

The background is an abstract watercolor composition. It features a central, bright orange and yellow circular shape that resembles a flower or a sunburst. This central element is surrounded by soft, blended washes of teal, light green, and pale blue. The overall effect is ethereal and artistic, with visible brushstrokes and color gradients.

Innertopia

*Lev din
kraft*

Bli den

du är



Hej!

Detta övningshäfte skapades som en del av ett internationellt samarbete som kallas Hosting Empowerment. Vi är en grupp ledare och handledare från Österrike, Tyskland, Ungern, Italien, Portugal, Sverige och USA som arbetar med transformativt lärande.

I gruppen ingår forskare, experter på psykisk hälsa, meditationslärare, konstnärer med flera. Vår passion är att ta fram material samt skapa utbildningar och stöd som ger inspiration och styrka.

Vi arbetar tillsammans med likasinnade individer och grupper för att aktivt forma samhället mot en mänskligare, gladare och mer hållbar värld.

Vi har valt dessa övningar till dig med omsorg. Allt du behöver är nyfikenhet, mod och öppenhet för förändring...

Ha en trevlig resa!



“It always seems impossible

until it’s done.”

— Nelson Mandela, Sydafrikas första president

Några röster

“Jag fann det här arbetshäftet uppmuntrande – som en varm filt för mig själv. Det var lätt att följa och inget hopp!”

— Denise Engström, socionom, Sverige

“Jag tycker personligen att ert arbete är mycket användbart och kommer att vara till stor hjälp för patienter som lider av internaliserad stigmatisering. Dessa övningar kan fungera bra för personer som vill återfå sin självkänsla, sina livsplaner eller helt enkelt hitta sig själva och tänka på sin framtid. De kan också användas av sjukvårdspersonal vars mål är att hjälpa dessa patienter.”

— Dominique Dürrer, läkare, Schweiz

“Vacker, fylld med bra övningar!”

— Eva Szekeres, chefscoach, USA

“Detta arbete är så nödvändigt nu... för oss alla!”

— Giulia Sonetti, forskare, Spanien

“Övningarna var som ledtrådar som hjälpte mig att hitta svar på svåra frågor.”

— Muna Nagash, arkitekt, Sverige

Innehållsförteckning



Del 1: Klarhet

Tacksamhet	10 min	s 5
Hoppets och missnöjets hjul	15-30 min	s 7
Frustrerad	15 min	s 9
Acceptans	15 min	s 13
Hoppets handlingar	10 min	s 15
Släpp taget	20-40 min	s 17
Reflektera och ranka	10 min	s 21

Del 2: Självtillit

Kroppsspråket spelar roll	5 min	s 25
Orden spelar roll	5 min	s 27
Tankarna spelar roll	15 min	s 29
Att släppa taget: <i>del 2</i>	20-40 min	s 33
Kärlek i handling	15 min	s 36
Reflektera och ranka	10 min	s 37

Del 3: Möt världen!

Drivkrafter och hinder	20 min	s 41
Be om hjälp	10 min	s 45
Brev till ditt framtida jag	20-40 min	s 47
Kalender	20-60 min	s 49
<i>Må-bra</i> spelet!	20-60 min	s 51
Reflektera och ranka	10 min	s 53

Resurser

Anteckningar	s 61
--------------	------

Välkommen till

Detta häfte är tänkt att kunna användas antingen på egen hand, tillsammans med en vän, eller i en grupp.

Använd den för att söka klarhet, stärka din självtillit och förbereda dig för att möta världen med ditt verkliga jag.

Det är inte fråga om att söka en fjärran utopi. Snarare att belysa ditt inre landskap med alla dess ojämnheter och egenheter på ett sätt som hjälper dig att navigera i det inre livets ibland ojämna terräng, med stil och humor.

Vi önskar dig en givande resa!

Innertopia!

Var öppen för de svar som redan finns inom dig.

Den verkliga segern är att bli den du redan är.

Vi börjar med
klarhet.



*“Clarity is the beginning
of all empowerment.”*

—Greg McKeown, författare

Känner du ibland att du famlar i mörkret, att du drabbas av otydliga rädslor eller har en allmän känsla av att du saknar kontroll – eller tillräckligt med tid, energi eller resurser?

Du behöver inte förbli i ovisshet. Insikt och klarhet kommer inte över en natt men dag för dag, i små eller större steg.

Klarhet kan vara ett val.

Om du vågar, kan du bestämma dig för att söka mer medvetenhet i ditt liv. Det här avsnittet är avsett som stöd för ditt sökande.

Att ta sig tid att observera sina tankar och känslor, särskilt över tid, kan underlätta insikt. Följande övningar är några av våra favoriter för att bättre lära känna de inre landskapen.

klarhet

Tacksamhet

TID: 10 minuter

VARFÖR: Tacksamhet gör oss gladare och friskare – och gör så att vi lever längre!

Hur är detta möjligt?

Faktum är att tacksamhet påverkar våra hjärnor och frigör våra naturliga antidepressiva hormoner: serotonin och dopamin.

Det riktigt häftiga är att forskning också visar att ju mer medvetet vi övar oss i tacksamhet (särskilt gentemot oss själva), desto mer sannolikt är det att vi uttrycker den utan att reflektera. Då börjar vi självmant lägga märke till det vi uppskattar och låter negativiteten rinna av.

Det låter ju bra, eller hur?

Vi gör ett försök.

Gör en lista på saker du är tacksam för, stora som små.

Lista nedan några små ögonblick, betydelsefulla händelser, små framgångar och vackra föremål i ditt liv som du är verkligen tacksam för. Gör en brainstorm av det. Inget är för litet eller för stort för att tas med. Till exempel: *kaffekoppens värme i min hand, personen som höll upp dörren för mig på jobbet, trädet utanför mitt fönster...*

Din tur:

Hur känns det nu? Du kan testa och upprepa den här övningen då och då. Lagg märke till om något har förändrats.

Om du tyckte om denna övning kanske gratefulness.org är något för dig?

Enligt forskare från University of California, Berkeley, ger en tacksamhetsdagbok bestående av positiva psykologiska och fysiska hälsoeffekter.

Hoppets och missnöjets hjul

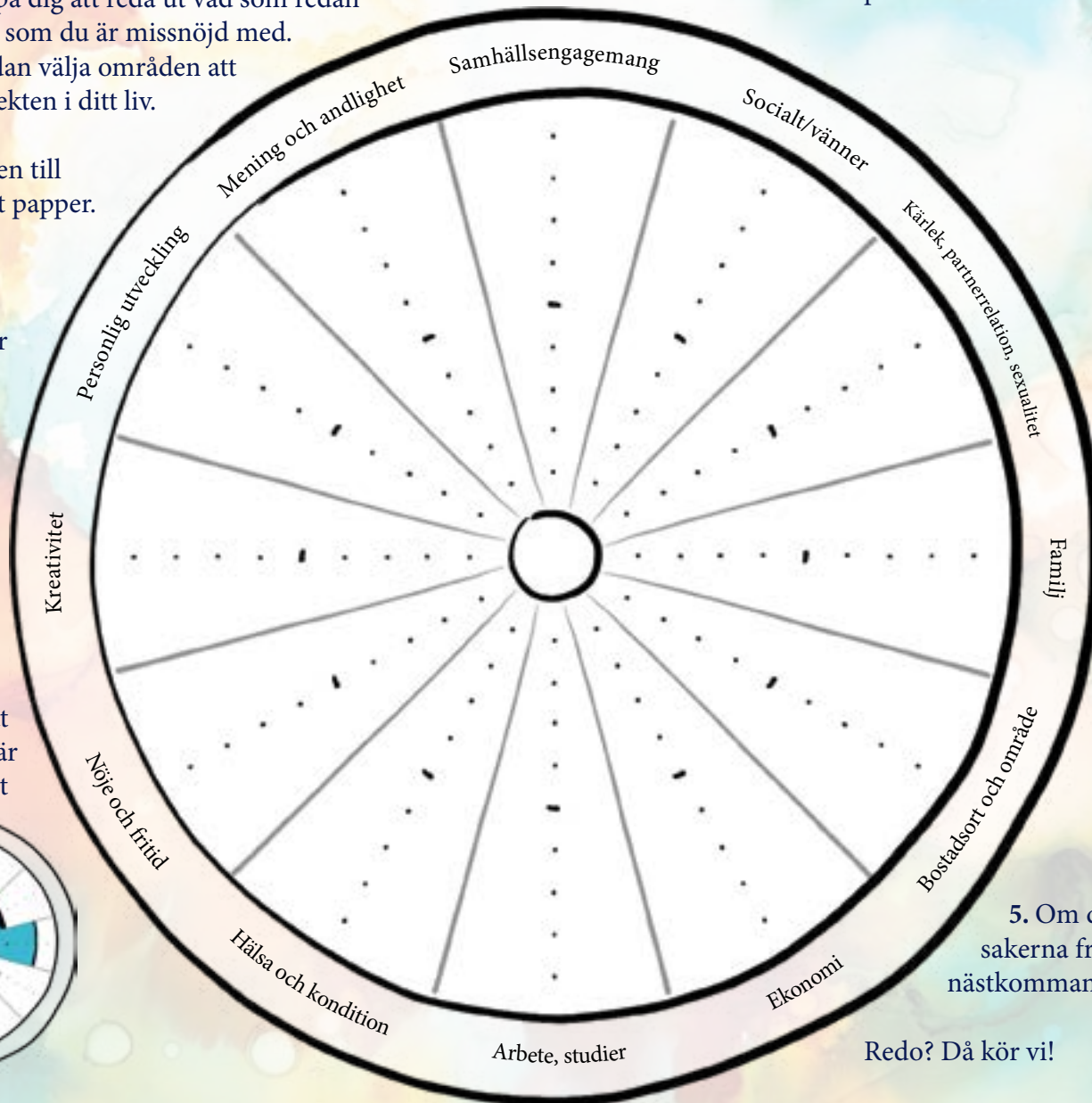
TID: 15-30 minuter

VARFÖR? Denna övning kan hjälpa dig att reda ut vad som redan är bra i ditt liv och vilka områden som du är missnöjd med. Med detta klart för dig kan du sedan välja områden att ta itu med som ger den största effekten i ditt liv.

Rita först en cirkel ungefär som den till höger i din dagbok eller på valfritt papper. Oroa dig inte för hur det ser ut.

1. Hur nöjd är du just nu med de olika delarna i hjulet? Markera hur nöjd du är på en skala mellan 0 och 10 med ett streck. Tänk dig att cirkelns mittpunkt är 0 och ytterkanten är 10. Välj ett värde mellan 1 (mycket missnöjd) och 10 (mycket nöjd).

2. Markera hur viktig varje del är för dig genom att variera tjockleken på linjerna – gör det riktigt tjockt för mycket viktigt, låt det vara tunt för inte så viktigt. Här är ett exempel på hur det kan se ut när du är klar:



3. Lägga märke till vilka delar som redan har mycket som fungerar bra. Skriv nedanför konkreta exempel på vad du är nöjd med. Passa på att tacka dig själv för att du har skapat det. Om du vill, ge dessa delar i hjulet en färg eller markera dem på annat sätt.

4. Vilka delar är du mindre nöjd med? Lista dem här nedanför.

5. Om du vill kan du välja en av sakerna från listan att arbeta med på de nästkommande sidorna.

Redo? Då kör vi!

Frustrerad

TID: 15 minuter

VARFÖR? Du kan släppa lite stress och ta ett steg mot att förändra den mindre tillfredsställande situationen som du valde på föregående sida (eller något annat i ditt liv).

Ibland är saker och ting skrämmande, sorgliga, galna eller bara hemska! Ge dig själv en stund då du inte behöver vara konstruktiv. Välj något som du är frustrerad över (det kan vara något som du noterade på föregående sida).

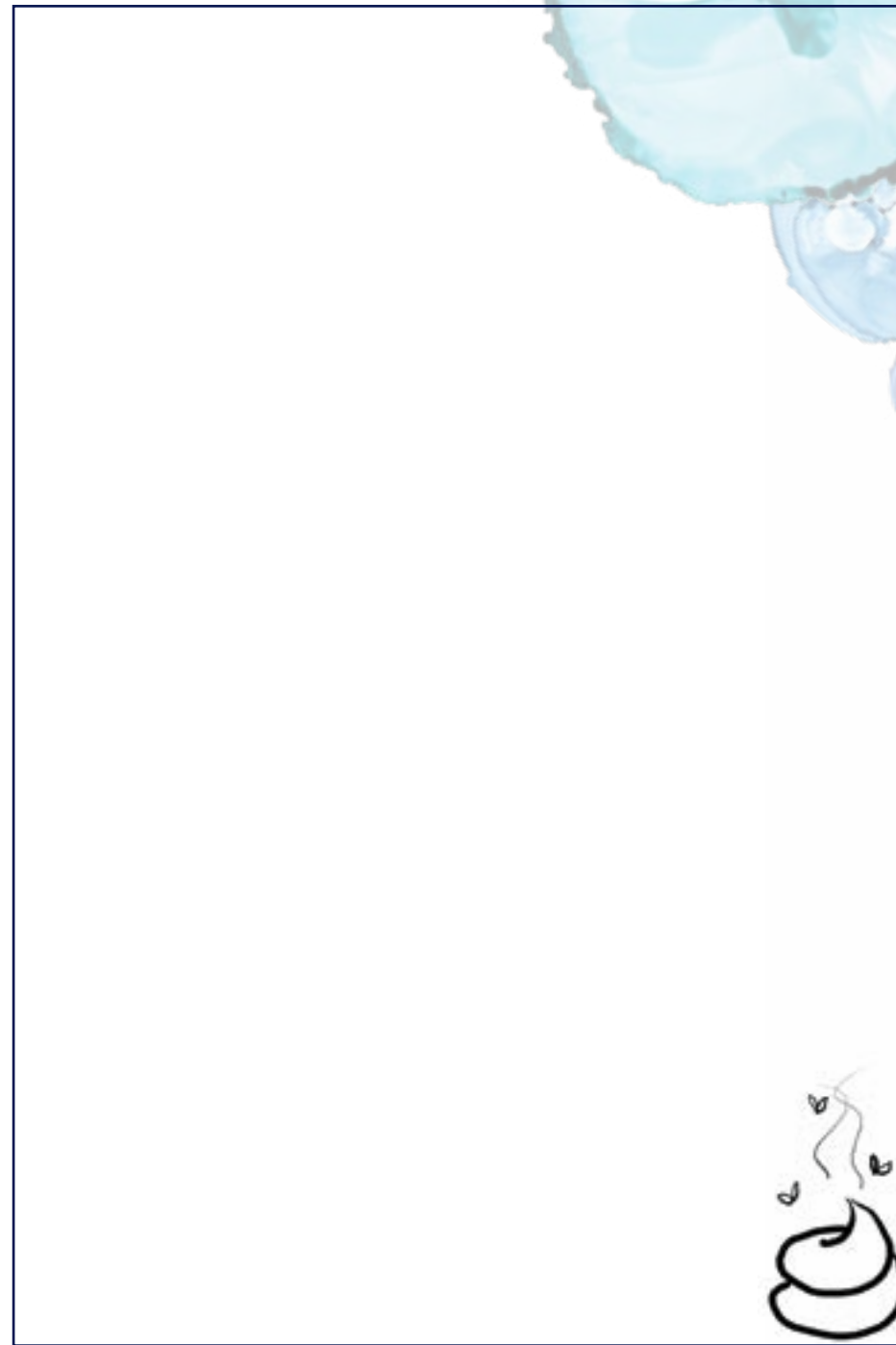
Så länge du har den här sidan uppe kan du tänka och känna efter vad det är som stör dig när det gäller ditt valda ämne. Stanna med allt det som är frustrerande utan att känna att du behöver åtgärda det eller ändra något. Använd den här sidan för att klottra, skriva, gråta eller på annat sätt få utlopp för det du är irriterad över. Allt material från penna till skrik och tårar är tillåtet...

Skriv eller lista allt som är frustrerande.

Behöver du mer utrymme?

Fortsätt gärna på de tomma sidorna i slutet av häftet eller på ett separat papper.

Du kan få användning för listan redan i nästa övning.



Av alla dina frustrationer (kanske de som du uttryckte på föregående sida),

...vad kan du påverka?

Fokusera inåt och fundera över vilka av dina frustrationer som du faktiskt skulle kunna göra något åt. Skriv här minst tre som kan påverkas.

“If you don’t like something, change it.

...vad kan du inte påverka just nu?

If you can’t change it, change your attitude.”
—Maya Angelou, författare och människorättsaktivist

Acceptans

TID: 15 minuter **VARFÖR?** När vi verkligen accepterar det vi inte kan påverka, frigörs mycket energi. Detta lägger grunden för ett inre lugn.

Från listan på sidan 12 väljer du en sak som du inte kan påverka. Skriv vad det handlar om:

Jag kan inte ändra...

Känn efter. Vad känner du inför denna sak? Notera dina känslor här. Erkänn och namnge dina känslor här. Vissa känslor kan vara motsägelsefulla eller svåra att identifiera. Det är vanligt.

Jag känner mig ...

Tänk efter och skriv: denna erfarenhet har lärt mig...

Se om du kan acceptera att det just nu är som det är.

Läs följande högt medan du tittar i en spegel:

Även i denna situation väljer jag att leva mitt liv i glädje och lycka.
Från och med nu bestämmer jag över mina känslor oavsett omständigheterna.

Hur kändes det? Går det att säga det och mena det?

Om inte, behövs det kanske bara lite övning. Det går att återkomma till den här övningen upprepade gånger, tills du verkligen kan känna att det du säger är sant.

Nu kan du även gå igenom samma fyra steg för varje punkt på din lista.

Hoppets handlingar

TID: 10 minuter

VARFÖR? Det kan ge inre kraft att bli konkret med vad du skulle kunna förändra.

I den här övningen bjuder vi in dig att identifiera nästa möjliga steg för att komma närmare ditt mål. På så sätt kan du ta små steg mot mål som verkar långt borta. Börja med nr 1 på nästa sida.

3

Välj ett av dessa steg och gör den till ett mål. Vad behöver du göra för att uppnå målet?

2

Vad kan du göra för att rucka på situationen? Även en mycket liten åtgärd kan ge stora ringar på vattnet. Skriv här nedanför några tänkbara steg som du skulle kunna ta.

1

Från listan på sidan 11, över saker som du kan påverka, väljer du en sak och skriver den här nedanför.

På en skala från 1 till 5 anger du hur svårt steget är (1 = mycket lätt och 5 = mycket svårt).

Om det är en etta eller tvåa, gör det omedelbart! Återgå sedan till den här övningen och välj nästa steg – ett som är lite mer utmanande.

Om det är en fyra eller femma kanske du istället vill välja något som är lite lättare.

Helst ska ditt val inte vara svårare än 3,5.

Släpp taget

TID: 20-40 minuter

VARFÖR? Förlåtelse gör att du kan fokusera på ditt nuvarande liv och på utmaningarna här och nu.

Är du (fortfarande) arg på någon för vad han eller hon har sagt eller gjort?

Troligen är du det, och har något eller någon att förlåta. Det är helt normalt – det har vi nog alla.

Det är inget fel med att vara arg. Ibland ger ilskan den energi vi behöver för att till exempel sätta gränser för andra eller ta itu med missförhållanden.

Vad vi dock ofta glömmer är att gammal ilska kan vara som gift i vårt inre och hindra oss i livet.


Så hur kan vi bli av med den? Prova dessa steg.

1. Välj ett särskilt fall eller en händelse som du vill förlåta. Någon eller några gjorde eller sade något vid en viss tidpunkt, eller kanske många gånger. (Det är okej att bli känslsam.) Beskriv vad det var.

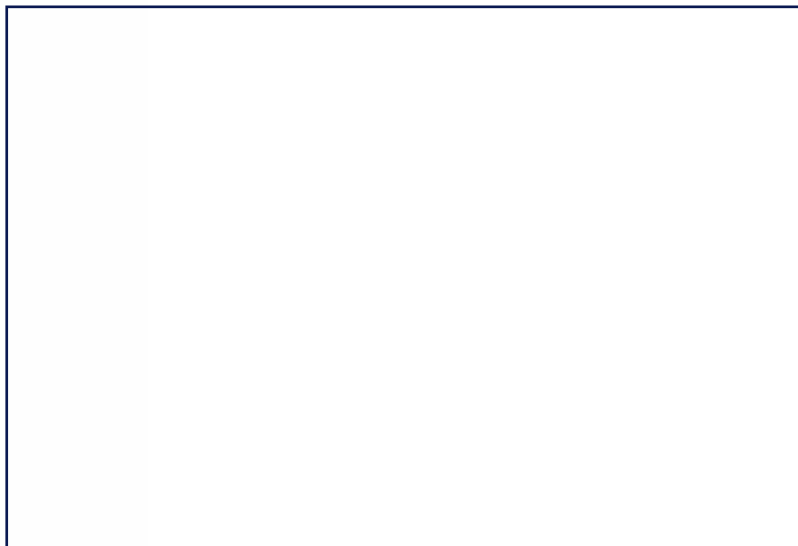


2. Se om du kan dela upp din berättelse så här:

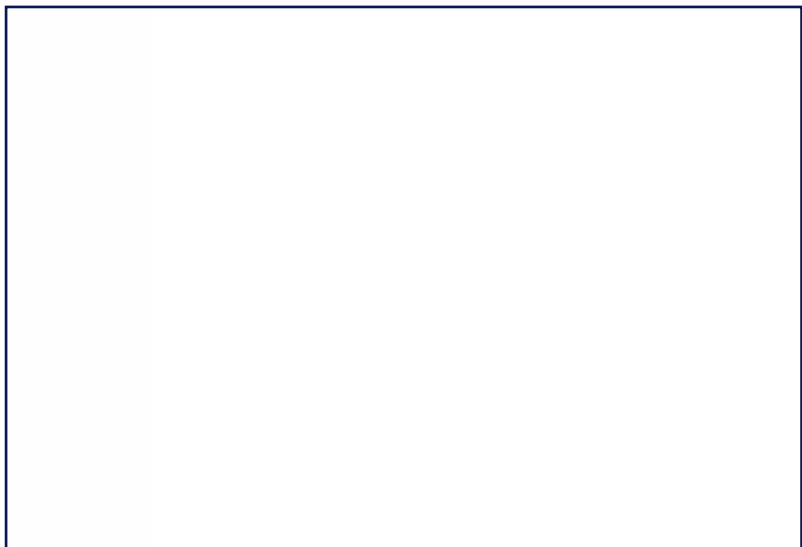
FAKTA – saker som jag vet med säkerhet (inte från någon annan)



3. Hur jag **KÄNNER** inför dessa fakta

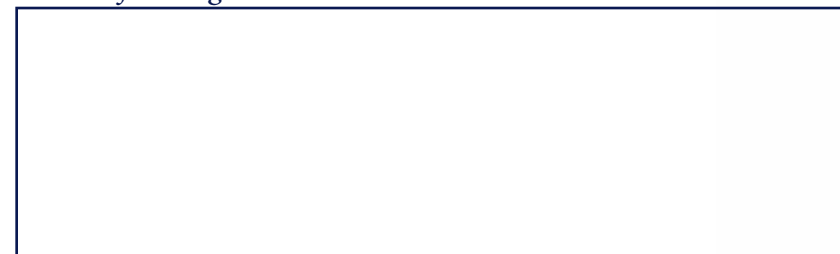


4. Jag känner så eftersom jag **TYCKER** att människor bör...

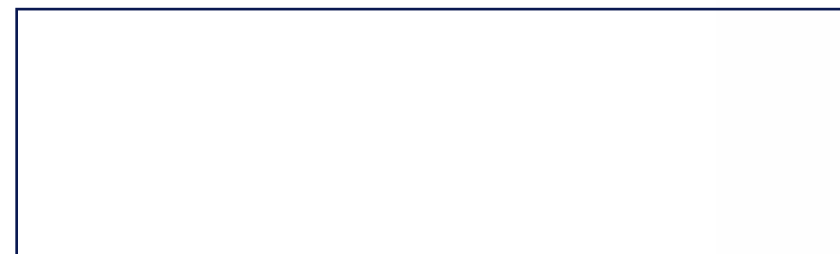


5. Skriv nu som om du skulle skriva till den eller de personerna:

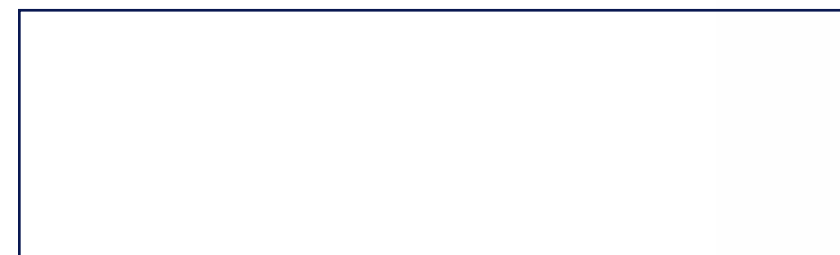
Jag skulle ha föredragit att du...



...och jag anser fortfarande att människor bör... (om du gör det!)



6. Nu skriver du också följande mening, och ändrar orden om det behövs: *Jag är ledsen att du inte delar min övertygelse, eller att du inte kan leva upp till den. Men jag vägrar att låta det skada mig mer. Jag befriar dig från min ilska.*



Var det sista steget svårt?

Var inte orolig om det var det. Ta några djupa andetag och sov sedan på saken. Det kommer så småningom.

Vill du ha stöd för att förlåta dig själv? Se sidan 33.

Reflektera och ranka

TID: 10 minuter

VARFÖR? Att reflektera över hur det har känts att göra övningarna kan ge nya insikter och energi.

Grattis!

Nu är det dags att stanna upp och reflektera över vad du redan har gjort och hur du känner dig.

Allt du har gjort eller inte gjort är ett uttryck för dina val och din energi. Det finns inget rätt eller fel, bara möjligheter. Först, ett förslag på hur du kan rangordna det du har gjort eller inte gjort så här långt:

Har inte gjort övningen
Försökte — men det var inget för mig
Jag gjorde det, men på mitt eget sätt
Fungerade delvis
Fungerade bra
Fantastisk övning!

Tacksamhet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoppets och missnöjets hjul	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frustrerad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acceptans	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoppets handlingar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Släpp taget	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Se hur din utvärdering ovan ser ut. Vad är din reflektion?

Om det till exempel finns många markeringar till vänster: Är det här häftet helt enkelt inte för dig? Eller var det inte läge att göra dessa övningar just nu? Eller kanske får du ut mycket av att läsa igenom övningarna, och väntar på rätt tillfälle för att sätta igång med dem? Skriv ner dina tankar här.

Kände du att du “misslyckades” med någon av övningarna? Välj en, om det finns flera. Du skulle alltså ha velat ha ett annat resultat. Hur skulle det resultatet se ut? Hur skulle du kunna få till det?

Något litet...

Finns det något litet som du kan göra idag för att få större klarhet i livet?

Vill du ha en ny vana?

Finns det något som du verkligen skulle vilja göra till en ny vana? Beskriv vad det kan vara, och hur du kan börja med den. Om du vill kan du hoppa fram till sidan 49 för att läsa om hur du kan integrera en vana i din vardag.

Och nu: Fira!

Ge dig själv en klapp på axeln!

Och gör dig redo för nästa del av resan.

själv tillit

Tänk på ett tillfälle när du kände dig riktigt säker på något.

Hur kändes det i din kropp?

Vad hade du för känslor; hur var ditt inre väder?

Det känns bra att stå stadigt på egna ben. När vi känner oss trygga i oss själva vågar vi ta plats och visa upp våra idéer för världen. Det blir lättare att få kontakt med andra, och vår livsglädje kan öka.

Men det är inte alltid så lättillgängligt.

En av orsakerna är själva samhällsstrukturen. Systematiskt förtryck går att finna överallt och påverkar oss alla (även de som till synes gynnas av dessa system påverkas i själva verket också negativt av dem). Vi kan alla arbeta för att få slut på förtryck av olika slag. Och samtidigt är det viktigt att vi är beredda när vi står inför förtryck och fördomar.

Det är ironiskt att självförtroendet växer när vi gör saker som är utmanande för oss, saker som vi inte känner oss trygga i... ännu.

Så hur kan man ta några steg i rätt riktning?

Det handlar delvis om språket: kroppsspråk, ord och tankar.

Låt oss ta en titt.

Kroppsspråket spelar roll.

Kroppspositioner

TID: 5 minuter

VARFÖR? Forskningsstudier har visat att efter att ha övat på ett självsäkert kroppsspråk i bara två minuter, ökade testosteronnivån samt benägenheten att ta en risk (testosteron är ett nyckelhormon för muskelstyrka) medan kortisolnivån sjönk kraftigt (när kortisolnivån sjunker kan vi hantera stress bättre).

Våra kroppar påverkar våra tankar

... våra tankar påverkar vårt beteende

... och vårt beteende påverkar vad som händer oss.

—Amy Cuddy, socialpsykolog

Känn kraften!

Socialpsykologen Amy Cuddy och många andra forskare har visat att “power posing” (att använda ett självsäkert kroppsspråk) får människor att känna sig starkare inombords.

Kroppsspråk som utstrålar lågt självförtroende



Prova själv en eller två av dessa kroppshållningar i två minuter.

Självsäkert kroppsspråk



Hur blev det?

Hur känner du dig nu? Vilket är ditt vanliga kroppsspråk och vad tänker du om det? Skulle du vilja ha ett mer självsäkert kroppsspråk, åtminstone ibland? Kan du tänka dig att öva regelbundet – både hemma och “ute”? Prova och se vad som händer!

Orden spelar roll.

Kraften i “ännu”

TID: 10 minuter

VARFÖR? Ord kan hindra förändring men de kan också ta oss förbi hindren.



1. Vilka saker kan du inte göra eller gör du inte – ännu – men skulle vilja göra?

2. Välj en sak. Något som inte är helt orimligt (inte “åka till månen!”) utan något som du är riktigt säker på: *ja, det skulle jag gärna göra!*

Hur skulle ditt liv bli rikare om du kunde göra det?

3. Försök med “ännu”.

“Jag har inte/kan inte... ännu.”

Säg det till en vän eller framför en spegel. Känner du någon skillnad när du lägger till det lilla ordet ‘ännu’?

Du kanske redan känner dig inspirerad att skriva ner vad som hindrar dig från att göra det, och/eller vad som skulle göra det möjligt.

Eller så vill du kanske bara låta det mogna en stund.

Om du kan tänka dig något steg som du vill ta, kan du bläddra fram till sidan 49 för att göra det till verklighet.

“Kan du spela piano?”



“Inte ännu!”

...ännu!

Tankarna spelar roll.

Den inre kritikern

TID: 15 minuter

VARFÖR? Vi har alla en inre kritiker, som ibland är till hjälp men ofta snarare till förtret. Att möta den inre kritikern och till och med öva på att bli vän med den kan vara befriande och stärka självkänslan.

Den inre kritikern är en röst som kritiserar det du gör, säger eller till och med tänker. Vanligtvis uppstår den redan i barndomen. Alla har vi en inre kritiker som upprepar samma kritik om och om igen.

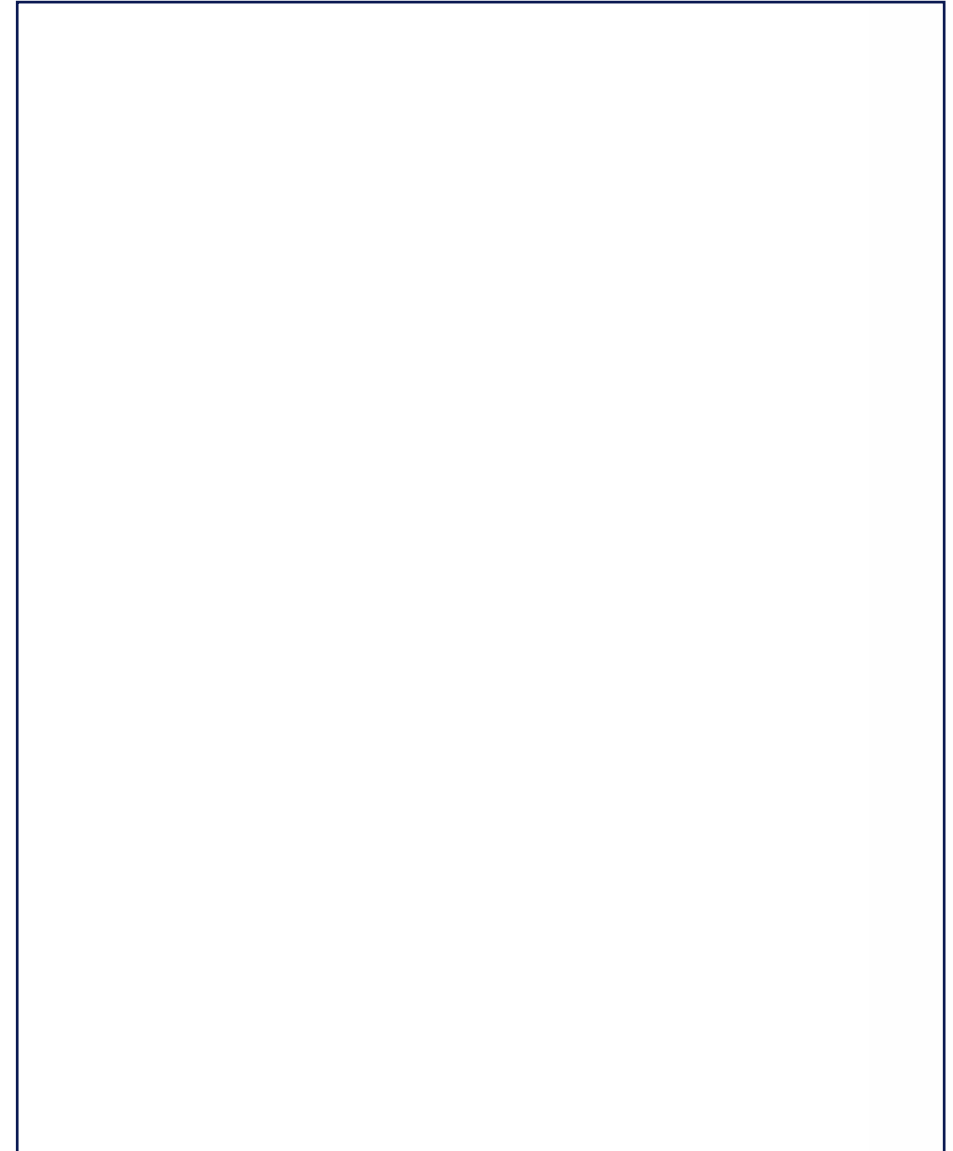
Kritiken drar ner oss, hindrar oss från att tänka och handla med mod och övertygelse, **och den är inte sann**. Kanske var den sann vid en viss tidpunkt i det förflutna, men sedan har den bitit sig fast, som om den vore en evig sanning.

Börja med att skriva ner vad den inre kritikern säger till dig. Lista här de ord du hör eller det du upplever. (Exempel: "Du är så klumpig! Du kan inte göra någonting rätt." eller jag börjar känna mig väldigt liten och min mage gör ont...)



Ta en stund och blunda, och se om något som representerar din inre kritiker dyker upp för din inre syn (en form, färg, symbol, bild osv.).

Om det är bilden av en person, är det en man eller kvinna? Vilken ålder? Vilken klädsel? Har hen ett namn? Om inte, ge ett namn om du vill. Beskriv kritikern i utrymmet nedan, och/eller rita den på ett papper.



Titta på det du ritade/ skrev på föregående sida och fråga dig själv: *Vad är det jag ser?*

Vad känner jag när jag ser bilden/läser texten?

Anteckna dina svar här.

Reflektera: Om rösten skulle säga något positivt till dig i stället för att slå ner på dig, vad skulle du vilja att den sade?

Anteckna även det. Om du inte kommer på något positivt är det ingen fara. Du kan återkomma till den här övningen senare.

Nästa gång du hör rösten kritisera dig, stanna upp och kom ihåg bilden du ritade. Säg högt eller inom dig: *Jag märker att du är här och jag hör vad du säger. Säg gärna något positivt i stället för att kritisera.*

Bra! Om det här blev känslösamt för dig; känn efter om du behöver en paus (ta en promenad kanske?).

Varje gång du gör denna övning, kan det bli på olika sätt.

Om du vill veta mer om denna övning, se i Resurser på sidan 59.

Att släppa taget

Del 2

TID: 20-40 minuter **VARFÖR?** Att öva på självförlåtelse kan vara djupt helande och befriande.

Minns du den tidigare övningen "Att släppa taget"? Här är nästa nivå: Gör samma övning igen, men i stället för att öppna upp för att förlåta någon annan, arbetar du med något som du är arg eller besviken på *dig själv* över.

Välj något att arbeta med.

Vad är du arg på, skäms över eller är frustrerad på dig själv över? Vad får dig till exempel att tänka: "Om jag bara hade sagt/gjort X i stället för Y!" eller "VARFÖR gjorde/sade jag det?"
Välj bara en sak! Och inte det värsta. Börja smått. Välj en enstaka händelse, inte en pågående (o)vana.
Beskriv situationen nedan.



Detta är **FAKTA**: vad jag gjorde eller sa, med eller utan andra människor:



Detta är hur jag **KÄNDE** eller vad **jag antog** vid den tidpunkten — det som "fick" mig att göra det:



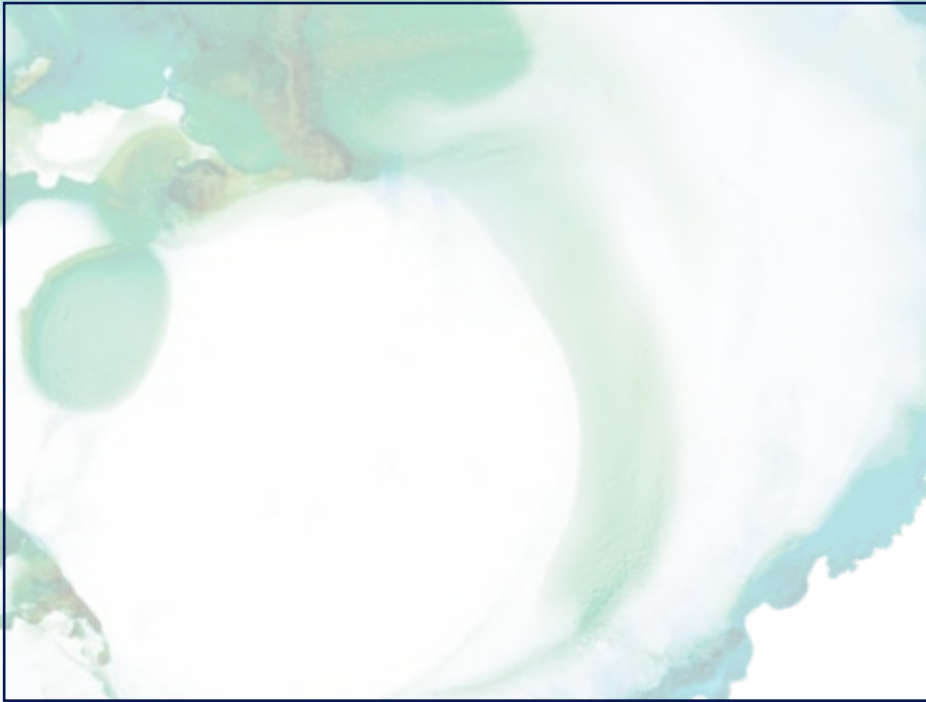
Så här **KÄNNER** jag inför dessa fakta i dag:



Jag känner så eftersom jag **TYCKER** att jag borde...



Skriv nu till dig själv:
Jag önskar att jag hade...



...men jag förstår nu att mina känslor eller övertygelser stod i vägen just då.

Jag gjorde mitt bästa.

Att gå vidare

Fundera på hur du kan undvika liknande situationer i framtiden. Kan du hitta ett sätt att fånga upp dessa antaganden eller känslor innan de får dig att göra eller säga något som du senare ångrar? Kan du ta upp detta med en vän, terapeut eller coach?

Förlåtelse är en läkningsprocess som inte kan påskyndas, precis som läkning av en fysisk skada. Men precis som vid fysisk läkning finns det saker vi kan göra för att stödja förloppet. Övningar som denna är som medicin. Ha tålamod. Genom att ha som avsikt att förlåta dig själv stöder du läkningsprocessen.

Kärlek i handling

Dags att agera på den goda viljan

TID: 15 minuter

VARFÖR? Neurologisk forskning visar att vi påverkas positivt av att hjälpa andra. Genom att uttrycka tacksamhet och vänlighet mot andra ökar vår självkänsla och vårt självförtroende.

Tänk ut enkla, små sätt att sprida kärlek i ditt liv.

Till exempel: *hålla upp dörren för en främling, le mot en förbipasserande, skicka ett sms till någon du tycker om och säga vad du uppskattar hos honom eller henne...*



Jättebra! Välj en sak som du gör idag. På en gång om det är möjligt!

Reflektera och ranka

TID: 10 minuter

VARFÖR? Att reflektera över hur det har känts att göra övningarna kan ge dig nya insikter och energi.

Grattis!

Detta är ännu ett tillfälle att stanna upp och reflektera över hur mycket du redan har gjort och hur du känner dig.

Precis som tidigare: alla övningar du har gjort eller inte gjort är ett uttryck för dina val och din energi.

Det finns inget rätt eller fel. Du kan använda samma rangordningssystem som tidigare:

Har inte gjort övningen
Försökte — men det var inget för mig
Jag gjorde det, men på mitt sätt
Fungerade delvis
Fungerade bra
Fantastisk övning!

Kroppsspråket spelar roll.....	
Orden spelar roll	
Tankarna spelar roll	
Att släppa taget: Del två.....	
Kärlek i handling	

Se hur din utvärdering ovan ser ut. Vad är din reflektion?

Liknar det din förra rangordning? Vad tycker du om den här rangordningen? Skriv ner dina tankar här:

Kände du att du “misslyckades” med någon av övningarna? Om så är fallet, välj en. Du skulle ha velat ha ett annat resultat. Hur skulle det resultatet ha sett ut? Hur skulle du kunna få till det?

Något litet...

Finns det något litet som du kan göra idag för att komma närmare den du vill vara?

Vill du ha en ny vana?

Finns det något som du verkligen skulle vilja göra till en ny vana? Beskriv vad det kan vara och hur du kan börja med den.

Och nu: Fira!

Ge dig själv en klapp på axeln!

Och gör dig redo för nästa del av resan.

möt världen

Även om det ibland kan kännas så, är du inte en ö.

Ingen av oss är det.

Vi kan inte åstadkomma allt på egen hand. Vi människor är fundamentalt sociala varelser. Att bli utesluten ur gemenskapen betydde en säker död för våra äldsta förfäder.

I dagens läge är det bra att komma ihåg att vi kan (och bör!) be människor i våra liv att hjälpa oss att nå våra mål.

Om du har kommit så här långt i boken har du förmodligen identifierat några nya vanor som du vill anamma (eller sluta med).

Nu är det dags att:

Testa och justera de vanor och system som du har infört. Vad fungerar bra? Vad kan förbättras? Hur kan det bli mer hållbart?

Se till att du får stöd både inifrån och utifrån för att ditt riktiga jag ska kunna ta plats.

Vi börjar med att utforska vad vi dras till och vad som och stöter bort oss, dyker sedan ner i hur man på ett effektivt sätt kan be om och ta emot hjälp och tittar sist på olika sätt att genomföra det vi lärt oss på resan hittills.

Vi börjar med drivkrafter och hinder.

Drivkrafter och hinder

TID: 10 minuter

VARFÖR? Å ena sidan kan den här övningen inspirera vad gäller mål och vägarna dit. Å andra sidan inbjuder den till ytterligare inre arbete genom att vidga perspektiv och medvetenhet.

Vad lockar dig? Vad hindrar dig?

Detta är en inbjudan till att personligt utforska dess två frågor, med nedanstående som utgångspunkt.

Drivkraft: *dragningskraft*

Fokusera på det område där du är aktiv, och börja med frågorna:

Vilka personer eller organisationer arbetar redan i en riktning som lockar mig? Vem skulle jag kunna lära mig av? Vem skulle jag vilja lära mig av?

Lista minst tre förebilder och beskriv kortfattat vad som inspirerar dig hos dem.

Hinder: *mina gränser*

Observera dig själv i din vardag:

När når du dina gränser? Finns det situationer där du inte känner dig fri att göra vad du vill? Situationer där du av någon anledning inte kan följa dina inre impulser?

Skriv minst tre exempel.

Drivkraft: *mitt element*

När är du verkligen i ditt element? När hamnar du i flow? När får du känslan av att vara på exakt rätt plats? Vad får dig att stiga upp ur sängen på morgonen med ett leende?

Skriv minst tre exempel.

Hinder: Nähä, du!

När du träffar andra människor: Vad avskräcker dig? Vad irriterar dig hos andra? Vad gör dig arg?

Observera dig själv i vardagliga möten eller fundera helt enkelt på vilka personer som väcker ilska, negativa känslor osv. hos dig – oavsett om du känner dem personligen eller inte!

Skriv minst tre exempel.



Drivkraft: Hej du...

När du träffar andra människor: Vad är attraktivt hos andra? Vem beundrar du? Vilken typ av människor inspirerar dig?

Observera dig själv i vardagliga möten eller fundera på vilka personer som väcker beundran, inspiration osv. hos dig – oavsett om du känner dem personligen eller inte!

Skriv minst tre exempel.



Rikta in dig mot dina drivkrafter

Utgå från dina svar om drivkrafterna. Välj ett område av ditt liv/din verksamhet som är viktig för dig och där du uppever att du saknar flow. Var sitter du fast? Vad behöver du hjälp med? Vem kan stötta dig?

Skriv ner din fråga och namnet på den som skulle kunna hjälpa dig.



Be om hjälp

TID: 10 minuter

VARFÖR? Att öva upp förmågan att be om hjälp, och att ta emot råd och stöd, kan hjälpa dig att bygga upp ett externt stödsystem som du kan ha långvarig nytta och glädje av.

Att arbeta med någon du litar på

Har du någon i ditt liv som intresserar sig för dina framsteg och funderingar och kanske ger dig lite feedback? Om inte, är det värt att överväga att be någon du litar på att ta på sig denna roll och bestämma några träffar. Eller du kanske föredrar att arbeta med en professionell coach.

Här är några tips om hur du kan få ut det mesta av dina samtal.

Hur man frågar

Om du samarbetar med en professionell coach bör följande grundläggande princip vara självklar, men i annat fall bör du vara tydlig med vad du vill ha, och när.

* *Lyssna bara!*

Kanske vill du bara ha ett tillfälle att prata om dina erfarenheter med någon som verkligen lyssnar. Och det kan faktiskt vara till stor hjälp att ha ett medkännande öra: vår förståelse ökar ofta när vi sätter ord på en upplevelse inför en bra lyssnare.

* *Jag skulle uppskatta dina reflektioner.*

Du kanske vill veta hur lyssnaren förstår din situation och vilka råd han eller hon har. Ju tydligare du kan beskriva din situation och dina eventuella frågor, desto större är sannolikheten att du får användbar feedback.

Rätt inställning

Före mötet

Påminn dig själv om att lyssnaren är där för att stötta dig och absolut inte för att döma dig. Tänk efter vad du vill och hur du kan få ut det mesta av den tid som de erbjuder dig.

Vid mötet

Kom ihåg att det är din tid. Du bestämmer inte bara om du vill ha synpunkter eller råd, utan också när du vill höra från den andra personen. Var tydlig. Säg till exempel: *“Nu skulle det vara ett bra tillfälle att berätta hur det här låter för dig, om du vill.”*

Om du ber om feedback, lyssna. Avbryt inte. Detta är inte ett vanligt samtal och du behöver inte argumentera eller förklara. Bara lyssna.

Slutligen: säg tack!

Efter mötet

Anteckna alla nya insikter som du fick när du berättade din historia eller när du lyssnade på feedbacken. Finns det något nytt du kan göra (eller sluta göra!), något du kan lägga till i dina dagliga rutiner, någon ny insikt som du helt enkelt kan njuta av?

Brev till ditt framtida jag

TID: 20 min - 1 timme **VARFÖR?** Det är en magisk upplevelse att få ett fysiskt brev från dig själv med posten om några år! Insikterna och effekten kan vara djupgående.

Steg 1. Skriv ett brev till ditt framtida jag.

Skriv ett brev till ditt framtida jag (skriv på motsatt sida eller på ett papper). Föreställ dig en framtid som ligger mellan ett och tio år framåt i tiden.

När du skriver, fundera på vad som händer i ditt liv just nu. Ställ frågor till ditt framtida jag. Dela med dig av dina förhoppningar och farhågor. Låt ditt hjärta också skriva det som ditt framtida jag kan behöva höra. Skriv uppmuntrande.

När du får ditt brev kommer du att befinna dig på en annan plats i livet och det du hade att säga kan överraska dig.

Steg 2. Skriv ut sidan och lägg den i ett kuvert.

Adressera kuvertet till dig själv (använd en adress som du räknar med att ha tillgång till i framtiden).

På baksidan av kuvertet skriver du

- det **år som** du vill att brevet ska skickas till dig
- din **e-postadress** (vi kommer endast att kontakta dig om vi får brevet i retur).



Steg 3. Det andra kuvertet.

Lägg ditt förseglade och adresserade kuvert i ett annat kuvert och skicka det till **Annika Piirimets, Sofielundsvägen 11, 191 47 Sollentuna, Sverige**.

Låt ditt brev börja sin resa tillbaka till dig i framtiden!

OBS: Vi kommer inte att öppna ditt brev. Vi kommer bara att lagra det och sedan skicka tillbaka det till dig det år du har önskat. Du kan kontakta oss när som helst: FutureYouPost@hostingtransformation.eu. Om du ser detta efter år 2028, skicka ett e-postmeddelande till oss innan du postar ditt brev, för att bekräfta adressen.

Vad händer i ditt liv just nu? Vad fungerar för dig?

Kära framtida jag,

övningar!)? Vad är stort för dig? Vad betyder mest i ditt liv? Vad undrar du om ditt framtida jag?

Vad har du åstadkommit nyligen (kanske rentav genom dessa

Vad fungerar inte? Vad är en utmaning eller ett problem för dig just nu? Vad vill du ha hjälp med?

Skapa din kalender

TID: 20 min - 1 timme **VARFÖR?** Förvandla dina förhoppningar till en handlingsplan.

Att ta ett litet steg i en önskad riktning kan vara lättare att göra och mer produktivt än att lägga energi på ett (avlägset) mål. Dessa övningar har förhoppningsvis gett dig mer klarhet i vad du själv vill. Nu kan du omsätta dina insikter och intentioner i handling genom att skriva ner exakt hur, när och var du ska agera.

	Vad ska du göra?	När?	Var? Hur?	Vad kan hindra dig från att göra det?	Vad måste du ändå göra det?	Ser du ett mönster i dina svar och det du har valt att göra? Vad säger det om dig? Skriv ner några tankar nedan.
<i>exempel</i>	<i>Öva på ett självsäkert kroppsspråk i 2 min/dag Fråga Kalle om han vill bli min samtalspartner.</i>	<i>direkt efter att jag borstat tänderna på morgonen i dag efter lunch</i>	<i>i badrummet Jag ringer honom</i>	<i>Jag kanske bara glömmer. Jag kommer att känna mig blyg</i>	<i>ställa in ett larm på min telefon och sätta en lapp på spegeln skicka ett sms till honom nu och säga att jag vill fråga honom något</i>	
Kraften i 'ännu' Hoppets handlingar (sidan 15)						
Kraften i 'ännu' Hoppets handlingar (sidan 25)						
Kärlek i handling (sidan 32)						
Något litet (s 21, 37 eller 53)						

Läs en bok. Skriv ett brev till någon du tycker om. Ta en promenad.

Ring din bästa vän. Måla. Lyssna på musik. Ta en tupplur. Lyssna på en

Må-bra spelet!

TID: 20 min

VARFÖR? Återhämtning och hållbarhet

Gör så här

1. Brainstorma en lista på 25 saker att göra som på något sätt är välgörande för kropp eller själ. Låt dig gärna inspireras av det som står i marginalerna. Några kan du kanske ta rakt av, men bara om de fungerar för dig. En lång promenad är bara positivt om du faktiskt tycker om att promenera länge!
2. Skriv en sak i varje ruta på sidan.
3. Ha sidan till hands när du behöver återhämtning eller omväxling. Markera i blyerts en ruta varje gång du har slutfört en handling.
4. När du har markerat alla rutor i en sammanhängande rad (vertikalt, horisontellt eller diagonalt) har du **vunnit!** (Fast faktum är att du alltid vinner när du tar hand om dig själv). Nu kan du 'rensa' sidan och börja om.

		★		

Reflektera och ranka

TID: 10 minuter

VARFÖR? Att reflektera över hur det har känts att göra övningarna kan ge dig nya insikter och energi.

Grattis!

Detta är ytterligare ett tillfälle att stanna upp och reflektera över hur mycket du redan har gjort och hur du känner dig. Precis som tidigare: alla övningar du har gjort eller inte gjort är ett uttryck för dina val och din energi. Det finns inget rätt eller fel. Du kan använda samma rangordningsskala som tidigare:

Har inte gjort övningen
Försökte — men det var inget för mig
Jag gjorde den, men på ett sätt
Fungerade delvis
Fungerade bra
Fantastisk övning!

Drivkrafter och hinder	
Be om hjälp	
Brev till ditt framtida jag	
Skapa en kalender	
Må-bra-spelet	

Se hur din utvärdering ovan ser ut. Vad är din reflektion? Liknar den din förra genomgång? Om du ser ett mönster i hur du rangordnar, vad tycker du om det? Skriv ner dina tankar:

Kände du att du “misslyckades” med någon av övningarna? Om så är fallet, välj en. Du skulle ha velat ha ett annat resultat. Hur skulle det ha sett ut? Hur skulle du kunna få till det?

Något litet...

Finns det något litet som du kan göra idag för att komma närmare det du vill vara?

Vill du ha en ny vana?


Finns det något som du verkligen skulle vilja göra till en ny vana? Beskriv vad det är och hur du kan börja med den.

Tänk på din förtrogna vän eller samtalspartner

Kan du tänka dig att prata med någon om dessa reflektioner? Har du en specifik fråga som du vill ha hjälp med?

Det är en stor prestation att ha gjort hela häftet! BRAVO!

och nu...



Du har kommit
till slutet
av häftet!

**Det är
stort!**

Fira att du har gjort detta för din egen skull. Det kommer att hjälpa dig att minnas och fortsätta med det du har uppnått. Dessutom: varför missa ett tillfälle att fira?

Firandet kan ta många former. Vi menar vad som helst som ger dig glädje och som ger tillfälle att lyfta upp det fantastiska arbete du har utfört.

Grattis!

Slutord

“Vandrare, det finns ingen stig.

Du skapar stigen när du går.”

— Antonio Machado, poet

Du kommer att glömma vad du har lärt dig här. Och sedan kommer du att minnas. Och sedan glömma igen. Varje gång du kommer ihåg, fira! För varje gång kommer du att minnas längre. Allt detta är en del av processen.

Du kanske vill återvända till det här häftet och göra övningarna igen. Eller upprepa en övning tillsammans med en vän. Låt dig överraskas av att dina svar med tiden kan bli annorlunda än första gången.

Det du har gjort nu är att ge dig själv en kickstart till ett nytt sätt att leva din verklighet. Vi önskar dig en bra resa, hur du än fortsätter och hur den än utvecklas för dig.

Vill du gå ännu djupare?

- Prova den kostnadsfria appen — **Innertopia: Bli den du är**. Du hittar den på hostingtransformation.eu
- Prova ett annat kostnadsfritt övningshäfte i Innertopiaserien — **Lev din dröm**. Du hittar den på hostingtransformation.eu
- Se fördjupningsmaterial på sidan 59.

Din feedback är välkommen! Skicka dina synpunkter och frågor till info@hostingtransformation.eu.

Detta häfte togs fram som en del i projektet Hosting Empowerment, ett samarbete mellan



konst av Suiko Betsy McCall

illustrationer av Boris Goldammer

Resurser

Som en följd av vissa av övningarna kanske du vill ta kontakt med en samtalspartner, vän, terapeut eller coach för att få stöd eller för att fördjupa dig i någon aspekt av arbetet. Nedan finns några ytterligare resurser.

Tacksamhet (sida 5)

- Mer om det kraftfulla i att leva i tacksamhet — gratefulness.org
- Resurser för att så frön till äkta lycka — authentichappiness.sas.upenn.edu
- En samling av vetenskaplig forskning om de fysiska och psykologiska fördelarna med tacksamhet: zotero.org/groups/4905424/liveyourpower

Hoppets och missnöjets hjul (sida 7)

- Fler övningar för att synliggöra den stora bilden av ditt liv och bedöma hur du väljer nästa steg — wellnesscompass.org

Släppa taget (sida 17)

- En bok för att ta förlåtelsen till nästa nivå — *Unconditional Love and Forgiveness* av Edith Stauffer
- När man står inför stora förändringar — *Warriors of the Heart: A Handbook for Conflict Resolution* av Danaan Parry

Inre kritikern (sida 29)

- Mer om de många rösterna och personligheterna vi bär inom oss, samt andra principer och tekniker i Psykosyntes — *Bli den du är* av Piero Ferrucci

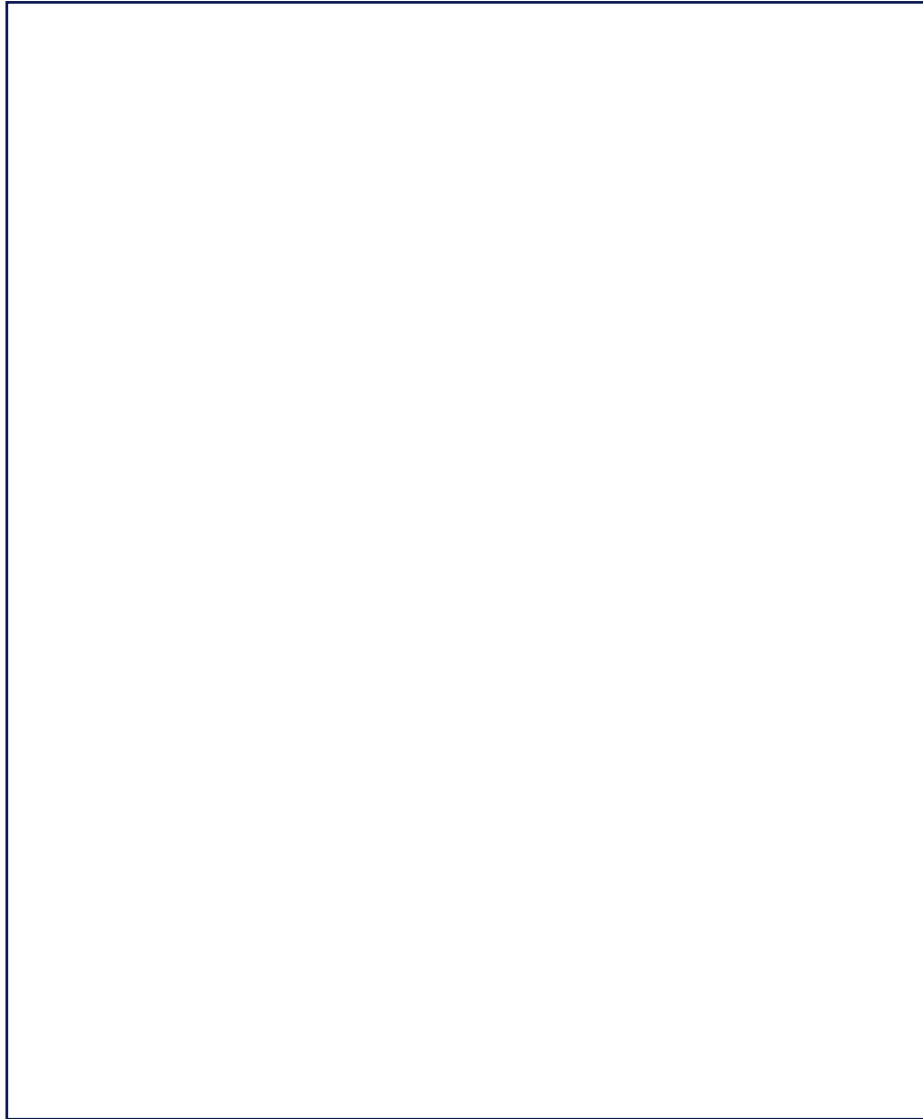
Kärlek i handling (sida 36)

- American Psychological Associations forskningsstudie från 2020 “Rewards of Kindness? A Meta-Analysis of the Link between Prosociality and Well-being” analyserade resultaten av mer än 200 studier i ämnet med sammanlagt nästan 200 000 deltagare. Detta läggs till den växande vetenskapliga litteraturen som visar att det hjälper dig att hjälpa andra på fler sätt än du kanske tror.
- Främja ditt välbefinnande genom din uppmärksamhet — manchestermind.org/take-notice

Skapa din kalender (sida 49)

- För fler tekniker för att skapa vanor kan du se vår kostnadsfria app Innertopia på hostingtransformation.eu.

Anteckningar



För fler övningar, för gratis nedladdning
av versioner av dessa övningar på andra
språk samt för den tillhörande appen, besök
hostingtransformation.eu

