



FRIVILLIGHETEN ÄR MIN FILOSOFI

Niclas Agnesmed

29 INSIKTER OM LIVET

VERSION 5 2022-05-15

I min livsundersökning "att avslöja mänskligheten" har jag här samlat de visdomar som kommit till mig genom observationer, studier och praktik av diverse metoder och modeller. Allt för att förstå människan och uppleva livet i närvaro och kontakt med andra människor, baserat på frivillighet.

Innehållsförteckning

Frivilligheten är min filosofi	2
<i>Det mesta har jag ingen aning om</i>	<i>2</i>
<i>Vi kan aldrig veta om en händelse är bra eller dålig</i>	<i>3</i>
<i>Jag kan aldrig bli arg eller besviken på dig</i>	<i>3</i>
<i>Du skall icke stjäla</i>	<i>4</i>
<i>Sorg</i>	<i>4</i>
<i>Det finns ingen förlåtelse - det finns lärdom och kontakt</i>	<i>5</i>
<i>Skapa distans</i>	<i>5</i>
<i>Bara för att vi älskar någon behöver vi inte vara tillsammans</i>	<i>6</i>
<i>Att jämföra sig med andra</i>	<i>6</i>
<i>Allt är gratis</i>	<i>6</i>
<i>Skapa frivillighet – konsekvenser och tänka om snabbt</i>	<i>7</i>
<i>Varje möte är ett tempel</i>	<i>7</i>
<i>Att komma till rätta med hat</i>	<i>7</i>
<i>Observera, se och hör objektivt och inte lägga värderingar i alla händelser</i>	<i>8</i>
<i>Diskriminering – den ädla konsten att säga Nej och Ja</i>	<i>8</i>
<i>Att leva mellan tummen och pek fingret</i>	<i>9</i>
<i>Skämta aldrig om det mest uppenbara</i>	<i>9</i>
<i>Odling din tacksamhet</i>	<i>9</i>
<i>Odling dina intressen, skapa drivkraft</i>	<i>9</i>
<i>Odling ditt fokus</i>	<i>9</i>
<i>Odling din hunger – Stay hungry</i>	<i>10</i>
<i>Ge dig presenten du längtar efter</i>	<i>10</i>
<i>Att var förberedd på livet</i>	<i>10</i>
<i>Att lev sina värderingar</i>	<i>11</i>
<i>Vänta in rätt tid</i>	<i>11</i>
<i>Välj ditt vardagsrum</i>	<i>12</i>
<i>Meningen med meningen</i>	<i>12</i>
<i>Du har två armar och två ben</i>	<i>13</i>
<i>Slutord</i>	<i>13</i>

Frivilligheten är min filosofi

Detta nedtecknande ska verka som en **påminnelse** och förklaring om att **allt är frivilligt**. Under årens lopp och alla kursers gång har jag kommit till insikt med både det ena och det andra vilket gjort mig mer fri i tanken. Ibland vet jag inte riktigt i vilken ordning jag ska skriva i. Jag har försökt ordna det i någon slags kronologisk ordning men föreslår att du läser den i den ordning som rubrikerna intresserar dig.

Det mesta har jag ingen aning om

Vad är en filosofi? Vad är en religion? Hur kan man definiera det? Vad är alla de s.k. heliga skrifterna? Vad är allt vi säger? Vad är allt vi forskar på och försöker beskriva och bevisa? Vad är lagen?
Kort svar: **Ett försök att förklara livet. Lagen är ett försök att skapa harmoni och "rättvisa"**. Mitt mantra till tröst: **Det mesta har jag ingen aning om.**

Ursprunget till denna insikt och detta mantra kom från en berättelse om två munkar som diskuterade hur det skulle vara i himmelriket. Efter en stunds diskussion kom de överens om att den av dem som dog först skulle likt en vålnad komma tillbaka och berätta för den andre. Så blev det. Väl död kom den ena tillbaka och sa: *-Det är annorlunda!* För att sedan försvinna tillbaks. Om denna historia är sann eller inte spelar inte så stor roll. Min insikt var med detta att oavsett hur mycket vi än försöker förstå och förklara så vet vi fortfarande väldigt lite, om ens något.

Det här är också lite fantasieggande för hur hade vi varit om vi haft tio ggr större hjärnor? Hade vi kunnat förklara mer? Eller om det funnits en varelse högre upp i näringskedjan än vi, hur hade de tänkt? Jag tänker också på våra begränsningar till upplevelser via våra sinnen. Hundar kan känna lukt så mycket bättre än vi. Det storögda rådjuret kan se mycket bättre än vi och med sina parabler till öron höra så mycket bättre. Vi å vår sida har skapat en tillvaro vi kan behärska och förstå, tror vi i alla fall, ty, **det mesta har jag ingen aning om**. I mitt studerande, skrivande och uppfyllande av mitt livssyfte, *att avslöja mänskligheten*, så når jag många gånger insikter jag inte skulle få annars. Ändå finns det så oändligt mycket kvar att upptäcka för att åter sluta där jag började att **det mesta har jag ingen aning om**.

Vi kan aldrig veta om en händelse är bra eller dålig

Berättelsen om den kinesiske bonden: Det var en bonde i en liten bergsby. Han hade en son och några hästar. En dag rymde hästarna från stallet. När byn hörde talas om detta kom byborna upp till bonden och beklagade denna förlust. Bonden svarade: hur kan ni veta att det är en förlust? Byborna blev förbryllade och gick hem. Efter en kort tid kom bondens hästar tillbaka och hade dessutom lockat med sig vildhästar. Byn fick höra talas om det inträffade och gick upp för att gratulera goda nyheten. Bonden frågade då? Hur kan ni veta att detta är en god nyhet? Åter blev byborna förbryllade och gick hem. Dagen efter skulle sonen rida in en av vildhästarna och blev avsparkad så illa att benet bröts. Byborna kom då åter upp och beklagade sorgen som drabbat hans hus. Bonden svarade: Hur kan ni veta att sorg drabbat mitt hus? Byborna vände åter med en än mer förbryllad uppsyn. Dagarna efter bröt ett krig ut i landet och alla söner togs in i armén för att försvara landet utom...

Jag erkänner att när jag varit i affekt för, en vad jag tycker, oförrätt har det varit svårt att ta till sig denna berättelse. Jag vill ju ha "rättvisa" och det omedelbart. Efter några andetag och med valet att försöka se saker från en annan vinkel eller bara zooma ut och få perspektiv, lugnar sig sinnet. I dessa stunder kan det också kännas sorgligt att vi/jag **försöker** få en absolut rättvisa som egentligen inte finns. Inte ens *öga för öga* ser jag som rättvisa. Men det har blivit en sanning för mig att jag faktiskt inte kan veta om något är bra eller dåligt. Återigen jidrar hjärnan som skapat en föreställning om hur saker ska vara och att det är de tankarna som gör besvikelsen, som tidigare nämnts. I en annan kontext kan situationen bidra på ett sätt jag tidigare inte kunnat lista ut. Det jag gör är att bara betrakta och acceptera händelsen för jag kan inte veta för, återigen, **det mesta har jag ingen aning om**. Tidigare var detta frustrerande då jag ville veta vad som var bra och dåligt. Idag skänker det ro, tålamod och distans.

Jag kan aldrig bli arg eller besviken på dig

Hur ofta har vi inte med svärtad blick vänt oss anklagande mot vår like och uttalat orden *jag är arg/besviken på dig, du har svikit mig, jag hatar dig* eller i alla fall tänkt det. Endast **förväntan om framtida händelser** orsakar sådana känslor av allt från lättare besvikelser genom irritationer till hat. "Man ska inte förvänta sig något, man blir bara besviken!" Ett uttalande som vi kanske hört och som blir mer sant när vi studerar orden närmare. Ofta säger vi saker utan att reflektera över dem. Det är sant att om jag har mycket förväntningar som inte slår in så blir jag, mycket riktigt, besviken. Har jag färre förväntningar blir resultatet ett annat. Twisten i det här är vetskapen om vår ständiga frivillighet till handling och tanke. Låt säga att jag och min kompis bestämt träff. Han kanske hör av sig och ställer in för något annat dykt upp. Du kommer nu antingen att bli besviken eller inte. När jag bestämmer något med en annan människa påminner jag mig samtidigt om hennes frivillighet till att träffa mig liksom jag till henne. Allt kan ju hända på vägen. Ett förbestämt möte är en intention till ett möte. Inget annat.

Detta är något som jag praktiserar och har mått mycket bättre av själv samtidigt som det är **den bästa gåvan jag kan ge någon annan**. Nu kan du ju fråga om man inte ska lita på att folk håller vad de lovar? En mycket rimlig fråga i den sympatiska världen. Låt säga att en person inte dyker upp på träffen ni bestämt eller vad det må vara. Hur många gånger kommer du att spontant höra av dig till henne? Den personen har genom sitt beteende lärt oss att hur hon fungerar vilket är egenskaper som inte fungerar med dig just nu. Då kommer du inte att höra av dig och vännen blir till kompis, kompis till bekant, den bekante till "någon" för länge sen. När jag ber om något påminner jag mig om frivilligheten att tacka nej till mig. Det kan vara om jag skickar mejl, ringer någon eller sms:ar. Jag påminner att de inte behöver svara. Likaledes gäller det mig själv också. Om du är besviken på någon: Ställ dig frågan om du byggt upp en förväntan/föreställning utan frivillighet? Vad är din reflektion?

Du skall icke stjäla

I en bok om yoga (kommer ej ihåg vilken) hittade jag denna text vilket både klargjorde och vidgade mina egna tankar om ägande. Jag låter texten förklara:

”Att äga är detsamma som att stjäla. När du äger något och håller fast vid det utan att föremålets egentliga syfte uppfylls är det också att stjäla. Om du har ett förhållande till en annan människa utan att förstå dennes känslor, och fortsätter hålla kvar personen genom att inte tillåta hans eller hennes känslor att växa ytterligare, är också det att stjäla. När du äger någonting, vare sig det är ett föremål eller en känsla, och du hindrar det föremålet eller den människan du har känslor för från att hamna rätt i livet för att uppfylla sin *dharma* (plikt) är det att stjäla. Om du behåller föremålet utan att använda det när någon annan kunde ha gjort det eller om du står i vägen för en människas frihet när hon vill uppfylla sin dröm är det att stjäla.”

Denna förklaring bär jag med mig främst i mitt jobb inom omsorgen men även i övriga livet. Jag får inte ta någons möjlighet till utveckling. Det är lätt att som stödassistent på ett boende tar över en brukares möjlighet att utvecklas och bli självständig genom att plocka undan åt henne eller säga vad jag anser att hon ska tycka. Ett annat ord för det här är *att curla* och hämmar hennes utveckling. Det är också till hjälp för mig att inte ta över någons känslor utan låta henne behålla dem för att själv läka. Istället ställer jag coachande frågor som hjälper och lär henne resonera och komma fram till vad hon vill istället vilket kan hjälpa till för mindre beroende av andra och mer självständighet i livet.

Sorg

Ytterligare en devis i mina insikter är sorgen. Att sörja. När jag upptäckte detta behov läktes också många gamla sår. Upptäckte skedde genom en dejt för många år sedan. Det var en märklig kvinna tyckte jag då. Hon höll på med saker jag inte visste vad var, lite New Age-igt skulle man kunna säga om det nu blev tydligare? Hon berättade att man alltid skulle tacka saker man ska slänga för de hade haft en uppgift i ens liv. T.ex. skulle man tacka stekpannan för hjälpen med maten. Helknasigt tyckte jag men tanken dröjde sig kvar och jag började fundera på det här med tacksamhet och sorg.

Sorgen innehåller inte bara sorg som många tycks tro utan också acceptans, till en stor del skulle jag säga. Från början är det inte så lätt att acceptera situationen och då kan det vara bra att bara med enkla neutrala ord förklara och beskriva händelseförloppet eller situationen och känna känslorna och sörja. Jag tror många kan känna igen beskrivningen ovan av att förlorat en vän på olika sätt. Det kan vara genom svek eller frånfälle. Vi har kanske inte sagt vad vi ville uttrycka och plötsligt hände det. Det behöver inte vara relationer utan även förväntningar som inte infrias. Kanske blev jag inte den där världsstjärnan jag drömde om. Kanske fick jag inte den jag älskade. Sorgen finns där som stöd till läkning och dessutom vägen tillbaka till glädje och liv.

Ingen förmåga att sörja, ingen glädje. Det kan låta otroligt och kanske lite hårt men det är min upplevelse. Jag vet att en del håller sorgen ifrån sig för det kan vara svårt att ta hand om sårbarheten, om jag t.ex. inte fått acceptans för den tidigare i livet. Vad är dina reflektioner på sorg?

Det finns ingen förlåtelse - det finns lärdom och kontakt

Jag kanske raljerar lite i rubriken. Vad jag dock tror är att det finns läkning och förståelse av olika grad. Att häva ur sig ordet förlåt utan att uppleva och ta reda på de inre processerna tror jag inte på. Vad var intentionen bakom händelsen? Jag ser det nästan som en slags förolämpning attoreflekterat säga ordet förlåt för att slippa ifrån så fort som möjligt. Jag tror t.o.m. att det kan skada mer då offret inte fått bli hört liksom förövarens inte får veta den inre processen. Fast det klart, när vi pratar om förlåtelse befinner vi oss alla i ett sårbart tillstånd och det vill vi oftast slippa ifrån så fort som möjligt. Det kräver sin man att ta reda på ett sådant förfarande. För att råda bot på det kan jag rekommendera Nonviolent Communication, NVC. Ett sätt att ta reda på de inre processerna och samtala om dem.

För många år sedan var jag förövaren i en situation. Jag lekte med min flickväns dotter och kallade henne sötis vilket hon inte alls gillade och sade ifrån. Jag skämdes men kunde inte erkänna det och fortsatte reta henne. Detta lärde mig att för att kunna få kontakt och förtroende hos andra så måste jag kunna sluta med vad det än är och som inte gillas, i respekt för hennes integritet och definition av lek. Denna lärdom har sedan gett mig otroligt bra kontakt med andra barn och människor i stort. De litar på mig för att säger de *nej* till något så slutar jag omedelbart. De är knappt så jag vill ha förlåtelse, jag vill ta lärdom av skammen. (I skrivandets stund blir jag påmind om att ta upp det här med henne för att han ska veta att jag är medveten om vad jag gjorde och vad det sedan gjort för mig och för att kolla vad det gjort med henne och om hon vill uttrycka något till mig.)

Jag hade kommit över ett par DVD på en secondhandbutik med Kaj Pollacks föreläsningar där han berättade om förlåtelse. Hans tips var att skriva om situationen till hur han velat handla istället. Låt sig att du har lite bråttom för att du ska iväg, du ser soppåsen men tänker att du kan ta den när du kommer hem. Din partner uppmärksammar detta och påminner om påsen. Du blir arg på din partner, låter bli den sedvanliga pussen skriker hejdå och slänger igen dörren och kör iväg med en taskig känsla i kroppen. Du hade ju egentligen inte velat skrika. Sätt dig då och fundera igenom händelsen. Fundera på hur du hade velat reagera och agera. Kanske du velat vara i god tid så du hade hunnit med den där soppåsen. Detta kan du/ni sedan prata om. Kanske en slags förlåtelse det med. Vad tänker du?

Skapa distans

Tänker kanske att denna rubrik har med både sorg och förlåtelse att göra då den skapar distans till de eventuella problem och utmaningar som möter mig. Med min nyfikenhet läser jag en del och undersöker möjliga svar för att få klarhet i livets gåtor. Detta kan vara ganska jobbigt stundtals då jag t.ex. tittat på vår historik vad gäller slaveriet genom tiderna eller ser hemska nyheter av olika slag. Till saken hör är att jag benämner mig som HSP, High Sensitive Person vilket innebär att jag har lätt att sätta mig in i människors känslor och ibland går det åt mig så därför behöver jag metoder för att få distans. Jag får t.o.m. begränsa intaget av samhällsnyheter och sociala medier då detta stressar. När jag tittade på slaveriet, som en undersökning av rasism för podden *Ogenomtänkt*, kändes det tungt. För att få distans tittade på hur det ser ut idag. Det är fortfarande tungt att veta att det finns i världen men det är trots allt bättre än för några hundra år sedan. Hur kan det då vara om 300 år? Förhoppningsvis ännu bättre.

Som jag inledde med *Det mesta har jag ingen aning om* är det också ett sätt att skapa distans, att förstå att jag inte kan hålla reda på allt, i alla fall inte samtidigt, om jag får skoja till det.

Bara för att vi älskar någon behöver vi inte vara tillsammans

En bitter läxa som blivit till en av de bästa insikterna i livet. Jag var dödligt kär i en kvinna på jobbet. Hon hade allt, som man brukar säga. Det hon dock hade för mycket av var en man. Detta satte såklart käppar i hjulet för en relation med henne. I min desperation gick jag till en spådam som jag bombarderade med frågor. Min sista fråga var om jag skulle hålla fast vid kärleken till henne och fick ett jakande svar. Jag var glädjersig och "visste" att jag skulle få henne (då jag på den tiden trodde på något där uppe). Tiden gick och hon berättade att hon ville hålla fast vid sin man. Jag var utom mig. *Vad skulle detta säga, jag skulle ju få henne*, tänkte jag. Jag funderade mycket på hur jag skulle förhålla mig till allt och kom fram till att jag själv också var "tvungen" att göra ett val (d.v.s. ta ansvar) och valde att ta farväl till henne med önskan om en bra framtid för henne och hennes man. På det här sättet höll jag fast vid kärleken och kunde gå in i sorgen med en ren känsla till skillnad från tidigare relationer där jag blivit bitter och ett ohjälpligt offer. Återigen finns det glädje i sorgen.

Ibland har jag funderat om detta kunde hjälpa misshandlade kvinnor att lättare bryta dåliga relationer, att hålla fast vid kärleken men tacka nej för att skydda sig själv och eventuellt barn för att sedan sörja relationen. Vad är dina tankar om det här? Något du stött på?

Att jämföra sig med andra

Det är en fallgrop som vi ofta dimper ner i. Så fort vi jämför oss med andra växer eller krymper vi skenbart. Det är en tankevrupa. När vi blir medvetna om detta är det bara till att sluta jämföra sig och lyfta fram sina egna förmågor och framgångar. I ett deppigt läge kan det vara svårt men att dagligen, i en dagbok skriva ner reflektioner om sig själv gör det lättare att se sig själv och se sig själv växa.

Allt är gratis

Allt kommer från naturen och den förädlar vi på en uppsjö med sätt. Vi hugger ner träd i skogen för att göra plankor till hus och pappersmassa till A4 ark. Vi bryter malm och förädlar dem till metaller för att i sin tur göra bilar. Träden kostar ingenting. Malmen kostar inget heller. Ej heller arbetskraften som utför arbetet. Då det inte går att äta vare sig plankor eller bilar har vi utvecklat ett system för att tillgodose våra behov. Från allra första början utväxlades varor mellan olika producenter för att balansera behoven. Skogshuggaren fick ett vildsvin från jägaren för att mätta sin familjs magar och jägaren fick plankor för sin bostad. Från detta stadie utvecklades pengarna vilket förenklade processen av byteshandel. Hur hjälper detta mig? Inte så mycket, inte mer än att det är ett skönt sätt och se på pengar och se att de gör gott i mitt liv. Ibland påminner jag mig om dessa värderingar då jag kanske slösar på saker som inte bidrar till mig. Jag har ju investerat både tid och energi för att få dem, vilket kanske är den korrekta valutan.

För några år sedan skulle jag resa till Bolivia och jämförde olika biljetter och flygvägar. För skojs skull tittade jag också på vad 1:a-klassbiljetterna kostade. Det var enorma priser, tror det var 35.000 kr, och det utifrån hur mycket tid och energi jag hade behövt investera för att ha råd med den vilket hade varit orimligt för mig. I vardagen kan jag tänka på hur många timmar jag måste jobba för en matkasse. Detta sätter mig i relation till värdet av jobbet och maten. Kanske det dessutom ifrågasätter jobbet och dess lön. Detta är ett sätt för mig att resonera för att få en bättre relation till ekonomi och se värdet av den.

Skapa frivillighet – konsekvenser och tänka om snabbt

Hur är det? Hur känns det att gå till jobbet? Frivilligt? Detta är också ett sätt att påminna mig om frivillighet, att jag inte behöver gå till arbetet men det ger konsekvenser. Kan jag ta de konsekvenserna? Jag behöver inte betala skatt, om jag kan ta den konsekvensen att sova på gatan. Kanske är det en provocerande tanke. I det här fallet hänger frivilligheten starkt ihop med konsekvens. Att resonera kring konsekvens skapar en större känsla av frivillighet för mig. Också för att motivera mig till att antingen gå till jobbet eller att söka mig vidare i livet, vilket skett ett flertal tillfällen. Vilka relationer vill jag ha? Vilka konsekvenser ger dom som jag har? Är jag nöjd med det? Vad är dina konsekvenser i livet, utifrån de val du gjort, medvetna som omedvetna?

När jag bjuder hem någon eller ställer en fråga påminner jag mig om att den personen har sin fulla rätt att säga ja eller nej. Om det blir ett nej är det mitt ansvar att hitta en ny strategi för frågan. Jag märker att vi oftast blir besvikna när det ges ett ärligt svar och då misstänker jag att det funnits en förväntan som inte uppfyllts. I detsamma kan jag också gissa att vi begränsat våra strategier till ett fåtal personer. Det skulle kunna gälla en flytt och någon inte vill ställa upp, jag vill flika in att personen inte ens behöver ha ett giltigt skäl. Det är ju bra i det läget att kunna tänka om till att kanske fråga fler eller plocka in en flyttfirma. Om du bjuder in till middag och de tackar nej kanske det finns andra du kan bjuda in. Du kanske då säger att det inte är samma sak men du får båda mat i magen och gemenskap. Hur trevligt det skulle bli var bara en fantasi du målat upp i ditt inre, byt fantasi.

Varje möte är ett tempel

Man vet aldrig när lärdomar kommer till en. Jag såg en dokumentär om ett medium som kanaliserade anden Ambres, som berättade om visdomar från andra sidan. Om jag minns rätt skulle Ambres vara några tusen år gammal dessutom. Jag vet inte hur jag ska förhålla mig till sånt här men väljer att lyssna, kanske kan jag lära mig något av det vilket var fallet den här gången. Jag förhöll mig skeptisk till det mesta men tog vara på en sak. I inledningen till samtal med journalisten hälsade Ambres *välkommen till detta tempel*. Jag förstod inte vad han riktigt menade, då jag har en tydlig bild av vad ett tempel är. De satt i skogen bland en massa mygg bredvid en å. Min tolkning av detta blev då att Ambres ville hedra mötet och stunden av samtalet. Jag har ingen aning om denna tolkning är korrekt men valde att tolka det så. Jag tyckte att det var vackert så och försöker anamma det då jag träffa människor. Några frågor jag försöker ställa mig i mötena: Hur kan jag hedra denna/dessa personer? Hur kan jag lyfta fram dem? Vad kan jag/vi lära oss av vårt möte? Vad kan jag lära om mig själv genom hennes ögon?

Att komma till rätta med hat

Detta är bland det mest provocerande jag har gjort, ever. Jag vet att det finns många olika metoder för att bearbeta olika tillstånd och bli medveten om vilka tankar som triggas. Detta är en av de starkare enligt mig. Jag fick som uppgift att skriva ner dessa ord med den person jag verkligen hatar. Således: **Jag lovar att se på Anna Andersson på ett nytt och annorlunda sätt!** (obs, känner ingen vid det här namnet). Sedan skulle jag ställa mig upp, för att få med mig hela kroppen, och uttala dessa ord, denna mening högt och tydligt. Detta var en fysisk upplevelse, för det sista var ju att vilja se henne på ett nytt sätt då jag tyckte att HON skulle fatta och skärpa sig. På något sätt var det som om hatet blivit ett beroende jag inte var medveten om och på något vis satt sig i kroppen. Första gången jag läste den raden, högt och tydligt, mådde jag fysiskt illa. Jag höll på at spy. Detta bättrade sig dock med antalet gånger och en ny inställning till henne infann sig. Jag zoomade ut och försökte snarare observera situationen än att affektera den. Hon mådde varken bättre eller sämre, innan eller efter, men jag mådde bättre och fick vidgat perspektiv. Det var inte så att vi blev några såta vänner men bara att jag kunde bemöta henne mer neutralt var en lättnad för mig.

Observera, se och hör objektivt och inte lägga värderingar i alla händelser

Andra exempel än ovan kan vara att vi läser på termometern och konstaterar att temperaturen är 2°C högre än förra året, alltså har alla hamnat i en klimatkris och får panik. Någon kvinna har råkat få en hand på låret och Me Too är ett faktum och hänger ut allehanda "förbrytare". I dagens samhälle hyllas känslorna som en sanning och kränkthet är huvudregeln. I räder ska det lidas likt den spanska inkquisitionen. Räfst, rättarting och envig i rätten, så ska vi få ordning på allt. Eller...

Jag raljerar lite här. Jag säger inte direkt emot de känslor som uppstår vid diverse händelser, verkligen inte, men ibland kan det vara välgörande att ta ett steg tillbaka och observera snarare än att gå in i affekt eller dela med sig av den. Jag vet inte vad som händer i samhället men detta beteende stötts och stöds av många. Nu har jag använt mig av exempel ifrån samhället men det fungerar på samma sätt i mitt eget liv. Jag vet att jag många gånger hamnat i affekt och tagit detta som evidens att alla andra också tycker och upplever samma sak. I samtal med kolleger och vänner i samma situation gick det upp för mig att vi kan ha olika upplevelser när vi lever i samma situation. Jag försöker numer påminna mig att ta ett steg tillbaka och observera utan att lägga värderingar i situationen innan jag agerar, om jag nu gör och behöver det.

Diskriminering – den ädla konsten att säga Nej och Ja

Som du säkert lagt märke till så har jag en tendens att raljera lite, att ta i lite mer och den pedagogiska förklaringen till det är att företeelser blir lite tydligare. Synonymer till diskriminering skulle kunna vara prioritering, medvetet val, att bestämma sig för något, gynna/missgynna, främja, särbehandla, göra åtskillnad, förfördela m.fl. För att kunna göra val behöver vi kunskap, konsekvenstänkande (analys) och beslutsförmåga. Dessutom behöver vi kunna se skillnaden mellan känslor och förnuft varvid det sistnämnda kan jämföras med observation utan bedömning av situation, som jag försökte beskriva ovan.

Det jag lagt märke till i livets olika skeden är om och huruvida jag gjort ett val eller inte och utfallet av det såsom kostnader rent relationsmässigt, tidsmässigt och ekonomiskt. Ofta har jag försökt att slippa undan ett val för att jag inte ville ta konsekvensen av det, vilket föranledde ytterligare konsekvenser. Vissa kunde inte ta mig på allvar då jag inte vågade ta parti för vad det nu kunde vara. Förr eller senare hamnar vi, tror jag, i situationer som är moraliskt utmanande och då är det bra om man tidigare tränat på att ta beslut och välja, däribland söka så mycket kunskap som möjligt samt medföljande analys av eventuellt utfall innan man agerar.

En förlängning av detta är hur medvetna vi är om hur vi säger ja eller nej till något. För i detsamma vi säger Ja säger vi också Nej av den enkla anledningen att vi inte kan vara på två ställen samtidigt. Det kan också ge en mer befriande känsla att veta vad vi säger ja till respektive nej i alla de stunder vi svara någon. En kompis kanske frågar om du vill hjälpa honom med att flytta. Du får ont i magen och vill säga nej men svarar ja då du är rädd för hans reaktion. Istället kan vi ta ett djupt andetag och fråga oss vad vi vill tacka ja respektive nej till. Jag kanske vill tacka ja till friheten och frivilligheten, som jag tidigare nämnt, att svara ärligt på frågan. Då jag säger nej till min kompis tackar jag i samma stund ja till min frihet att göra något annat.

Ett annat exempel är hur jag mer än frikostigt delade med mig av coaching och tips till alla som ville lyssna. Efter ett tag märkte jag att jag blev dränerad på energi. Faktum var att jag gav till människor som, förvissa tyckte att det jag sa var bra men inte ville tillägna sig detta i sitt eget liv och då ägnade jag mig tid åt människor som tog min energi. Du har kanske hört uttrycket att man inte ska "kasta pärlor för svin". En slags diskriminering, för att behålla min egen energi. Jag säger Ja till att bidra på det sätt som balanserar mig och Nej till att ödsla tid på dem som inte vill jobba med sig själva. Hur diskriminerar du?

Att leva mellan tummen och pekfingret

Under livets gång har jag haft en hel del olika ideal som jag försökt leva efter, däribland jämställdhet och en absolut sådan. Det kunde gälla tid, arbetstid och lön. Hur gick det med det? Jo, resultatet blev att jag odlade min bitterhet då det sällan eller aldrig utföll till något jämlikt. För att inte slita på mitt psyke fick jag helt enkelt hitta ett hållbart förhållningssätt och det var att saker och ting fick bli *nästan* jämlikt och världen ändrades. När jag är på jobbintervjuer och det ska talas om lön så nämner jag vad jag önskar med det tillägget att det ska vara *någorlunda rättvist* med de andra anställda. Detta förhållningssätt har gett mig ro rent mentalt och funderar aldrig över detta. Hur lever du?

Skämta aldrig om det mest uppenbara

Ja, det här är en liten egen regel som jag har för mig själv då jag träffar nya människor. Om någon heter något speciellt eller har något som sticker ut och som är lätt att skämta om så låter jag bli. Naturligtvis är den bakomliggande intentionen att få kontakt men jag tror att den personen kanske har blivit skämtad om på just det sättet tidigare och kan vara ganska trött på det, därför undviker jag sådant. Jag försöker istället hitta min relation med henne.

Odlad din tacksamhet

Det sägs att de som är mer tacksamma lever längre och är lyckligare. Oavsett sanningshalten i det påståendet så är känslan mycket bättre än bitterhet. Det krävs ibland lite träning för att hitta till tacksamheten om man befinner sig i det bittra träsket. Det är min förhoppning att denna skrift överlag ska kunna hjälpa till med det. Ta gärna till meditation (har skrivit en skrift om det som finns under **material** på min hemsida).

Odlad dina intressen, skapa drivkraft

Från det att vi var små har vi drillats in i denna värld med dels föräldrarnas, ibland tillkortakommanden, ibland mogen vägledning, dels samhällets styrmekanismer och institutioner. Under denna period till vuxna dagar har det hunnit hända en hel del. Utan att skylla på någon specifik eller lyfta fram de begränsningar vi indoktrinerats med vill jag påstå att vi alla varit utsatta för begränsningar. Antingen har vi tagit över föräldrarnas begränsningar eller rädslor, som det kanske egentligen är, och skolan som tagit initiativ åt oss att lära viktiga ting i livet. Likväl så har vi på det personliga planet och genom dessa ovannämnda uppfostrade begränsningar förminskat initiativförmågan, att driva oss själva framåt i livet. När jag ser barn idag leka och hitta på blir jag påmind om den potential vi alla har att göra det samma, fast i vuxen tappning. Kom ihåg att odla dina intressen och skapa dina drivkrafter som ingen annan kan rå på.

Odlad ditt fokus

Det finns mycket i samhället i vår omgivning som tar fokus och för oss bort från vår passion. Det är då vi behöver bli medvetna om detta. Det finns såklart vissa förklaringar som härleds till våra överlevnadsinstinkter men som inte tjänar oss på samma sätt som för 10.000 år sedan. Anledningen att vi hela tiden *låter oss* distraheras beror på att vi måste hålla koll utanför oss själva för att inte bli överfallna. Sitter vi hemma vid dator är det lätt att falla hän till YouTube-klipp m.m. Det finns all anledning att bli medveten om detta för att få något gjort. Det finns inga faror på samma sätt som förr men det förstår inte hjärnan utan dras till det sensationella, enligt mig, Så träna dig på fokus. Åk en tur med en buss med massor av människor på och läs en bok, det är bra träning. Inled morgonen med att skriva ett schema för dagen och gör din priming (läsa igenom dina livsmål) om du har någon långtidsplanering. Vad mer kan du göra för att hålla fokus?

Odlad din hunger – Stay hungry

En liten fortsättning på förra rubriken. Var nyfiken på att ständigt utvecklas. *Never stop innovate*, som Robin Sharma uttryckte det i boken "Ledare utan titel". Detta var en av de böckerna som påverkat mig mest. Efter det såg jag lösningar överallt. Om en person gör något som fungerar frågar jag hur den personen gör och tänker. Det roliga är att jag lägger märke till när jag berättar något, som t.ex. att jag aldrig kan ha en dålig dag, ingen frågar mig hur man gör för vi är så indoktrinerade och dessutom påminner varandra med ursikten "vi kan alla ha en dålig dag". Vi påminner och självindoktrinerar oss med den frasen/mantrat, som dessutom får oss att känna gemenskap i att vi tycker likadant, tyvärr till den grad att vi tror på den. Vi tror att vi kan ha en dålig dag. För att inte hålla dig på halster kan jag enkelt berätta att härma dig själv det du gör en bra dag i tanke och handling, så mår du lite bättre. Så enkelt är det. Som jag tidigare berättade blir det också bra samtal då jag är nyfiken på hur andra gör samtidigt som jag hedrar samtalet, hedrar templet. Hur ser du till att alltid vara nyfiken och odla din hunger?

Ge dig presenten du längtar efter

Vad längtar du mest i livet? Gör det eller gör det på något annat sätt. Ibland fastnar vi i en specifik strategi att om det inte blir så som vi tänkt då blir det inte alls. Försök hitta andra strategier. Jag t.ex. vill gärna föreläsa. Det är inte många tillfällen jag fått till. Istället sitter jag och skriver och lägger ut på bloggen och hemsidan samt gör amatörmässiga videoklipp på YouTube. Det är inte samma sak men nästan och gör mig glad och full av energi. Bli påhittig, *Never stop innovate!*

Att vara förberedd på livet

En strategi jag lärt mig genom coaching med syfte att stävja både utbrändhet och rädslor är att vara förberedd på livet. Det kan gälla arbetssituation, relationer, personlig utveckling m.m. I arbetssituationer kommer jag ofta till en punkt där blir uttråkad då utveckling är viktigt för mig. Vid sådana tillfällen har jag börjat se mig om efter antingen annat jobb eller utbildning. Oftast är det en känsla som kommer på rätt abrupt och lika abrupt vill jag säga upp mig och sluta men utan att veta vad. Pengar behöver jag och har då fått jobba kvar med en trängande känsla av att *det här borde jag förberett*. Detta har lärt mig att vara och göra mig förberedd på förändringar i livet.

När jag jobbade som personlig assistent, mitt första, lade jag märke till att det slutade en assistent var 6:e vecka vilket vittnade om en mycket ansträngd arbetsmiljön. Vad jag gjorde då var att jobba med CV och personligt brev för att vara beredd och söka mig vidare. Jag såg också till att hela tiden gå småkurser inom området för att förbättra CV:et. Via jobbsökningssidor kollade jag hela tiden av vad som fanns och om något skulle fungera bättre för mig och på det viset kunde jag sluta när förhållandena inte förbättrats, trots tydliga önskemål. Jag uppmanar verkligen alla att regelbundet "se om sitt hus" för vi vet inte vad som händer i framtiden. Ha en A-plan, B-plan och gärna också en C-plan för vad du vill göra i livet.

Att lev sina värderingar

Denna rubrik hänger ihop med *att vara förberedd på livet* och fokuserar på den inre processen, drivkraften, skulle man kunna säga medan den andra om *hur jag gör* för att ta mig vidare. Vad menar jag då med detta, räcker det inte med att vara förberedd? Saken är den att inom dig har du en hel del värderingar och behov som måste uppfyllas för att du ska vilja ge och prestera något. Du kanske är medveten om din kompetens men att den varken används eller uppskattas och då kommer du att vilja söka dig vidare. Antingen genom att söka dig högre upp i hierarkin eller till annan arbetsplats. Nivå på lönen kan också spela in lite grand men oftast inte då vi har en hel del inre värderingar av menig, syfte och så vidare som vi vill tillgodose. Fundera på vad det är du vill bidra med på jobbet? Vad vill du få tillbaka? Kan du be om det? Är det dags att göra något åt det?

Jag hade ett jobb där jag försökte påverka till både tidsmässig effektivitet och förändrade arbetsmetoder men fick aldrig något gehör för det. För mig var det oerhört tjatigt att följa samma processer. I förhållande till vad jag själv tyckte jag levererade så fick jag inte uppskattning i samma grad (kanske överskattade mig själv, vad vet jag). Jag valde att avsluta tjänsten och söka mig vidare. Hade då förberett mig enligt **Att vara förberedd på livet** med delvis hjälp av coaching.

Vänta in rätt tid

Jag träffade en Porsche-samlare i Wien, Österrike, på 80-talet. Vi hade trevliga konversationer och han gav mig ett tips i livet jag använt mig av. Han var ju alltid ut efter olika modeller och visste vad han ville ha och till vilket pris. Han sa det att håller man koll och väntar tillräckligt länge så hittar man det man vill ha och till rätt pris. Av någon underlig anledning fastnade det trots min usla engelska vid den tiden. När jag skulle handla CD-album fick jag en chock över priset första gången jag fick se de. Vi vet ju att trender kommer och går vilket var min analys och valde att vänta några år med inköp. Det växte sedan upp flera secondhandbutiker som sålde både LP-skivor och CD till ett helt annat pris och började då samla det jag ville ha.

Det har gjorts diverse experiment på barn däribland Walter Mischel's Marshmallow-experimentet. Denna gick ut på att ett barn fick sitta med en marshmallow framför med utmaningen att vänta en viss tid med att äta den för att därefter bli belönad med en till. Sedan har barnen följts upp i vuxen ålder och man har sett att de som kunde vänta har det generellt sett gått bättre för i livet. Jag kan sälla mig till den skara som åt den direkt. Detta lära mig att ha tålamod och vänta även om jag blir frustrerad och vill ha snabba resultat. En självinsikt som hjälper i många lägen.

Detta gäller också för att känslomässigt ryckas med i samhällsfenomen såsom klimatkriser, MeToo-rörelser och injektioner för vår överlevnad. Jag stillar mitt sinne och läser på om vad det nu kan vara resonerar kring det och följer med statistik och liknande. Vad gäller injektionerna syftar jag på händelsen 2020. Mitt resonemang angående detta har kretsat kring frågorna: Är det rimligt att en fullt frisk person ska ta flera sprutor? Är det rimligt att ta 3 sprutor på mindre tid än ett år? Har grundlagen ingen verkan längre, privatlivets helgd? Ungefär så kan resonemanget låta. I skrivandets stund har jag inte kommit fram till vad jag ska gör inväntar rätt tid då det kanske händer något riktigt allvarligt. Har du erfarenheter av att invänta rätt tid och vilket utfall fick du då i jämförelse med om du inte gjort det?

Välj ditt vardagsrum

Allt påverkar. Dina relationer, ditt jobb och den miljö du befinner dig i. Vilken får dig att må bra? Att bo i betonggetto, strandtomt i skärgården eller i skogen. Även de mindre miljöerna har sin påverkan. För ex antal år sedan blev jag stammis på en pub i närheten. Den blev som ett vardagsrum för mig och lärde känna människorna här. Jag trivdes bra med det leverne jag hade skapat. Jag jobbade på dagarna och gick till puben på kvällarna. Det blev allt oftare tills jag insåg att om jag fortsatte så skulle jag bli alkoholiserad som de andra. Det skulle bli svårare att ta mig ur det ju längre jag väntade. Jag kanske t.o.m. skulle bli som de äldre där som satt i baren med sina alkoholrelaterade sjukdomar och nästintill väntade på döden.

Detta fick mig att se hur jag påverkades av den omgivning jag hade och tog beslut därefter och slutade gå dit. Det var inte lätt då jag satt fast i öl-träsket men det gick. Kompisarna på puben undrade såklart vart jag tagit vägen och sa som det var. Via denna lärdom ser jag vikten av att välja eller som tidigare nämnts *diskriminera* saker i livet som inte bidrar till mig som jag önskar. Som också nämnts är det lätt att fokusera på saker som skapar sensation.

Meningen med meningen

Jag får ofta höra, liksom jag också sagt det, att utifrån en händelse som inte uppfylldes yttrats: *Ja, men då var det inte meningen att du skulle ha jobbet/partnern* o.s.v. Jag har under en längre tid följt en tjej på YouTube från Nya Zeeland som varit med i Hare Krishna-rörelsen. När hon gick med kunde hon se en massa tecken som hon tolkade som en mening för henne att gå med. Hon upptäckte att de hade samma kokbok som hennes mamma hade under hennes barndom, en person kände hennes mamma o.s.v. Detta tolkade hon som tecken på att det var meningen att gå med i rörelsen och gjorde så. Efter några år upptäckte hon sin depression och funderade på sitt val. Hon valde att gå ur efter dessa upptäckter plus lite till som hon pratar om.

Jag tänker att denna berättelse är viktig då vi verkligen kan hamna snett då vi tolkar signaler och händelser i vår omgivning. Själv har jag slutat tolka eller är åtminstone medveten när jag gör det och väljer att skapa en mening från mina observationer istället. I det här läget kan det vara bra att meditera på *Den kinesiske bonden*. Om jag inte fått ett jobb tänker jag istället på vad jag lärt mig på resan och på så vis skapat en mening och lärt mig något på vägen. Ytterligare en sak att lägga märke till i sammanhanget är när vi berättar sådant för våra kompisar så befinner de sig i den här tron och kommer försöka "trösta" med *...men då var det inte meningen...* och liknande uttryck men då vet du i alla fall att du ska själv skapa din mening så du får nytta av erfarenheten och slipper vara offer.

Du har två armar och två ben

I mina svåra stunder tar jag till det jag kan för att förändra mitt mentala tillstånd, vilket man alltid kan göra. Är du låg och känner dig nere kan du lyfta dig själv genom att härma dig själv då du mår bra, känner energi eller kanske meditera. Ett annat sätt är att ställa sig frågor. Jag läste den oerhört inspirerande boken av Mikael Andersson, "Armlös, benlös men inte hopplös". Mikael berättar om sitt liv och hur det kommer sig att han varken har armar eller ben vilket föranleddes av hormoslyrbesprutning som hans mor utsattes för och som påverkade fostret med kraftiga tillväxtstörningar. Han är gift sedan många år, fyra barn, kör bil och föreläser. Jag kan rekommendera denna bok med det resultat att du förmodligen aldrig mer kommer gnälla över din situation. I alla fall var det så för mig. Numer tar jag mig ganska lätt ur tankebetenden som inte bidrar till mig genom att ställa mig frågan: **Niclas, du har två armar och två ben, vad kan du göra?** Vad är enklast att sätta igång med omedelbart? Så enkelt är det!

Slutord

Det finns mycket mer att ta upp men kommer då in på mer coaching vilket jag presenterar i arbetsboken "Superkommunikatören". För dig som vill läsa vidare rekommenderar jag den och ligger gratis på hemsidan: <https://superkommunikatoren.se> med tillhörande instruktioner på YouTube: https://www.youtube.com/channel/UCc8fZRu5k2A--3brwm9_nAA

Jag har försökt fatta mig kort för att inte krångla till det med förhoppning att det är tillräckligt för dig och din filosofiska praktik. Anledning är att jag har märkt att ju fler exempel som ges ju otydligare blir det att förstå den bakomliggande metoden. Detta beror på hur vi bygger upp inre upplevelser av det någon berättar om. (Finns i Superkommunikatören för den som vill fördjupa sig i den biten.) Kort sagt: Bakom varje exempel finns en metod. Det viktiga är att du hittar dina exempel. Ett litet bonustips: Om du ser någon göra något som skapar bra resultat t.ex. på jobbet kan du fråga henne om hur hon gör. Vilka tankar, vilken ordning tankarna går i och hur det kommer sig att personen valt just så? Tips och kunskap finns mitt framför näsan.

Jag hoppas jag fått bringa lite klarhet och ro i ditt liv med denna filosofi. Jag kommer fortsätta min undersökning och fortsätta försöka förklara livet.

Vad är din filosofi? Vad har hjälpt dig på vägen? Vad vill du lägga till? Vad vill du dra ifrån? Skriv gärna en rad till mig, jag är löjligt nyfiken: kontakt@niclasagnesmed.se

