glada jämt, eller alltid utvecklande osv. Därför måste vi sätta upp olika mål och gå olika vägar mot dessa mål. Att gå vägen följer ofta en viss logik, men att bygga upp vägen kräver ofta sökande (i form av vilka mål man försöker nå). Om vägen är åt fel håll, så säger logiken till att det ligger till på det sättet. Därför måste man hela tiden ta hänsyn till både logiken och sökandet.

Om en lärare tex försöker skapa gemenskap genom att låta sina elever slå på varandra, så kommer denna lärare ganska snabbt att märka att det sökandet inte fungerade, därför att vägen gick åt fel håll. Vägen var inte logisk, så därför nådde inte läraren gemenskap med sin handling. Detta var ett extremt exempel, men så fungerar det med alla handlingar.

Syftet med detta är att förstå sig på logiken INNAN man väljer väg, för då kan man välja den logiska vägen direkt och uppnå det mål man strävar efter. Det är detta personlig utveckling handlar om mycket: Att välja rätt väg (en logisk väg som fungerar i längden) till sitt mål.

TIPS

- Ta en paus då och då för att analysera din väg. Fungerar den? Är den hållbar?

- Var samtidigt inte rädd för att söka nya vägar. Det är sökandet som leder till att man också finner något (sökande). Men det är ju bra att man vet vad man letar efter först (logik).
- Skriv ner dina delmål. Försök sedan skriva ner logiska vägar som du vet om och sökande vägar som du inte vet något om, för dina delmål.

14. KRISHANTERING

Alla råkar ut för kriser. Livet är tyvärr inte alltid rättvist, så därför råkar vissa ut för mer kriser än andra. Men kriser är något som alla förr eller senare får uppleva.

En kris kan vara något som man själv inte är ansvarig för, som tex att någon man håller kär dör. En kris kan också vara något man själv är ansvarig för, som att ens aktier blir värdelösa eller att man binder sig till något som inte är hållbart.

En kris är naturligtvis oerhört jobbig och sätter, för tillfället, mycket av tänkandet och motivationen ur kraft. Man kan fungera som normalt ändå, men förr eller senare kommer man ändå att påverkas av krisen.

Är man själv ansvarig för krisen, så är det bra att försöka nå en insikt om VARFÖR det blev som det blev och hur man kan undvika det framöver.

Som exemplet med aktierna ovan: Man måste förstå att jakten på snabba pengar kan innebära en snabb förlust av pengar. Krishanteringen består då av att antingen vara förberedd på detta, eller undvika liknande situationer i framtiden.

Är man inte ansvarig för krisen så kan man bara bearbeta dom känslor som har uppstått, som tex sorg, ilska, rädsla osv. Om någon nära dör, så bryter alltid en stor tomhet upp, oavsett vad man tycker och tänker om personer. Man känner frustration av antingen saknad, eller ilska över något som inte blivit utrett. Krishanteringen här består av att bearbeta dom känslor som skapar olika sorters frustration.

Oavsett om man är ansvarig eller inte ansvarig, så är det viktigt att få ut känslorna ordentligt så att dom inte lagras eller förvärras. I så fall blir känslorna som med gammal mat, den möglar och blir värre och värre att hantera och göra sig av med och framför allt att ta tag i!

Ibland behöver man hjälp... då ska man inte vara rädd att be om hjälp. Vissa känslor kan man bearbeta själv, men andra känslor behöver man prata med någon om. Ett samhälle måste alltid sträva efter att finnas tillgängliga för en person som behöver hjälp. Det är sant förebyggande av psykiska problem och psykisk ohälsa.

Om man vill hjälpa någon med att hantera en kris, så är det några saker som är bra att tänka på:

- Låt personen själv välja tempot i diskussionen.
- Fysisk kontakt är viktigt för att få personen att känna verklighet, närhet och värme. En klapp på axeln eller en kram räcker.
- Hitta på saker för att skingra tankarna lite.

- Ha tålamod och förståelse.

Kriser är ingenting någon är expert på och vi kan inte heller göra något åt att kriser uppstår. Allt vi kan göra är att sträva efter en gemenskap och en miljö där det är lättare att hantera kriser och där man enklare kan ta sig upp och komma på rätt väg igen. Ödmjukhet och ett öppet sinne är två viktiga egenskaper i den strävan.

TIPS

- Alla kriser är olika. Alla reagerar olika. Var beredd att finnas till hands åt nära och kära i kris, om dom sträcker ut en hand.
- Läs ovanstående tips om hur man kan hjälpa någon i kris.
- Kriser kan skapa tillfälliga psykiska problem, men dessa är kopplade till krisen och går att bearbeta bort. Det är viktigt att man kommer ihåg det, så att man (i en kris) förstår att det är tillfälligt.

15. BOT MOT HOPPLÖSHET

Ibland känns allt hopplöst!!! Så är det bara... Livet är piss och ingenting man gör verkar hjälpa. Man ser varken något mål eller någon väg. Det känns helt enkelt hopplöst...

Så hur kan man bota denna hopplöshet?

Först och främst måste man förstå att den enda vägen UR denna hopplöshet är att helt enkelt vilja ta sig ur den. Att skaffa ett mål. Att skaffa en väg. Man byter inte personlighet lika enkelt som man sätter på och stänger av en lysknapp. Viljan är därför bara det första steget, som sätter på ljusknappen och gör att vägen blir upplyst istället för mörk.

Det är mycket lätt att fastna i en hopplöshet, i en negativ spiral, som leder till ännu mer hopplöshet. Tomheten fylls på och det blir svårare och svårare att fylla den med något meningsfullt.

Det är inte bara att ändra uppfattning. Det vet alla som känt hur hopplösheten fungerar. Man måste hitta nya vägar ut ur hopplösheten, för att ändra uppfattning och för att bygga upp nya mål.

Då är frågan... hur hittar man vägen ut ur hopplösheten som är det inledande steget mot något bestående meningsfullt?

Tyvärr är det ofta ett sammanbrott eller något annat dramatiskt som inleder en process, där man blir tvungen att påbörja en ny väg. Det finns också andra vägar ut, innan det har gått så långt.

Som alltid så handlar det om hur förberedd och medveten man är. Märker man tidiga tecken som rastlöshet, bitterhet, ilska och andra frustrationer, så borde man förstå att hopplösheten och tomheten härjar och utökas. Detta är det första steget är: Att FÖRSTÅ att man är i en negativ spiral.

Andra steget är MOTIVATION. Motivation är ett väldigt konstigt ord, men det betyder i stort sett att man VILL ta sig ur hopplöshetens negativa spiral.

Sedan kommer det slutgiltiga momentet, att utföra dom HANDLINGAR som krävs för att man ska ta sig ur spiralen. Ibland klarar man det själv, men för det mesta behöver man hjälp i någon form, antingen från släkt och vänner, eller från samhället eller psykolog eller terapeut mm...

Det viktiga är alltså att vägen ut ur hopplösheten, är just vägen ut ur hopplösheten.

Slutligen så är det viktigt att känna till att det är ok att må dåligt, det är ok att känna tomhet, det är ok att vara frustrerad, det är ok att vara deprimerad, det är ok att känna hopplöshet. Alla har sådana perioder i livet. Det är inte en sjukdom, utan endast en tillfällig förvirring.

En god vän berättade för mig en gång om problemlösning:

”Du befinner dig i ett djupt svart hål. Du kan inte klättra upp. Hur ska du ta dig ut ur hålet?”

Jag funderade länge om att bygga broar eller att gräva ett hål osv. Men inget av förslagen gick att genomföra. Till slut kom jag på svaret:

”Genom att inte vara i hålet. Jag är inte i hålet”

Slutsatsen var att det bästa sättet att komma ut ur hålet var att helt enkelt inte befinna sig där. Vårt mentala sinne placerar oss ofta i djupa svarta hål, men vi behöver inte stanna kvar i dem.

TIPS

- Skriv ner vad som hindrar dig att ta dig ur hopplösheten.
- Försök sedan att bearbeta punkt för punkt.
- Om du saknar viljan och motivationen, så är det ett ”måste” att söka hjälp i någon form.
- Du KAN om du VILL!

16. EGOISM – BÅDE BRA OCH DÅLIGT

Alla människor har ett jag, ett ego. Detta jag uppfattar världen på sitt unika sätt och skapar en unik individ. Det är därför frihet är viktigt, så att jaget verkligen får utvecklas unikt.

Men nu ska man inte missuppfatta detta med att alla får springa runt och agera hur som helst bara för att man är en unik individ, med ett ego. Med detta jag, detta ego och denna frihet, följer ett ansvar. Ett ansvar som går ut på att man INTE FÅR SKADA ANDRA I SITT SÖKANDE EFTER LYCKAN.

Det är så negativ egoism uppstår: En individ vill nå lycka, på andras bekostnad.

En chef vill ha en stor bonus, även fast massa människor förlorar jobbet... En politiker försummar sina uppdrag som väljarna röstat fram politikern att utföra... En ligist slår ner en oskyldig person... alla exempel på negativ egoism.

En positiv egoism, innebär att man bryr sig om sig själv, med hänsyn till sin omgivning. Tänker man efter så är det logiskt att man mår så bra som möjligt om också omgivningen mår så bra som möjligt.

Negativ (överdriven) egoism är alltså den ena dåliga extreman. Den motsatta dåliga extreman är att helt glömma bort att bry sig om sig själv, medan man ger och ger och ger, utan att få någonting tillbaks. Då bör man stanna upp för att söka andra vägar som kan ge mer stimulering tillbaks. Nu ger den mesta omtanken stimulering! Så det är inte så stor risk att man inte får någonting tillbaks genom att bry sig om andra. Det är ändå viktigt att man kollar av läget då och då, för att se om man får tillräckligt med stimulation.

Bra egoism består av att man bryr sig om sig själv och sin omgivning. Dålig egoism består av att man bryr sig om sig själv, utan hänsyn till sin omgivning.

Personlig utveckling går alltid ut på att söka balans och därefter utveckling. Jaget (egot) har en stor roll i denna utveckling eftersom egot styr de flesta känslor och handlingar. Att uppnå harmoni och balans i jaget är att ge sig själv de bästa förutsättningarna för personlig utveckling.

TIPS

- Tänk efter hur din väg påverkar andra.
- Tänk efter hur andras väg påverkar dig (tex vad du ger och vad du får)

17. FYSISK OCH ANDLIG NÄRHET

Vi blir stimulerade på två sätt: fysiskt och psykiskt, kroppsligt och andligt.

Fysisk närhet kan vara en kram, en klapp på axeln, men också att göra någon gemensam aktivitet med någon, utan fysisk kontakt. Fysisk närhet handlar alltså om att umgås med någon annan person.

Andlig närhet är lite mer komplicerad. Den fungerar också självklart bäst om man umgås med en annan person. Men andlig kontakt innebär att ens inre stimuleras. Att man känner utveckling av kontakten, samtalet, boken, eller vad nu formen för stimuleringen är. Denna andliga stimulering kan man söka både direkt, genom tex ett samtal, eller indirekt, genom tex en bok.

Hur märker man då av en andlig stimulation?

Man känner att man utvecklas, att man stimuleras för att söka vidare, att man är glad och upprymd vid kontakten, att man har ett mål inom sikte osv...

Fysisk och andlig stimulering är nödvändigt för att vi ska finna motivation istället för frustration. Det är också ett sökande som tar lång tid, som man får ta ett steg i taget.

Fysisk närhet är också komplicerat för många. Många kopplar den fysiska närheten till något särskilt, som tex sex. Då blir det svårt att söka annan närhet, som tex bara kramar eller något

annat, eftersom det finns en frustration och ett behov av sex i baktankarna. Detta får man helt enkelt träna bort, om man vill nå olika sorters närhet (vilket naturligtvis är att föredra, eftersom man tex inte kan ha sex med alla man träffar). Men bara man vågar träna, så märker man ganska fort att kramar och liknande saker ger lika mycket (och mer) som tex sex. Så det gäller att våga komma över sin frustration, så att man inte låser sig fast i den. Vågar man det, så får man ut mest av närheten.

TIPS

- Uppskatta enkel andlig och fysisk närhet som uppstår dagligen
- Låt inte frustration eller desperation blockera all annan närhet
- Jaga inte det du saknar. Uppskatta istället det du har och sök efter det du saknar

18. MILJÖN – SPINDELN I NÄTET

När man tänker på ordet miljö tänker man först och främst på träd, vatten och liknande objekt i naturen. Och ja... det är också grunden till liv på jorden: att det finns en fungerande miljö med alla de förutsättningar vi behöver för att överleva. Det förstår alla, det vet alla om. Men gör vi verkligen vårt absolut bästa för att vårda denna miljö och dessa livsnödvändiga förutsättningar till vårt eget och andras liv? Den frågan bör varje individ, grupp och samhälle ställa sig själva.

Slutsatsen är: För en optimal personlig utveckling, krävs också en optimal miljö. Vissa saker kan vi påverka, andra inte. Det vi kan påverka, måste vi därför påverka. De människor som lever i demokratier... ska kunna påverka, ovanför vinstintressen.

Ta ett exempel: Sätt dig och meditera i ett rökfyllt rum. Sätt dig sedan och meditera på en sten vid havet. Vad är trevligast? Nu var det ett extremt exempel, men likadant fungerar det med andra miljöer i andra situationer.

Men miljö handlar inte bara om vatten, träd, djur och natur, utan också om vår omgivning, vårt samhälle.

Att bry sig om miljön handlar också att bry sig om sin omgivning, skola, vård, omsorg osv... och vi mår bäst av en så bra fungerande skola, vård, omsorg också.

Det är därför miljön är spindeln i nätet: förutsättningarna för vår utveckling, både individuellt och som samhälle. Så följ logiken och se miljön som spindeln i nätet för din egen utveckling.

Vi har både förnuftet och tekniken för att bevara jordens natur med dess resurser, luft och djurliv. Den chansen får vi inte kasta bort.

TIPS

- Fundera på vad du kan göra för att bidra till tex återvinning eller sortering
- Tänk på att förbruka så lite som möjligt, när det gäller tex el, vatten osv
- Håll ögonen öppna för forskning inom området! Miljöns utveckling berör din egen utveckling.

19. FAMILJEN – UTVECKLA, FÖRSTÖR INTE

Arvet från våra föräldrar är det som påverkar oss mest här i livet. Vissa attribut ärver vi... andra lär vi oss från dom som uppfostrar oss.

Man formas fram tills man får egna barn. Då ska man börja forma någon annan. Vissa klarar av den övergången, medan andra får det svårt och helt kopierar beteende från sina föräldrar. Det behöver inte vara något negativt, men det är alltid bra att hitta en egen roll som förälder.

När man "blir vuxen" så kan man välja att vara den man har formats till, eller att utvecklas ytterligare (med sin egen drivkraft). Eftersom familjen påverkas av ens handlingar, så utvecklar man också familjen i antingen positiv eller negativ riktning, särskilt som förälder.

Som ett resultat av en mängd olika faktorer... får man som vuxen plötsligt möjligheten att välja väg. Denna väg och detta valet, spelar roll på kommande generationer som man "uppfostrar". Så om man söker personlig utveckling, så följer ett stort ansvar med detta val, eftersom personlig utveckling handlar om att utveckla både sig själv och sin omgivning och inte minst sin familj.

För att förklara detta närmare så kan man se sig själv som ett resultat av alla tidigare generationer, främst påverkad av de senare generationerna och direkt påverkad av föräldrarna (eller de som uppfostrat en). Som vuxen så blir man själv en aktiv och avgörande del i det pussel som framtida generationer och de man uppfostrar ska bygga. Så valet handlar egentligen om... vilka pusselbitar vill jag ge den eller de jag uppfostrar? Vilka möjligheter och förutsättningar? Vilka värderingar?

Ett råd är att både undvika att ge ett färdigt pussel... och att också undvika ett pussel där bitarna inte passar. Att föredra är ett utvecklande och stimulerande pussel, som har en chans att läggas i framtiden.

TIPS

- Sök efter en egen väg och drivkraft.
- Värna om dina nära och kära
- Våga bryt destruktiva mönster för att utveckla nya

20. AKTIVITET – ETT MÅSTE I LIVET

Människan är byggd för att röra på sig! För att jaga/laga mat, för att bygga bostad osv. Vi är helt enkelt skapade för att röra på oss! Visst gör evolutionen sitt och anpassar våra kroppar efter vår aktivitet.. men vi måste ändå aktivera oss.

Jobb sköts med en maskin, eller en dator. Man spenderar tid framför TVn eller datorn... samhället utvecklas mer och mer mot inaktivitet, så visst är det svårt att hitta både tid och balans för att aktivera sig. Kanske är det ett tidigt tecken på att ett samhälle inte mår bra... när invånarna inte aktiverar sig tillräckligt.

Men som med allt annat, så är det balans som gäller, för annars kanske man överanstränger kroppen och drar på sig skador eller något annat.

Det behövs inte så mycket för att aktivera sig... ta en promenad... gå på stan... cykla till och från jobbet eller skolan... en hobby... gosa... mm.

I Japan har man ofta gymnastiska övningar för arbetare, för att förebygga förslitningsskador och också för att hålla på med en gemensam aktivitet. Många arbetsgivare kanske får för sig att detta är slöseri med tid, men det påverkar ju tvärtom produktionen positivt, eftersom arbetarna blir piggare och mer effektiva.

Ibland är det underbart att röra på sig! Ibland är det tråkigt... därför är det bra att skaffa sig rutiner så att aktivitet blir en del av vardagen, istället för något tillfälligt. Då är det också lättare att motivera sig när det känns jobbigt.

Fysisk aktivitet gör ju också att det blir lättare och skönare att ta det lugnt, eftersom man dels blir piggare av kondition och dels blir trött av ansträngningen (vilket leder till att man blir mindre rastlös när man vilar).

Du har två verktyg att använda dig av i livet: kroppen och knoppen.

TIPS

- Ta en titt på dina vanor! Behöver du ändra på något? Hur?
- Ta trappan istället för hissen. Ta cykeln istället för bilen osv. Små rutinförändringar för att öka aktiviteten i kroppen.
- Ta fem minuter av varje timme för att sträcka på kroppen och göra små gymnastiska övningar.

21. PENGAR – EN TILLFÄLLIG ILLUSION

Vår typ av samhälle består av pengar. Pengar ger mat, bostad och andra nödvändigheter. Dom flesta jobbar ihop pengar, medan övriga förhoppningsvis räddas av det skyddsnät som ska försörja sådana som inte kan försörja sig själva. Sen finns det också de som hittar sina egna vägar, som tex kriminella.

Men trots att vårt samhälle är byggt på pengar, så är det en illusion. Pengar kan tex inte köpa lycka. Pengar kan köpa tillfällig lycka, men den försvinner ju någon gång. Så även om pengar är en viktig del av livet, så är det inte hela livet.

Ibland saknar vi pengar... ibland blir vi arga för att vi inte har tillräckligt med pengar för att kunna göra vad vi vill. Men är våra drömmar verkligen realistiska? Nej... om vi deppar över att vi inte har pengar, så missar vi det underbara som är gratis: naturen, vänner, närhet, gemenskap, aktivitet osv...

Det finns både bra och dåliga sidor med pengar. Bra är att man kan dela med sig och glädja många. Dåligt är att man kan vara girig och göra många ledsna. Så pengar i sig är varken bra

eller dåligt, utan det är motivet med pengarna som är bra eller dåligt, och hur man får ihop dom.

Rappare sjunger ofta ”mo money, mo problems” (desto mer pengar, desto mer problem). Tyvärr är det ofta så, även om det inte är en ”regel”. Det är inte pengar i sig som är problemet, utan samhällets syn på pengar. Både avundsjuka från människor som inte har så mycket pengar och högmod från människor med mycket pengar. Så skulle det naturligtvis inte behöva vara, om grunden i samhället var en annan.

Ett samhälle som förespråkar kapitalism, med syfte att utveckla positiva motsatser (som tex kärlek, kunskap, omtanke, gemenskap, respekt), är helt ok. Ett samhälle som förespråkar enbart kapitalism är inte ok... eftersom det förr eller senare leder till girighet, korruption, maktmissbruk och klasskillnader. Så oavsett om ett land är demokratiskt, kommunistiskt, diktatoriskt osv, så kan en ekonomi vara antingen bra eller dålig, beroende på motivet. Det återstår att se, om något samhälle lyckas föra en framgångsrik positiv ekonomi i framtiden, där positiva motsatser går före negativa. Just nu är västvärlden tyvärr på väg mot en negativ utveckling, om inget händer. Tecken på detta är klasskillnader, depression, utbrändhet osv...

Så det vi behöver göra, både som individer och samhälle, är att förändra synen på pengar och sätta värdighet över vinstintresse, i en harmonisk balans där vi tar hänsyn både till våra egna behov och vår omgivnings behov.

TIPS

- Undvik varor och tjänster som är producerade i ett överdrivet vinstintresse, där människor lider i produktionen.
- Du är vad du spenderar dina pengar på. Ta ansvar!
- Se resurser som en tillgång, istället för brist på resurser som en förlust.
- Tänk på att din egen ekonomi påverkas av din omgivnings ekonomi. Var därför engagerad i din omgivnings ekonomi.

22. DEN NYTTIGA PROMENADEN

Motion. Frisk luft. Samla tankarna.

En promenad ger mycket nyttigt, men framför allt är den uppiggande! Är man slö, blir man piggare av en promenad. Har man svårt att sova, blir man tröttare av en promenad. Har man mycket att tänka på, rensar man tankarna med en promenad.

Man lär sig alltid nåt nytt under en promenad. Man ser nåt djur som håller på med något roligt beteende. Man ser andra människor. Man ser hur naturen utvecklas och hur den följer sitt kretslopp med liv och död.

Nu är det inte bara promenader som är nyttigt! Även en cykeltur har naturligtvis samma effekt, om man har en cykel som inte torterar vissa kroppsdelar efter ett antal minuter...

Kanske vore promenadterapi något för psykologer och terapeuter att prova på!? Om inte annat så får man ta med en vän i liknande syfte. För det är lättare att prata om både bekymmer och glädjämnen om man samtidigt går och tänker på något annat.

TIPS

- Ta minst tre promenader i veckan!
- Leta efter trevliga miljöer att ta promenader i
- Bry dig om din omgivning, så att det alltid finns trevliga miljöer att ta promenader i

23. OFFENTLIGA PERSONERS ANSVAR

Vi lever i ett mediasamhälle där vissa personer syns och märks mer än andra. Dessa personer är offentliga personer, som märks av på olika sätt i media och andra sammanhang. Vissa är kända över något bra dom gjort, andra är kända för något dåligt dom gjort och sedan finns det också personer som är kända utan att ha gjort något annat än varit med i TV och på så sätt blivit uppmärksammad.

Men oavsett om man är en politiker, musiker eller dokusåpakändis, så påverkar man som offentlig person andra, framförallt unga.

Att utveckla sin andlighet handlar mycket om att påverka andra. Offentliga personer har därför ett bra utgångsläge om dom vill utveckla sig själva och sin omgivning. Tyvärr är det inte lätt att vara offentlig person, eftersom självsynen lätt rubbas, genom exponering i media osv. Men de som hanterar detta bäst, är de som bryr sig om sin andliga utveckling, eftersom det leder till en sannare självbild och mer självdistans och perspektiv.

Nu när vi pratar om offentliga personers ansvar, så pratar vi först och främst om politikerna, som styr samhället och bestämmer dess förutsättningar. Det är otroligt viktigt att dessa visar upp ett gott föredöme för andra att ta efter. Om grunden på ett hus är dålig, så rasar det förr eller senare. Likadant är det med vårt samhälle. Om dess "ledare" är sanna mot sig själva och andra, så strävar också samhället i den riktningen. Står "ledarna" istället för hyckel, så utvecklas tyvärr samhället i den riktningen istället...

Det är inte bara politiker som har ett ansvar. Vi kommer alla i kontakt med andra människor. Det är lika viktigt för oss att visa ansvar mot våra medmänniskor, om vi har ambitioner att utvecklas positivt. Det man ger kommer alltid tillbaks, förr eller senare. Och våra handlingar styrs främst av vår attityd.

Nu menar jag inte att alla ska springa runt och vara stålmannen, men det är ändå viktigt att sträva efter ansvar och utveckling, så att man inte tappar bort sig själv. För det är också då som man har störst chans att få hjälp när man behöver den! Och dit kommer vi alla förr eller senare.

TIPS

- Innebär ditt yrke att du är förebild till någon? Hur ser du på det ansvaret?
- Följer du upp de personer du röstat på? Så att dom tar det ansvar du förväntar dig av dom?

24. RÄTT UTBILDNING I SKOLAN?

Under 9 år i grundskola och 3 år på gymnasium, formas våra kunskaper. Vi lär oss matte, svenska, engelska och andra roliga och trevliga ämnen (förhoppningsvis).

Men skola handlar inte bara om kunskap, utan också om gemenskap, vänskap och uppfostran. Så hur sköter sig vår skola? Lär vi ut rätt kunskaper, rätt sociala färdigheter och rätt gemenskap? Jag tycker att det finns många områden som kan förbättras... och det är därför som jag har med den här rubriken. Det är skolan som formar oss och därför är det viktigt att vi alla engagerar oss i och för en bra skola där man skapar möjligheter att utvecklas senare i livet, istället för att hämmas.

Barn och ungdomar har sin egen starka vilja och fantasi. Det är bra, det ska man inte blanda sig i. Vad man däremot ska blanda sig i, är om denna starka vilja eller fantasi skadar någon annan. Att lärare och föräldrar inte upptäcker detta är skitsnack. Man ser om någon mår dåligt av tex mobbing, bråk osv. Det är lärarnas och föräldrarnas plikt att ta tag i dessa saker, inte barnen och ungdomarnas. Dom lever som dom lärs att leva.

Vad har detta med personlig utveckling att göra? Personlig utveckling handlar om att dels utveckla sig själv, men också om att utveckla sin omgivning. Skolan är en stor del i denna omgivning, så därför är det en självklar sak att vara engagerad i. Ett sådant engagemang kan påverka många. Som förälder till ett barn, borde det vara en självklarhet.

Att jag tar upp detta ämne beror också på att många mobbas, att många har mobbats och att många kommer att mobbas. Detta kommer leda till mycket onödigt lidande. Så därför måste vi göra vad vi kan för att förebygga mobbing. Det är ingen överambition, utan en skyldighet mot våra barn och ungdomar.

Skolan kan göra sitt genom att ha med moral, etik och värderingar i sin undervisning och även genom att ha med personlig utveckling på schemat tidigt i åldrarna. Inte någon avancerad personlig utveckling, utan helt enkelt småsaker som respekt, lek, gemenskap osv. Under hela min skoltid kan jag inte komma ihåg någon direkt personlig utveckling eller liknande ämnen och kunskaper. Det är skrämmande eftersom jag nu förstår att livet handlar om personlig inre (andlig) utveckling. Insikt helt enkelt. Här måste den svenska skolan bli bättre. Hur blir den bättre? Jo, genom att du, jag och alla andra bryr sig om sina barn och deras skolor.

Det handlar inte om religion eller om någon slags tvångsuppfostran. Det handlar om vanligt sunt förnuft och positivt tänkande, som leder till positiv utveckling istället för negativ. Så ett självklart steg i att förebygga mobbing och annat onödigt lidande är alltså att ha med mer andliga ämnen som handlar om respekt och reflektion (både som individ och samhälle). Vårt land är uppbyggt av demokrati. Hur mycket läser man om det i skolan? Några kapitler... och det bygger vi vårt samhälle på. Det är bara ett exempel.

I slutändan är det vi vuxna som måste ta vårt ansvar. Det är vi som är rektorer, lärare, föräldrar, kuratorer osv. Det är vi som är skolan och dess omgivning. Det är därför vi som måste påbörja en utveckling av skolan, genom att ställa krav och genom att vara engagerade.

TIPS

- Vad vet du om de skolor i din närhet?
- Om du har barn, hur engagerad är du i skolgången?

- Tänk tillbaka till din ungdom. Vilka skillnader skulle du vilja göra, om du helt fick gå om skolan?
- Ställ krav, både på barn och skolan. Prata med varandra om trevliga saker och om svårigheter.

25. BARNEN – VÅR FRAMTID

Det krävs inget geni för att förstå att vår framtid består av våra barn. Det krävs inget geni för att förstå att vår generation kommer att dö snabbare och att nästa generation "tar över" vårt samhälle. Men det krävs tydligen ett geni för att vi helt ska förstå detta och prioritera våra yngre generationer...

Vi vuxna har (i förmånliga fall) själva pengar att söka den hjälp som vi behöver. Men som barn och ungdom har man inte den möjligheten. Därför måste vuxna förutse vilken hjälp som behövs, och tillhandahålla den hjälpen.

Psykiska problem är något som är vanligt bland ungdomar, som bl a stress, utbrändhet, ångest, depressioner osv. Men ändå är det väntetid i ibland över ett halvår för att få prata med en psykolog. Samtidigt skärs det ner på kuratorer och liknande. Antingen är vi vuxna dumma i huvudet som inte förstår detta, eller så bryr vi oss helt enkelt inte. Psykiska problem vara bara ett exempel, men det finns naturligtvis många andra "frågor och problem" som vi måste förstå och bry oss om bättre, så att vi kan ge våra kommande generationer det stöd, den stimulation och den hjälp dom behöver i olika sammanhang och situationer. Exempel på andra frågor är aktiviteter, fritid och andra saker som aktiverar och stimulerar.

Våra yngre generationer är vår framtid. Det är dags att vi börjar bry oss om det.

Vad krävs då för att förändra barnens förutsättningar? Helt enkelt att vi lyssnar på våra barn och ungdomar... "Hur mår du?" "Vad är bra och dåligt?" "Vad saknar du?" "Vad behövs?"

Sen kan vi väl offra en väg eller en rondell om det "saknas resurser"... (resurser saknas aldrig, dom prioriteras) Vi måste prioritera våra yngre generationer. Vi måste också lyssna på dom och ge dom chansen att uttrycka sig och utvecklas.

Det finns två vägar till insikt och utveckling: En tuff väg fylld med lidande och misstag. En enklare väg fylld med stöd och gemenskap.

För våra barns bästa, så måste vi göra allt vi kan för att våra barn och ungdomar ska få det stöd dom behöver i sitt sökande efter lycka och mening. (Precis som vi själva behöver)

TIPS

- Tänk efter. Vad saknade du själv som ung?
- Vilket arv vill du lämna efter dig?
- Umgås och prata.
- Våga säga ifrån. Våga också ta kritik.

26. SATSA PÅ IDEELLA INITIATIV

Kommuner gör sitt bästa för att bry sig, men det funkar inte så bra eftersom dom måste ta hänsyn till massa olika faktorer (tid, pengar osv) som gör att ansträngningarna blir villkorliga. Därför måste det finnas ideella initiativ som bryr sig och engagerar sig ovillkorligt i olika sammanhang.

Ett ideellt initiativ är ett samhällsnyttigt initiativ utan vinstintresse, där personer engagerar sig för att hjälpa andra eller för att driva på en fråga, exempelvis med information eller genom debatt.

Personlig utveckling handlar mycket om att bry sig, både om sig själv och andra. Man kan få ut mycket av att engagera sig i ideella initiativ om man brinner för en sakfråga. Politik är också en form av ideell verksamhet eftersom en röst och en åsikt påverkar.

Att engagera sig i ideella initiativ ger inte bara ett lättat samvete för att man stöttar något bra, utan ger också möjlighet till gemenskap och nya kontakter.

TIPS

- Vad brinner du för? Leta upp en ideell organisation som driver de frågorna.
- Ta dig tid att lyssna på ideella initiativ och skriv på listor som stöder sakfrågor du håller med om.
- Prata om lokala och globala frågor (och problem) med familj och vänner.

27. EN VILLKORLIG DEMOKRATI?

Ordet demokrati uppfattar vi som: - Alla har lika chans att påverka samhället, genom att ha en röst. Men stämmer verkligen denna definition? Har vi samma chans att påverka?

I teorin, ja, om vi har en röst. I verkligheten, nej, eftersom vi inte röstar i några frågor, utan endast röstar på dom som bestämmer. Det är inte säkert att dom som bestämmer gör det vi har röstat på dom för att göra. Så demokrati är egentligen en popularitetstävling, med ideologi som grund. Förhoppningsvis följer partierna sin ideologi... men det finns ingen garanti. Det finns två problem: antingen missförstår vi ideologin eller också hycklar partierna med sin ideologi.

Så demokrati är ett väldigt löst ord som egentligen inte betyder något annat än att vi (förhoppningsvis) har en röst att lägga på någon som vi vill ska bestämma. Sedan får vi hoppas på att politikerna gör det vi vill att dom ska göra.

Anledningen att jag tar upp detta ämne är att alldeles för få engagerar sig i politiken. Dom flesta röstar, en del gör inte ens det. Sedan klagas det på hur dåliga politiker är. Men vi har en chans att påverka politiken, dels genom vår egen röst och dels genom påtryckningar i vissa frågor.

Vad har detta med personlig utveckling att göra? Samhället och dess förutsättningar spelar stor roll för den personliga utvecklingens förutsättningar. Därför bör man engagera sig i det som styr samhället och det som bestämmer dessa förutsättningar, dvs politiken.

Självklart behöver man inte vara insatt i precis alla frågor. Men för ens egen skull, så är det bra om man är insatt i de frågor man brinner för... och försöker påverka dessa frågor i positiv riktning. Politik är som tur är byggd på logik och kan man påvisa denna logik, så får man också påverka, även om det tar lite tid.

Och tycker man att politiken verkar korrupt... ja, då bör man ändå engagera sig, för att med lagliga medel bevisa att så är fallet, med utomparlamentariska medel.

Återigen är detta inte bara något "samhällsnyttigt", utan också en bra möjlighet att lära känna nya personer och nya gemenskaper. Men man får se upp lite, så att man inte påverkas... för i dessa sammanhang är det enkelt att följa gruppptryck istället för att lyssna på sitt eget förnuft.

Bra politik handlar om att utvecklas. Då behövs både nya visioner samt förmåga att hantera och ta åt sig kritik. Vi bör utnyttja våra demokratiska rättigheter, både för vår egen och andras skull.

TIPS

- Sätt dig in i partipolitiken så att du vet vad partierna bedriver för någon sorts politik och vilken ideologi ("framtidsvision") de står för.
- Plugga på lite extra om demokratin.

28. FÖRDOMAR

Det vanligaste misstag vi gör, är att begå en fördom. På detta sätt hindrar vi oss själva från att se verkligheten. Ibland stämmer våra fördomar, men ibland är dom också felbedömningar. Filosofer har i alla tider försökt tömma sina sinnen på fördomar för att se "sanningen" som den verkligen ser ut, i olika sammanhang.

Vi har inte bara fördomar om andra, utan också om oss själva. "Det här klarar jag inte av" tänker vi ofta, utan att egentligen veta om vi klarar av det. Vi antar fördomen för att stilla vår rädsla (ångest).

Fördomar hindrar oss, oavsett om dom är riktade mot andra eller mot oss själva. "Det ger mig inget" kanske ger mig jättemycket. "Hon bryr sig inte" kanske bryr sig mer än man tror.

Istället kan man ändra fördomen till försiktighet. På så sätt kan man konfrontera en situation eller person, utan att döma den i förhand, men samtidigt ha respekt för den egna rädslan (som i många fall är ett faktum). För som sagt... ibland stämmer en fördom och ibland inte.

Det är också bra att vara ärlig om sina fördomar (i dom flesta fall) eftersom det kan leda till kunskap för bägge sidor. Det finns mycket tabu som är svårt att prata om, som tex invandrarfrågor, sexfrågor osv. När vi för upp dessa frågor måste vi vara ärliga, samtidigt som vi är öppna för motargument. Alla invandrare är inte lika. Alla har olika syn på sex.

Bedöm människor efter handlingar och inte efter utseende. Fördomar är en inbyggd försvarsmekanism som gör att en klocka ringer när vi får för oss saker. Vi får inte lita blint på den klockan, för då går vi miste om mycket kunskap och kontakter.

Samtidigt måste vi skilja på fördomar och åsikter. Folk har rätt till sin åsikt! Även om dom låter konstiga och fördomsfulla. Media förstorar lätt upp saker och åsikter och förvandlar dom till fördomar.

Bästa sättet att förebygga fördomar är genom att diskutera. Många krig beror på fördomar och på bristen att kunna diskutera.

TIPS

- Tänk efter. Vilka åsikter har du grund för och vilka är fördomar?
- Människor är olika, vi måste respektera varandra ändå, för att kunna leva sida vid sida.
- Prata och diskutera.
- Det är OK att inte vara överens.

29. VARJE MÄNNISKA MÅSTE KÄMPA MED SIN TOMHET

Ingen människa är perfekt. Alla människor har problem som måste lösas. Livet består av både lycka och lidande. Allt detta beror på att vi har ett "jag", ett ego, som känner tomhetoch olika behov.

Vad denna tomhet är, varierar från person till person. Det viktiga är att: **MAN FYLLER SIN TOMHET MED ANTINGEN MENINGSFULLA UTVECKLANDE SAKER, ELLER MENINGSLÖSA DESTRUKTIVA SAKER.**

Det är detta som personlig utveckling handlar om: "Vad fyller jag min tomhet med?" "Hur långsiktigt är den lösningen?" "Leder det till mer eller mindre tomhet i framtiden?"

En alkoholist tex, löser sin tomhet med att dricka. Både alkoholisten själv, och andra, förstår att detta är en tillfällig lösning, för att fylla upp tomheten, och att tomheten dessutom kommer växa framöver i och med alkoholismen. Men det är svårt att bryta vanor och mönster. Det är därför alkoholisten fortsätter att dricka i många fall.

Det är naturligtvis ett personligt ansvar att fylla sin tomhet med något utvecklande istället för något destruktivt, men det är också samhällets ansvar att skapa förutsättningar för meningsfulla alternativ.

Här ser jag en stor brist i samhället... vi främjar helt enkelt inte andlig, inre och personlig utveckling lika mycket som vi borde. Vi kör oss själva till botten, SEN börjar vi lösa problemet, istället för att direkt förebygga problemet. Bli utbränd och gå till en psykolog... istället för att lära sig att inte bli utbränd till att börja med. Här måste vi ta tag, både som individer och samhälle. Vilken analytiskt människa som helst, kan se att vi fyller tomheten med mer och mer destruktiva saker och att samhället inte direkt anstränger sig för att förebygga detta... detta leder till en utveckling av negativa motsatser, och det är naturligtvis inte bra.

Så tänk efter hur du förebygger destruktivitet och hur du istället fyller din tomhet med något positivt och utvecklande. Exempel på detta kan vara, samtal med en vän, meditation, promenad, osv... istället för olika sorters missbruk (som tex droger, sex, arbete mm)

Är du redan i ett destruktivt mönster så är det bara att kämpa på för att ta sig ut ur greppet. För det finns meningsfulla saker att byta ut mot det destruktiva. Det är jättejobbigt, men alternativet är ännu jobbigare.

Som samhälle måste vi också tänka på att stötta de som har det jobbigt och vill ha hjälp. Det är också jobbigt och resurskrävande, men samma sak där... alternativet blir ännu jobbigare.

Allt detta kanske låter lite negativt, men för att ta sig uppåt, så måste man ta itu med de hinder som finns i vägen. Det är inte svårt, men det krävs vilja.

TIPS

- Ta små steg och fyll tomheten med meningsfulla aktiviteter.
- Var inte rädd för att konfrontera ett missbruk. Alternativet är ALDRIG bättre.

30. VAD ÄR VIKTIGT I LIVET?

Vi har alla olika mål i livet. Vi strävar alla efter olika saker. Finns det då något som vi gemensamt kan fastställa som "viktigt i livet"? Nej, egentligen inte, eftersom det varierar från person till person. Men det finns ändå vissa saker vi kan fastställa som "viktigt".

Först och främst är vi själva viktiga. Om vi inte tar hand om oss själva, så mår vi inte bra. Det säger sig självt.

Sedan är omgivningen viktig, eftersom vi inte kan må bra utan en omgivning som mår bra. Det säger också sig självt.

Så då kan man sammanfatta att det viktiga i livet är att ta hand om sig själv och sin omgivning. Vad innebär det egentligen?

Som jag uppfattar det, innebär det att man är öppen och ärlig både mot sig själv och sin omgivning. Att man försöker leva ett så ärligt och utvecklande liv som möjligt, istället för att kompromissa med sig själv och hitta tillfälliga lösningar på allting.

För att kunna vara öppen och ärlig mot sig själv, krävs ett mål, en strävan och en väg mot dessa mål (istället för ifrån dom). Det är alltså de tre viktigaste sakerna inom personlig utveckling och därför också vad som är viktigt i livet (för en person som ser personlig utveckling som det främsta målet): Mål, Strävan, Väg.

Förnuftet säger att det viktiga i livet är att ta hand om sig själv och sin omgivning. Målet, strävan och vägen borde därför ha en sådan inriktning. Själv skulle jag vilja sammanfatta en sådan väg med ett ord: MEDKÄNSLA. Men det är bara min personliga uppfattning...

Evolutionen har massor med generationer på sig att utvecklas. Vi individer har bara en livstid på oss att utvecklas. Målet med evolutionen är överlevnad och anpassning, medan målet med våra liv är lycka (eller överlevnad, beroende på situationen). Sedan beror det helt på det egna perspektivet, hur stor vår världsbild är... om den innefattar enbart oss själva, eller om den innefattar hela världen och dess innehåll. Spontant känns det bättre att utgå efter en verklighet

som säger att hela världen är viktig, istället för att säga att enbart vi själva är viktiga. Då kan vi också nå en större personlig utveckling.

Alla djur och växter behöver en miljö som erbjuder förutsättningar för liv. Vi människor får ALDRIG tro att vi skiljer oss i det avseendet. Vi behöver också en miljö som erbjuder förutsättningar för liv (och lycka)

TIPS

- Fundera på vad som är viktigt i livet.
- Hitta en grund för ditt mål, din strävan och din väg.
- Tänk efter: Hur viktig är miljön för din egen överlevnad och lycka?

31. FOKUSERING OCH ENGAGEMANG

Ibland kan ett division 5 lag besegra ett allsvenskt lag i fotboll. Det beror på bra fokusering och engagemang från division 5 laget och dålig fokusering och engagemang hos det allsvenska laget.

Trots enormt mycket mer resurser lyckas inte det allsvenska laget vinna. Likadant är det med människor. Det som avgör ”framgång”, beror på graden av fokusering och engagemang.

Munkar offerar allt till förmån för fokusering och engagemang. Dom offerar många sinnliga njutningar, dom offerar ett familjeliv, dom offerar materiella tillgångar. Ändå når dom flesta lyckan och tillfredsställelse i livet, just beroende på den höga fokuseringen och engagemanget.

Därför bör vi ställa oss frågan... vilka värderingar gynnar fokuseringen och engagemanget? Om vi jagar pengar hela livet... när vi då rätt fokusering eller rätt engagemang? Eller fokuserar vi i så fall på en illusion? Om vi jagar sex hela livet... när vi i så fall den närhet som vi egentligen letar efter? Om vi jagar skönhet... när vi i så fall självförtroende eller skapar vi istället komplex?

Du kanske märker att jag är lite kritiskt till dagens värderingar. Det är jag för att dom är alltför tillfälliga och för att dom leder till fel sorts fokusering och fel sorts engagemang. Visst... rätt eller fel är svårt att avgöra, men när ett välfärdssamhälle har hög depression, stress, utbrändhet och annat självskapat lidande, så är det en rimlig slutsats att dra, att vi vänder vår fokusering och vårt engagemang åt fel håll.

Vad är då rätt håll??

Saker som utvecklar oss själva och vår omgivning. Givande närhet istället för tillfällig tillfredsställelse. Utvecklande resurser istället för destruktiva resurser. Vänskap istället för konkurrens osv...

Och i detta fall... engagemang och fokusering istället för likgiltighet och tillfälligheter.

Samtidigt måste man naturligtvis balansera, så att vi inte glömmer bort oss själva mitt up i allt engagemang. Vad jag menar är: Det är bra att vara fokuserad och engagerad, men man måste samtidigt kunna koppla av och njuta av vardagen.

TIPS

- Engagemang och fokusering är viktigt, men håll samtidigt distans. Annars är det lätt att bli bitter om det inte går som man vill.
- Tänk lite djupare i vardagliga (personliga och politiska) frågeställningar.
- Gå med i intresseorganisationer som kämpar för olika sakfrågor. Då är det lättare att organisera sitt engagemang. Dessutom träffar man på likasinnade.

32. VÄGAR TILL UPPLYSNING OCH INSIKT

Det finns många vägar till upplysning och insikt. Det mest kända sättet är att man lär sig något genom att tex gå i skolan, läsa en bok osv...

Men insikt handlar inte ENBART om kunskap (även om kunskap är en stor bit). Miljö och omgivning spelar också in, dvs saker som händer som man inte själv påverkar eller utför.

Eftersom personlig utveckling till stor del handlar om att nå olika insikter och upplysningar, så är det så viktigt att känna till olika vägar som leder dit.

Det finns både negativa och positiva vägar till upplysning. De negativa vägarna är svåra och riskabla, medan de positiva vägarna är säkrare och trevligare. Bägge vägarna är tuffa och jobbiga. Skillnaden är långsiktigt tänkande, förnuft och disciplin.

Negativa vägar är depression, droger och andra former av lidande. MEN DETTA ÄR EN RISKABEL OCH OSTADIG VÄG MOT INSIKT SOM LIKA GÄRNA KAN LEDA TILL MOTSATSEN!!! Framför allt är det en otrevlig väg som innebär mycket onödigt lidande.

I vissa fall kan man alltså nå upplysning av dessa negativa vägar, men då måste man FÖRSTÅ dom upplevelser man har och det är det tyvärr inte alla som gör. Alla alkoholister förstår säkert att det är onyttigt att dricka alkohol, men inte alla förstår det tillräckligt mycket för att sluta dricka. Så en negativ väg mot upplysning är svår, smärtsam och osäker.

Men livet är inte enbart positivt, så det vore dumt att ignorera en negativ väg. Det finns insikt att hämta även på en negativ väg. Vi upplever alla negativa händelser och vi kommer därför också ha vissa negativa perioder i livet.

Positiva vägar till insikt upplysning är kunskap, tro, meditation mm

En positiv väg är inte heller en garanti till insikt och upplysning. Vägen måste vandra med motivation och ärlighet, annars lär man sig bara kunskapen, utan att förankra den i sig själv.

Om man tex lär sig att dagens livsstil leder till miljökatastrofer om 10 år, så räcker det inte med att ha den kunskapen. För att nå insikt och upplysning så måste vi förankra den kunskapen och utföra de handlingar som är nödvändiga för att undvika en sådan katastrof. DET är insikt och upplysning.

TIPS

- Följer du dina kunskaper? Varför? Varför inte?
- Skriv ner tre saker som du strävar efter att nå. Hur ska du agera för att nå dessa saker? Vilka steg krävs för att nå kunskap, insikt och upplysning på dessa områden?

33. KÄRLEKEN

Kärlek är ett ämne som förtjänar en egen bok, eller bokserie, eller livsstil, eller filosofi. Men här ska jag försöka sammanfatta ämnet i ett kort kapitel...

Vi kan agera antingen med hat, kärlek eller likgiltighet mot en annan person eller i en situation. Ibland kan vi bestämma hur vi reagerar... och ibland reagerar vi reflexmässigt.

Kärlek är en positiv motsats, vilket innebär att det är något som man bör sträva mot, om man vill utveckla sig positivt. Kärleken har många områden, men framförallt står den för tillhörighet och glädje. Man kan älska en plats. Man kan älska en sak. Man kan älska en människa. Man kan i stort sett älska allting, på olika sätt.

Men kärlek är inte bara frid och fröjd, utan också en källa till mycket frustration och lidande. Olycklig kärlek, leder till lidande. Men det är inte kärleken i sig som är orsaken, det är viktigt att komma ihåg. Att känslorna ibland är upp och ibland ner... får man acceptera, men man får inte låta detta leda till stor frustration så att dom blockerar alla andra känslor och all annan kärlek! Vi människor har ibland en förmåga att måla allting i svart eller vitt...

Ett exempel:

Kärleken är som en flod och när den fördämmas så stoppas den upp. Istället för att vara många olika floder, som vid en fördämning bara hämmar lite. Alltså: Dela upp kärleken i många olika kanaler och låt den flöda genom dessa. Om någon eller några kanaler ibland inte fungerar... så kan dom andra fortsätta att fungera och ge glädje på andra områden. På så sätt varierar kärleken i styrka, men sätts aldrig på eller av, på samma sätt som om man såg kärleken som svart eller vit.

Man kan också jämföra med att andas. Att andas rökig luft är jobbigt, men man måste andas ändå. På samma sätt är tex olycklig kärlek jobbigt, men man måste älska ändå.

Men det är i kärleken dom flesta svaren finns och det är också ur kärleken som vi utvecklas. Det behöver vi som mänsklighet jobba på, om vi vill att jorden ska vara en uthärdlig plats att leva på i framtiden. Då behöver vi bry oss om HELA vår omgivning och förstå att ALLT PÅVERKAR ALLT. Att vi alla är en del av en helhet och att vi inte kan existera utan denna helhet. Kärlek till helheten är därför den bästa kärleken vi kan ge oss själva och andra.

TIPS

- Binder du din kärlek till en eller flera saker? Vad skulle hända om någon av dessa saker försvann?
- Hur stor del av din kärlek är andlig och hur stor del är materialistisk?
- Älska dig själv! Träna på att utveckla goda egenskaper (tex kreativitet och kunskap) och att avveckla mindre goda egenskaper (tex olika sorters missbruk)

- Var inte rädd för att älska. Var samtidigt medveten om att all kärlek är flyktig.

34. KREATIVITET SOM UTVECKLING

Om du ser dig själv som en sten som hela tiden slipas till en ny form, så behövs det kreativitet för att slipa stenen i olika former. Kreativitet betyder att man är aktiv och påhittig med diverse handlingar och det är mycket nyttigt för att nå utveckling på olika områden.

Att vara kreativ handlar om att våga, att ta steget mot det okända som man bara känner till ytligt, men aldrig provat på. Det som är bra med kreativitet är att man kan utveckla många olika områden på samma gång. Så fungerar tex bollsinne: om man tränar upp sig i en sport, så blir man oftast bättre i andra sporter också, även om man inte direkt tränar dom.

Ibland är kreativitet något roligt och motiverande, men ibland kan kreativitet vara något jobbigt och frustrerande. Att skriva en bok till exempel... ibland är det kul, ibland är det jobbigt!

Kreativiteten är en mycket viktig drivkraft i en personlig utveckling. Det är inte lätt att utvecklas! Det behövs mycket idéer och mod för att prova på dessa idéer. Vissa idéer är bra, andra är mindre bra. Förhoppningsvis så lär man sig vad som är bra och mindre bra, men utan att prova kan man inte veta.

Ingen målar en Mona Lisa, utan träning...

TIPS

- En resa på tusen mil börjar med ett steg. Våga vara kreativ och ta det steget!
- En kreativ sysselsättning minskar frustration och rastlöshet och stimulerar samtidigt fantasin och andra viktiga inre egenskaper. Hitta kreativa sysselsättningar som passar dig.
- Skriv. Det är bättre att få ut saker än att älta dom. Boxare boxar ut frustration. Skrift förebygger också frustration. Att skriva är också en viktig egenskap i dagens samhälle. Det är alltid bra att öva, på vilken nivå man än ligger.
- Människan är av naturen rädd för nya saker. Våga prova på dessa nya saker (förutsatt att det är uppenbart att ingen annan tar skada av handlingen).

35. INDIVIDEN I HELHETEN

Vi ser världen från vårt eget perspektiv. Därför är det lätt att vi får för oss att vårt eget perspektiv är större än alla andras, till och med större än världens och helhetens perspektiv!

Om vi ska vara ärliga så är vi alla individuella delar i en stor helhet. Det är också mot det perspektivet man bör sträva om man vill undvika illusioner och onödigt lidande.

Helheten är ofattbart stor om man tänker efter... Det bor över sex miljarder människor på den här jorden, och ännu mera djur och växter osv... är det verkligen möjligt att bry sig om hela denna helhet? Nej, självklart inte... Det som är viktigt att tänka på är att inte medvetet utföra handlingar som skadar denna helhet. Om man tex vet att den fabrik man planerar bygga

kommer att släppa ut för mycket föroreningar och skada miljön, så bör man avstå genom att använda sig av det sunda förnuftet. Det finns ingen nytta som kan överstiga destruktivitet och död.

I en personlig utveckling är det jätteviktigt att se sig själv som dels en egen individ och dels en individ som ingår i en helhet. Då kan man nå balans i sina handlingar och inte bli för extrem åt något håll.

Alla våra upplevelser är begränsade till vår egen kropp. Vi människor är individer som vill överleva och vara lyckliga. För att lyckas, måste vi lyfta våra sinnen ut ur kroppen, för att förstå oss på helheten. Först då, har vi en rimlig chans att lyckas med bedriften att känna harmoni både i kropp och själ.

TIPS

- Ta hänsyn till både dig själv som individ och till omgivningen som helhet.
- Tänk inte så mycket på det... gör saker och utvecklas istället.

36. MEDITATION

När man har varit aktiv med kroppen, behöver man vila. På samma sätt behöver sinnet ibland vila från tankar, bekymmer och annat. Då är meditation en bra metod att använda sig av.

Meditation går ut på att man tänker på absolut ingenting, eller på så lite som möjligt, som tex ett mantra (upprepning av ett ord eller en fras). Detta för att tömma sinnet på tankar, för att enbart känna sin egen kropp och sitt innersta väsen. Här når man dom viktigaste och sannaste kunskaperna och insikterna.

Meditation tar lång tid att träna upp, så det gäller att ha mycket tålamod och vilja, för att orka med dom jobbiga perioder när man blir rastlös och frustrerad. När man kommit över dessa svårigheter kan man börja dra nytta och njuta av meditationen, som avkoppling och källa för nya insikter.

Det finns olika mål att uppnå med meditation:

Det vanligaste är att man söker vila i olika former, för att ta en paus från alla tankar. Då räcker det med 15 minuter, men mer skadar naturligtvis inte.

Man kan också söka kunskap och insikt med sin meditation, genom att rensa tankar och se på ett "problem" utan fördomar eller egna slutsatser. Sådan meditation kräver stor koncentration och träning. Ibland tar det några minuter att komma i rätt stämning och ibland kan det ta flera timmar.

Ett annat användningsområde för meditation är att lära känna sig själv genom att, precis som ovan, rensa bort egna hinder som man sätter upp för sin personliga utveckling. Egna hinder är oftast en naturlig försvarsmekanism... så ska man gräva djupt efter insikter, måste man tänka på att vissa insikter kanske inte är så trevliga. I längden är det naturligtvis bäst att vara medveten om sådana insikter också!

TIPS

- Börja meditera! Ha som mål att meditera 15 minuter om dagen.
- Sitt skönt och avslappnad med rak rygg. Gärna mot en vägg, om det är svårt att själv hålla sig rak.
- Blunda om det är jobbigt att hålla ögonen öppna.
- Betrakta tankarna och släpp dom sedan vidare. Greppa inte tag vid någon tanke, utan låt dom flöda runt fritt, utan att binda dig till dom.

37. STRESS, ÅNGEST OCH DEPRESSION

Psykiska problem i form av stress, ångest och depression är vanligt i Sverige och övriga västvärlden, trots hög materiell standard och bra levnadsvillkor. Hur kommer det sig? Borde inte det vara en god förutsättning till harmoni och lycka?

Jag tror helt enkelt att det beror på att man fokuserar sig på fel saker, att man tänker egoistiskt och tillfälligt.

Psykiska problem behöver naturligtvis inte vara självorsakade, utan kan också uppstå i samband med yttre händelser som tex dödsfall eller andra traumatiska upplevelser.

Men i detta kapitel ska jag ta upp och behandla de självorsakade psykiska problemen, som uppstår när man fyller sin tomhet med tillfälliga saker, som förr eller senare övergår i lidande (i form av psykiska problem).

Det vanligaste misstaget många gör att se tiden som begränsad, istället för naturligt konstant. Detta leder till att man vill hinna med mer saker än man kan och att man ständigt ”jagar” tiden och ofta känner att tiden inte räcker till. Ibland kan det naturligtvis vara positivt med stress, men absolut inte som livsstil eller som ett bestående inslag i livet.

Denna stress kan leda till ångest, utbrändhet eller depression om den får härja tillräckligt länge.

Men stress är inte bara tidsrelaterad, utan kan också uppstå vid olika rädslor.

En rädsla föds oftast av en upplevelse och obehaglig händelse. Denna rädsla generaliserar och bygger på andra saker, som man egentligen inte borde vara rädd för. Rädslan utvecklas till en fobi. Stress uppstår när man konfronteras med fobin.

Hur ska man då hantera stress som beror på ”brist på tid” och ”rädslor”?

Först måste man erkänna för sig själv att man har ett problem som man måste lösa, för annars fortsätter man springa i hamsterhjulet, utan att komma någonvart.

Brist på tid löser man helt enkelt genom uppoffringar. Tex genom att offra del av sin lön för att få mer tid, eller en del av sina relationer för att få mer tid. Dessa uppoffringar ger mer tid över till att lugna ner sig och hantera stressen på ett bättre sätt. Men det är inte lätt att göra uppoffringar!! Uppoffringar är tråkigt att göra, eftersom man anser sig ”sänka sin standard”

på ett eller annat sätt. Målet med hela uppoffringen är just att kunna njuta av den standard man har, utan att hela tiden vara stressad och riskera psykiska problem.

Rädslan däremot är svårare att hantera. Även där handlar det om att "offra" sig själv, genom att utmana dom rädslor man har på olika sätt. Uppoffringen består av många jobbiga stunder när man upplever den ångest som uppstår i samband med olika utmaningar.

Första steget är alltså att inse att man har ett problem. Andra steget är att vilja lösa problemet. Tredje steget är att lösa problemet genom uppoffringar. Man löser inga problem utan ansträngning.

Mitt i allt detta ska man inte tappa modet. Det är VÄGEN som är det viktiga och den ska man njuta av! Man ska inte bli besviken för att man inte klarar av allt man vill, utan istället vara nöjd med sin väg och ta ett steg i taget. Personlig utveckling handlar om att sträva. Ibland står man still, ibland klättrar man uppåt. Men det är själva strävan som är viktig.

Så glöm inte bort att njuta av livet, även om det känns begränsat ibland!

TIPS

- Stress är inte enkelriktad. Ta ansvar både för din egen och din omgivnings stress. Då kan man bryta de negativa cirklar som skapar stress.
- Jobb är den vanligaste orsaken till stress. Det går att stressa mindre, även på jobb med stor tidspress och högt tempo.
- Nedstämdhet (depression) är ett tecken på att något inte är som det ska (för mycket stress eller ångest). Tyvärr är man inte så pigg att leta upp och ta itu med problem när man är nedstämd, men det är precis det man är tvungen att göra då.

38. OLIKA ERFARENHETER

Alla människor har olika erfarenheter och därför olika åsikter. Det kan vi enkelt fastställa och acceptera. Mitt uppe i dessa olikheter, så är det mycket viktigt att finna ett samband, som vi alla strävar mot.

Varför? För att annars vore våra tankar och åsikter meningslösa, om de inte finns i ett sammanhang (helhet), tillsammans med andra tankar och åsikter.

Personlig utveckling handlar om att förstå sig på sig själv och andra (sin omgivning). Ur detta förnuft kan man sedan själv utvecklas konkret. Personlig utveckling handlar inte om den starkes rätt, där krig leder till erövringar, utan istället om förnuftets rätt, där kunskap leder till erövringar, i form av utveckling.

Kärnan i all utveckling måste därför vara gemenskap och förståelse, eftersom det leder till mer förnuft.

Min åsikt är att man bör sträva efter positiva motsatser som tex medkänsla, kunskap, utveckling, kärlek osv. Det känns logiskt för mig, med mina erfarenheter. Samtidigt så kan du ha andra åsikter om vad man bör sträva efter, grundat på dina erfarenheter.

Hur ska man då sammanfatta detta?

Helt enkelt att allas åsikter och erfarenheter är ok, men vissa leder till utveckling och vissa leder till destruktivitet.

Likadant är det med en personlig utveckling. Vi lever, vi agerar, vi får erfarenheter. Vi lär oss något, vi struntar i något. Vi väljer hela tiden nya vägar och handlingar.

TIPS

- Hitta likheter istället för olikheter, så blir det lättare att utvecklas tillsammans med sin omgivning.

39. DÖDEN

Från vi föds, så är döden ett faktum. Vi kommer alla att dö, förr eller senare, av en eller annan orsak. Trots detta faktum så är döden det vi fruktar mest, det vi får mest ångest av.

Döden förknippas ofta med något tråkigt, med en saknad och som en förlust. Någoting försvinner. Någon nära försvinner. Döden känns därför tragisk och hemsk och självklart är det en anledning till att vi fruktar den så mycket.

Men om vi tittar framåt i tiden tills vårt eget dödsögonblick... vill vi då dö i rädsla, eller i harmoni och trygghet? Dom allra flesta föredrar naturligtvis harmoni och trygghet. I så fall är det också logiskt att redan här och nu börja se på döden på ett annat sätt än något som frambringar olust och ångest.

Nu menar jag inte att man ska se fram emot döden, men det är onödigt att vara rädd för den, eller att se den som ett totalt slut för allt vi håller kärt.

Sokrates sa innan han tog sin giftbägare: ”I värsta fall är döden som en djup sömn... och vem älskar inte denna djupa sömn, utan några som helst besvärande tankar?”

Dödsångest hindrar ofta en personlig utveckling. Den leder till frustration och olika rädslor som naturligtvis inte gynnar en utveckling. Så kanske är dödsångesten det första man bör arbeta med i en personlig utveckling. Att avdramatisera döden, samtidigt som man respekterar den. Att avdramatisera sina känslor, samtidigt som man respekterar dom. Balans. Uppskatta livet mer, genom att förstå döden bättre.

TIPS

- Se på döden som en del av livet, istället för livets ände.
- ”Lär som du skulle leva för evigt. Lev som du skulle dö imorgon” – Gandhi

40. LÅNGSIKTIGT TÄNKANDE

Problemet med långsiktigt tänkande är att man måste offra tillfälligt överflöd. Nyttan med långsiktigt tänkande är att det tillfälliga överflöd man offrar finns där i framtiden.

Ibland är långsiktigt tänkande någonting man kan välja på... tex att sätta in pengar på banken. Men i vissa fall är långsiktigt tänkande ett måste... tex att plantera skog istället för att hugga ner den helt.

Likadant är det med den personliga utvecklingen. Ibland är det långsiktiga tänkandet ett val, men ibland är det också en nödvändighet för att man ens ska ha en chans att vara lycklig (eller kanske till och med överleva).

Det som är underbart med långsiktigt tänkande är att det finns en röd tråd, som man hela tiden kan njuta av att följa. Man går inte emot det logiska, utan följer istället en logisk och sund utveckling, som är i harmoni både med den inre och yttre omgivningen. Insikten av en sådan röd tråd, kan jämföras som en mening med livet, så det är värt att sträva efter sådan logik och insikt.

Hur kan man då utveckla sitt långsiktiga tänkande?

Först och främst är det viktigt att inte överdriva, att inte utveckla för fort. Det är lätt att överanalysera allt i början och då analyserar man också saker man inte kan analysera och det mår ingen bra av. Man får börja med det man förstår och se saker i olika sammanhang. Om man inser att man är del av en cirkel som är negativ i längden, så bör man ta sig ur den cirkeln.

Tex att man äter fisk som är utrotningshotad på ett visst område. Det är inte särskilt vettigt eller långsiktigt tänkande. Känner man till detta faktum, så bör man tänka till och inte äta den utrotningshotade fisken. Mer kan man själv tyvärr inte göra och kanske räddas inte den utrotningshotade fisken av att man slutar äta den. MEN då följer man i alla fall sin egna röda tråd i ett långsiktigt tänkande och det är det som är viktigt för den egna hälsan och den egna logiken och det egna sunda förnuftet.

TIPS

- Vad vill du lämna efter dig till kommande generationer? Vilken värld och omgivning vill du att kommande generationer ska leva upp i?
- Lyssna på forskning som handlar om hållbar utveckling. Där finner du fakta som bör ligga som grund för det långsiktiga tänkandet och för det sunda förnuftet.

SLUTORD: LIVET ÄR UNDERBART! FULLT AV MÖJLIGHETER

Den här boken kanske känns som en linjal som hela tiden slår mot fingrarna och talar om för dig vad du ska och inte ska göra. Det är naturligtvis inte syftet med boken, även om jag kan förstå att den uppfattas så ibland (jag uppfattar det nämligen själv så).

Livet är fullt av möjligheter, särskilt i vårt samhälle där grundtanken är att vi alla är fria att utvecklas som vi vill, så länge vi följer lagen.

Ibland känns livet jobbigt och ibland känns livet skönt och harmoniskt. Det är så det är och det är så det alltid kommer att vara. Det är naturligt.

Det handlar hela tiden om att välja väg. När man väljer väg så är det jätteviktigt att komma ihåg att livet är underbart och fullt av möjligheter! Istället för jobbigt och fullt av hinder.

Jag önskar att det fanns någon smart genväg, men det finns det inte. Man blir vad man tänker, alltså måste man ha en positiv grund, en positiv syn på livet (det kan man ha även om man är nedstämd och även om man har problem).

Jag hoppas att den här boken har gett dig en eller flera tankar om hur DU ska kunna förändra din väg mot en positiv riktning. Små steg leder till stora förändringar.

Varje morgon när jag åker till jobbet så ser jag en gammal man som går på bussen. Han är blind, men har ingen blindkäpp eller någon lehdhund. Varje morgon går han på bussen med glatt humör och skojar med chauffören och åker in till stan för att utföra sina vardagligheter. Han är blind och har svårt att gå, men han har ändå ett bra humör och en positiv livssyn.

Sån vill jag vara när jag blir äldre och jag hoppas att många andra vill det också.

Och för att vi ska kunna ha en positiv livssyn så måste vi bry oss... om oss själva, om varandra, om miljön och dess djur och natur. Vi måste sträva efter det hållbara och gemensamma istället för det ohållbara och egoistiska.

Och när jag säger "måste" så menar jag inte att folk ska tvingas till det... utan att vi istället ska uppleva det med vårt eget sunda förnuft. För det är först då, som våra ansträngningar får resultat även inom oss själva.

Livet är underbart! Utveckla livet och dess förutsättningar. För dig själv och för andra...