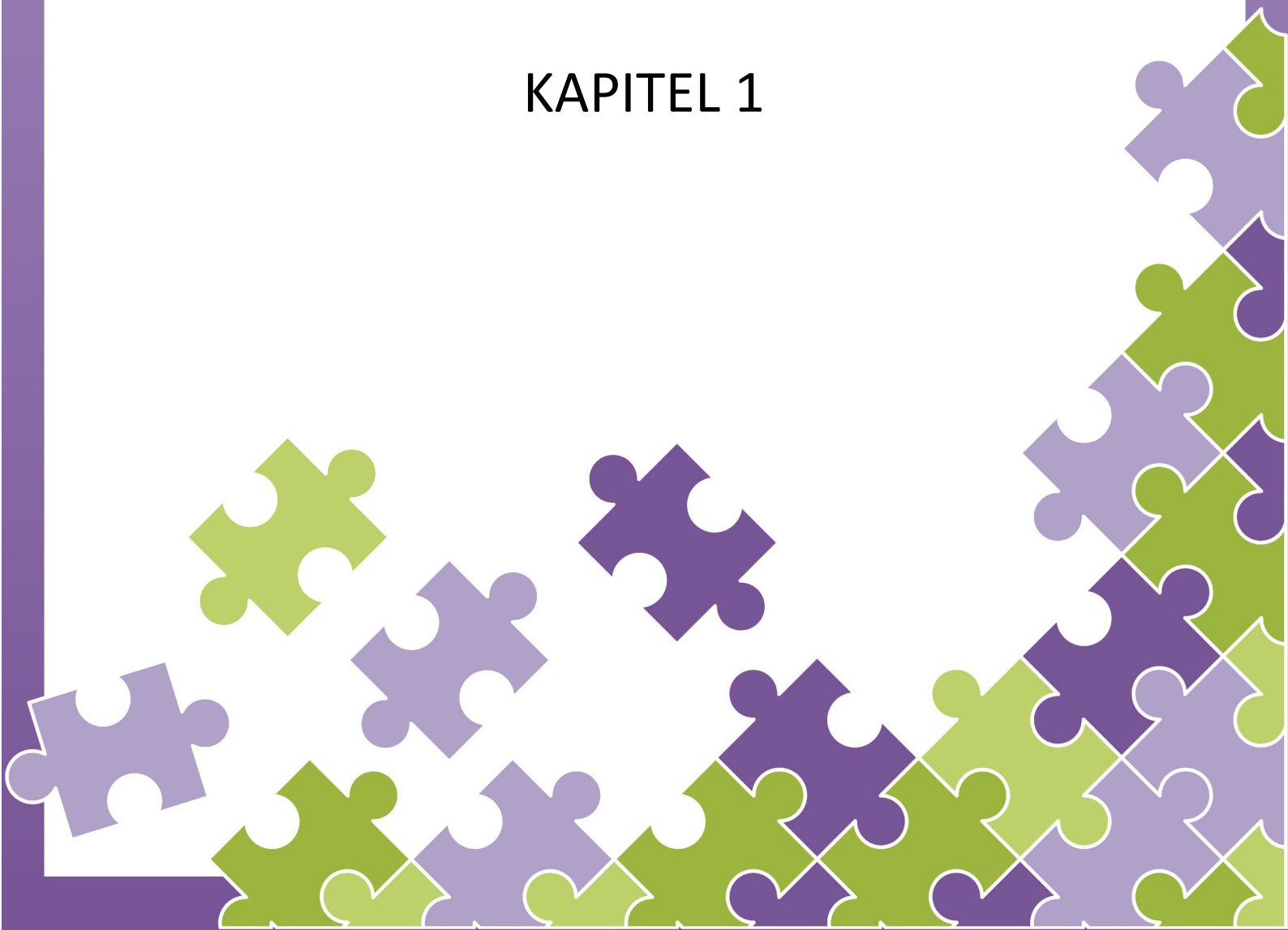




BUILD EFFICIENTLY YOUR OWN UNDERSTANDING

JAG KOMMUNICERAR BÄTTRE EFTERSOM JAG TROR PÅ MIG SJÄLV

KAPITEL 1



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INTRODUKTION

DEL I: SJÄLVFÖRTROENDE *MIG*: Självmmedvetenhet, självkänsla-*MIN COCOON*

I. SYFTE (ande/själ)

I.1. Självmedkänsla

I.2. Syftet-Ikigai

II. HJÄRTA (känslor)

II.1 Meditation som ett verktyg för självförtroende (Gabor Mate)

II.2 Brene Brown: Atlas of the Heart and Wheel of Emotions

III. KROPP

III.1 Kroppsmedvetenhet och andningsarbete

III.2 Yoga och röstpraxis

IV. SINNE (FÖRSTÅELSE)

IV.1 Mindfulness som verktyg för självmedvetenhet

IV.2 12 Livsbalansområden (inspirerad av livboken av John Butcher)

IV.3 Identitet, tillhörighet och äkthet

Del II: ANSIKTE MOT ANSIKTE KOMMUNIKATION *ME-WE: GÅ IN I VÄRLDEN*

I. Icke -våldsam kommunikation - Aktivt lyssnande (M.Rosenberg)

II. Kraft i icke-verbal kommunikation

Del III: KONTURER AV WORKSHOPS

I. självförtroende

II. Kommunikation

RESURSER OCH FÖRESLAGNA AVLÄSNINGAR



INTRODUKTION

Välkommen till The Be You Guide, en omfattande resurs utformad för att stärka individer på sin resa mot självupptäckt, självförtroende och målmedvetet liv. I en allt snabbare och sammankopplad värld, att förstå vem vi är och vad som driver oss har aldrig varit mer väsentlig. Den här guiden erbjuder ett strukturerat tillvägagångssätt för att utforska ditt inre jag, anpassa sig till dina kärnvärden och odla metoder som förbättrar ditt övergripande välbefinnande.

Oavsett om du är i början av din självutforskningsresa eller vill fördjupa din förståelse för dig själv, ger den här guiden praktiska verktyg, övningar och insikter för att stödja och inspirera dig varje steg på vägen.

Guidens syfte

BE YOU guide syftar till att:

- Underlätta självupptäckt: Ge ramar och övningar som hjälper dig att utforska och förstå ditt sanna jag, inklusive dina passioner, styrkor och ambitioner.
- Bygga självförtroende: Utrusta dig med strategier och praxis för att förbättra din tro på dina förmågor och värde.
- Kultivera syfte: Hjälp dig att identifiera och ansluta dig till ditt livs syfte, vilket leder till mer meningsfulla och uppfyllande upplevelser.
- Förbättra välbefinnande: Introducera mindfulness och avslappningstekniker för att främja mental, emotionell och fysisk hälsa.
- Fostra -anslutning: Uppmuntra djupare anslutningar med andra genom delade upplevelser och reflekterande metoder.

Viktiga definitioner

Att förstå de grundläggande koncept som diskuteras i denna guide är avgörande för att maximera dess fördelar. Nedan följer definitioner av nyckeltermerna som kommer att utforskas i hela guiden.

1. Självupptäckt

Självupptäckt är processen att få insikt i din egen karaktär, värderingar, övertygelser och önskningsar. Det handlar om att utforska din inre värld att förstå vad som verkligen motiverar och uppfyller dig. Genom självupptäckt kan individer göra mer informerade och autentiska val som överensstämmer med deras verkliga jag.



Betydelse: Att delta i självupptäckt gör att du kan leva mer autentiskt, fatta beslut som resonerar med dina verkliga önskemål och främjar personlig tillväxt och tillfredsställelse.

2. Självförtroende

Självförtroende hänvisar till tron på ens förmågor, egenskaper och bedömning. Det är det förtroende du har i dig själv att hantera olika situationer och utmaningar effektivt. Självförtroende påverkar hur du uppfattar dig själv och hur du uppfattas av andra.

Betydelse: Högt självförtroende ger dig möjlighet att ta på dig nya utmaningar, sträva efter dina mål och återhämta sig från bakslag. Det bidrar till bättre prestanda, hälsosammare relationer och övergripande välbefinnande.

3. Syfte

Syfte är känslan av mening och riktning som styr dina handlingar och beslut. Det är den övergripande avsikten som driver dig mot att uppfylla och påverkande mål. Att upptäcka ditt syfte innebär att identifiera vad som är viktigast för dig och hur du kan bidra unikt till världen.

Betydelse: Att leva med ett tydligt syfte förbättrar motivation, motståndskraft och tillfredsställelse. Det hjälper till att prioritera åtgärder och anpassa dagliga aktiviteter med långsiktiga mål, vilket leder till ett mer meningsfullt och berikat liv.

4. Kärnvärden

Kärnvärden är grundläggande övertygelser och principer som styr ditt beteende och beslutsfattande. De representerar det som är viktigast för dig och fungerar som en personlig kompass i olika aspekter av livet.

Betydelse: Att känna igen och anpassa dig till dina kärnvärden säkerställer konsistens och integritet i dina handlingar. Det hjälper till att göra val som är sanna mot dig själv och främjar en känsla av uppfyllande och äkthet.

5. Mindfulness

Mindfulness är praxis att vara helt närvarande och engagerad i det nuvarande ögonblicket, medveten om dina tankar, känslor och omgivningar utan bedömning. Det innebär avsiktligt fokus och acceptans av den nuvarande upplevelsen.



Betydelse: Att öva mindfulness minskar stress, förbättrar känslomässig reglering, förbättrar fokus och främjar mental tydlighet. Det bidrar till bättre beslutsfattande och en djupare uppskattning av vardagliga upplevelser.

6. välbefinnande

Välbefinnande omfattar den holistiska upplevelsen av hälsa och lycka, inklusive fysiska, mentala, emotionella och sociala aspekter. Det handlar om att upprätthålla ett balanserat och tillfredsställande tillstånd att vara genom hälsosamma praxis och uppfylla relationer.

Betydelse: Att prioritera välbefinnande leder till ökad motståndskraft, produktivitet och livstillfredsställelse. Det stöder allmän hälsa och gör det möjligt för individer att trivas inom olika livsområden.

Guidensstruktur

The Be You Guide är strukturerad i flera interaktiva avsnitt och övningar, var och en utformade för att fördjupa djupare i aspekterna av självupptäckt och personlig utveckling.

1. Workshop om självförtroende

- Mål: Att utforska och stärka ditt självförtroende genom reflekterande och interaktiva övningar.
- Nyckelaktiviteter:
 - *Back-to-back delningsövning:* En kraftfull praxis för att avslöja personliga passioner och ambitioner genom att dela och lyssna i en stödjande miljö.
 - *Förklaring av åtaganden:* Definiera handlingsbara steg för att integrera nyfundna insikter i det dagliga livet.

2. Värderingsutforskning

- Mål: Att identifiera och anpassa dig till dina kärnvärden, vilket säkerställer dina handlingar och beslut återspeglar vad som verkligen är viktigt för dig.
- Nyckelaktiviteter:
 - *Värden Identifieringsövning:* Reflektera och prioritera personliga värden.
 - *Justeringsbedömning:* Utvärdering av hur väl din nuvarande livsstil återspeglar dessa värden och identifierar områden för justering.

3. Mindfulness och avslappningspraxis

- Mål: Att införa tekniker som främjar mental tydlighet, stressminskning och emotionell balans.



- Nyckelaktiviteter:
 - *Kroppsskanningsmeditation*: En guidad praxis för att öka kroppslig medvetenhet och avslappning.
 - *Andningsövningar*: Enkla tekniker för att centrera sinnet och lindra 71 spänning under dagliga rutiner.

4. Upptäckt av syftet

- Mål: Att hjälpa dig att formulera och ansluta dig till ditt livs syfte, ge riktning och motivation.
- Nyckelaktiviteter:
 - *Ikigai Exploration*: Att använda det japanska konceptet Ikigai för att hitta skärningspunkten mellan vad du älskar, vad du är bra på, vad världen behöver och vad som kan vara givande.
 - *Future Visioning*: Förtänkande och planeringssteg mot att leva ett målstyrt liv.

5. Reflektion och integration

- Mål: Att konsolidera lärande och planera för pågående personlig utveckling.
- Nyckelaktiviteter:
 - *Reflekterande journalföring*: Dokumentera erfarenheter och insikter som erhållits genom hela guiden.
 - *Handlingsplanering*: Skapa en personlig färdplan för fortsatt tillväxt och självupptäckt.

Hur man använder den här guiden

- Engagera dig aktivt: Närma dig varje avsnitt med öppenhet och vilja att utforska och reflektera djupt.
- Ta dig tid: Fortsätt genom övningarna i din egen takt, ge tillräckligt med tid för reflektion och integration.
- Var ärlig: Öva ärlighet mot dig själv under reflektioner och diskussioner för att maximera personlig tillväxt.
- Håll dig öppen: Omfamna nya koncept och tekniker, även om de är obekanta eller utmanande.
- Sök stöd: Om möjligt, arbeta igenom några övningar med en partner eller grupp för att berika upplevelsen genom delade insikter.
- Återbesök regelbundet: Återgå till övningar och reflektioner med jämna mellanrum för att bedöma tillväxten och anpassa sig till ditt utvecklande själv.



Slutsats

Resan för självupptäckt och personlig tillväxt är pågående och djupt givande. BE YOU-guiden fungerar som en följeslagare och resurs på denna resa, och erbjuder strukturerade och evidensbaserade metoder för att hjälpa dig att avslöja och omfamna ditt sanna själv. Genom att engagera dig i den här guiden tar du meningsfulla steg mot större självkänedom, självförtroende, syfte och välbefinnande.

Ge dig ut på den här resan med nyfikenhet och medkänsla för dig själv, i vetskapen om att varje steg du tar tar dig närmare ett autentiskt och fullständigt liv.

Välkommen till resan att vara du.

VÄGLEDANDE VÄRDERINGAR



Källa: bilden skapades av Well-being LAB. De fyra områdena i hjulet är baserade på ChangemakerXchange-metodik för dess interna globala facilitatorpool, som en av medgrundarna av Well-being LAB är en del av.

När vi tänker på välbefinnande, närmar vi oss det från ett holistiskt perspektiv, där sammankopplingen av de fyra områdena - Sinne, Kropp, Hjärta och Syfte - blir centrum. Detta innebär att varje aspekt av vårt välbefinnande är djupt kopplat till andra, och sant välbefinnande eller vad andra skulle kalla "helhet" uppstår när alla fyra områdena vårdas tillsammans. Målet här är inte att uppnå perfekt balans på alla områden, utan att säkerställa att ingen aspekt av vårt välbefinnande försummas. Det handlar

om att upprätthålla medvetenhet och omsorg för varje område, så att vi kan leva hälsosammare, lyckligare och mer meningsfulla liv.

När vi pratar om välbefinnande dyker ofta ordet "balans" upp - frågor som "hur kan vi balansera vårt personliga och professionella liv?" eller "Är den typen av balans ens möjlig?". Men vi tror att målet inte bör vara att nå perfekt balans över alla områden i livet, utan att omfamna den ständiga rörelsen och förändringen i våra upplevelser och att hitta en jämvikt i de områden som betyder något för oss, som får oss att frodas.

Du kan fråga dig själv detta: - närhelst du strävar efter perfektion, gör det dig uppfylld eller tillför det mer stress? Vilka uppoffringar gör du för att nå den nivån av perfektion? Och känner du dig mer tillfreds när du strävar efter perfektion i allt, eller när du låter saker flöda naturligt?

När våra personliga och professionella liv blir allt mer sammanlänkade och gränsen mellan dem blir allt tunnare, kan det kännas orealistiskt och extremt stressigt att sträva efter en perfekt balans mellan de två. Istället för att jaga den imaginära balansen kan vi flytta vårt fokus till att se till att alla fyra områden som bidrar till vårt välbefinnande - sinne, kropp, hjärta och syfte - får näring, utan att något av dem försummas. Detta hjälper oss att upprätthålla en mer holistisk känsla av välbefinnande och kan potentiellt eliminera mycket stress och press från våra liv.

Detta betyder inte att vi alltid kommer att kunna ägna lika tid till varje område varje vecka. Det kommer att finnas tider, som under examensperioder, när man fokuserar mer på ett område - som att studera för tentor - kommer att vara nödvändiga, vilket kan lämna mindre tid för andra områden som att träna och ta hand om vår kropp eller relationer, som att gå ut och träffa en god vän för en kopp kaffe. Och det är okej. Nyckeln här är att inse att detta är tillfälligt. Examensperioden kommer snart att vara över och när du väl har kommit igenom den hektiska perioden kan du flytta ditt fokus tillbaka och ge extra tid, uppmärksamhet och vård till de områden du kanske har försummat. Det handlar om att anpassa sig till det ständiga flödet, rörelsen och förändringarna i livet och säkerställa att varje område med välbefinnande med tiden får den näring den behöver.

Föreställ dig att ditt välbefinnande är en skala med fyra områden, var och en representerad av en annan vikt eller urtavla.

Är alla fyra områden närade, eller får ett område mer uppmärksamhet än de andra?

Låt oss nu utforska varje välbefinnande och se vad det betyder för oss och våra liv.



1. **Mind:** Detta område representerar mental hälsa och kognitivt välbefinnande. På denna skala kan du justera denna ratt genom att delta i aktiviteter som låser upp din kreativa potential, stimulerar ditt intellekt och lärande, hanterar och minskar stress. Det handlar inte bara om att vara fri från psykisk sjukdom eller utbrändhet, utan om att aktivt ge dig näring, så att du kan trivas och blomstra på lätthet.
2. **Kropp:** Denna ratt återspeglar fysisk hälsa. Det handlar om att odla en kärleksfull relation med våra kroppar genom att adoptera hälsosamma matvanor, hålla sig fysiskt aktiv och få tillräckligt med vila. Det handlar inte bara om att vara fri från fysisk sjukdom, utan om att ge näring av din kropp för att hålla den stark, frisk och vital på lång sikt.
3. **Hjärta:** Detta område täcker känslomässig hälsa och relationer. Du kan balansera denna ratt genom att vårda och bygga medkänsla och stödjande relationer med andra, dig själv och världen omkring dig. Det handlar inte om att undvika svåra känslor, utan att lära sig att omfamna, bearbeta och integrera hela spektrumet av mänskliga känslor.
4. **Syfte:** Denna urtavla symboliserar vår strävan efter mening, vår medfödda mänskliga önskan att få kontakt med våra autentiska jag och något större än oss. Det representerar att en del av oss söker en djupare känsla av uppfyllande och tillhörighet och att hitta en anledning att vakna varje morgon med glädje. I Japan är detta känt som "Ikigai", ett koncept som uppmuntrar att upptäcka vad som verkligen är viktigt för dig i livet och sträva efter det med passion och glädje.

Som nämnts tidigare är målet med denna skala inte att hålla varje riva på samma nivå hela tiden. Istället handlar det om att se till att ingen av ratten är helt försummad. Under olika livsfaser kan du behöva flytta ditt fokus och justera ratten för att anpassa dig till dina nuvarande behov och prioriteringar. Att balansera dessa rattar hjälper till att upprätthålla det totala välbefinnandet, vilket säkerställer att varje område får den uppmärksamhet den behöver när det är viktigast.

I det här kapitlet kommer vi att fördjupa djupare i varje område med välbefinnande och utforska hur de kan förbättra vårt självförtroende och hjälpa oss att leva friskare, mer uppfyllda och lyckligare liv. Vi kommer också att dela våra favoritförslag och verktyg som vi använder personligen för att vårda vårt sinne, kropp, hjärta och syfte.

DEL I: SJÄLVFÖRTROENDE

I. SYFTE (ande/själ)

I.1. Självmedkänsla



Den relation vi har med oss själva är en avgörande och väsentlig del av välbefinnande. Det formar hur vi interagerar med världen och andra. Forskning visar att höga nivåer av självmedkänsla är kopplade till ökade känslor av lycka, optimism, nyfikenhet och samhörighet, samt minskad ångest, depression, idisslande och rädsla för att misslyckas. Men vad är medkänsla och hur kan vi utveckla det i våra liv, men också ge det till oss själva?

Ordet medkänsla kommer från latin, termen syftar på hur vi är med (com) lidande (passion). Det hjälper oss att få kontakt med de andra på ett icke-dömande sätt, att vara med dem genom deras lidande, men inte försöka rädda dem eller lösa deras problem, utan lita på deras förmågor och resurser för att göra det. **Det hjälper oss också att inse att lidande, misslyckande och ofullkomlighet är en del av den gemensamma mänskliga upplevelsen, och det är värdefulla lärdomar att dra av dessa utmanande upplevelser.**

Medkänsla är en dygd, en egenskap som för oss samman i en förbindelse från hjärta till hjärta. Det finns **tre huvudelement av medkänsla: mindfulness, gemensam mänsklighet och vänlighet** (Neff, K. 2023). Det finns en universalitet i vår mänskliga upplevelse, både när det kommer till vackra eller svåra stunder, och att bli medveten om denna princip om vår delade mänsklighet hjälper oss att utveckla medkänsla, att inte känna oss isolerade eller annorlunda, att inte känna att vi är de enda går igenom en viss situation, men den delas, den levs på olika sätt eller vid olika tidpunkter av alla människor. Detta kan hjälpa oss att ta till oss känslan av tillhörighet och samhörighet.

Medkänsla är en värdefull resurs, att vända den mot oss själva kan förbättra kvaliteten på vårt liv, men kan också underlätta tillgången till våra interna resurser. Som Neff (2023) säger "sjelvmedkänsla avser att vara stödjande mot sig själv när man upplever lidande eller smärta - vare sig det orsakas av personliga misstag och otillräckligheter eller yttre utmaningar i livet". **Den har 6 komponenter: självvänlighet kontra självbedömning, vanlig mänsklighet kontra isolering och mindfulness kontra överidentifiering** (Neff, K. 2023).

- **Självvänlighet** innebär att sätta stopp för självkritiken och möta oss själva med genuin omsorg, till exempel - att stanna upp för ett ögonblick för att erkänna "det här (det jag går igenom) är riktigt jobbigt, hur kan jag bäst ta hand om mig själv i dessa ögonblick? Vad behöver jag?". Det är ett sätt att vara känslomässigt tillgänglig för oss själva.
- Den **gemensamma mänsklighetsprincipen** hjälper oss att få kontakt med andra, snarare än att känna oss isolerade. När vi gör något "fel", eller kämpar, tenderar vi att isolera oss och skämmas, och på så sätt skilja oss mer från de andra och det känslomässiga stöd vi kan få.

- **Mindfulness** är det förhållningssätt som hjälper oss att komma närmare vår egen smärta, att bli medvetna om den, utifrån ett objektivt perspektiv. Mindfulness är en typ av balanserad medvetenhet som varken undviker eller överdriver obehaget av vår nutidsupplevelse (Shapiro et al. 2006). Vi behöver denna medvetenhet för att kunna hantera våra kamper och gå bortom dem. Att undvika våra känslor och smärta löser inte problemet, det skjuter bara upp det.

Det sägs att vi är vår värsta fiende, vi kan vara eller tenderar att vara mycket mer dömande och hårda mot oss själva än mot andra. Vi tenderar att ställaorealistiska förväntningar och är benägna att ha en mer negativ utvärdering av oss själva. Dessa tendenser har sina rötter i tidigare erfarenheter, men också i den felaktiga självuppfattning som utvecklades när vi var barn - barn i början av sina liv tenderar att tro att det som händer i världen, hur deras föräldrar känner och så vidare beror på dem och deras föräldrars reaktioner är en direkt återspeglning av deras värde och värde. Att som barn tro att "det är mitt fel, det är på grund av mig", är i själva verket en överlevnadsmekanism som ger utrymme för hopp att vara närvarande, när man i själva verket knappt har någon kontroll över situationen. Om vad som än händer hemma eller i skolan, till exempel, det är på grund av mig, då kan jag göra något för att förhindra det, för att göra saker bättre, för att göra mina föräldrar glada, för att få en situation att stoppa, för att få den uppmärksamhet jag behöver, etc.. Till exempel, berättelsen "om någon är elak mot mig, måste vara för att jag förtjänar det" är en mycket vanlig falsk tro som finns i vårt psyke, som påverkar vår självuppfattning och vidareutveckling. **Att hela vår relation med oss själva blir ett viktigt steg mot välbefinnande, mot att utveckla självförtroende och att utnyttja vår autenticitet och sanna potential.**

Enkla metoder kan hjälpa oss att reflektera över vår relation med oss själva och se de aspekter av den som vi skulle vilja förändra för att ge den mer självmedkänsla. NVC (non-violent communication, se andra delen av dokumentet) är ett kraftfullt verktyg som används för att utveckla självmedkänsla. Det hjälper oss att strukturera om utvärderingen av oss själva och omformulera språket vi använder. Vi vill ha ett positivt bidrag till världen, därför kan misstag få oss att vara mycket kritiska mot oss själva och främja självhat snarare än självförståelse. Det är avgörande att veta hur man utvärderar händelser och förhållanden på ett sätt som hjälper oss att lära oss och göra pågående val som tjänar oss. Självhat främjar inte lärande, tvärtom främjar det aggression, ångest och depression.

Vi kan använda NVC-principer för att hela vår inre dialog. Till exempel kan vi omvandla våra negativa uttalanden till medkännande iakttagelser och förfrågningar. Istället för att använda hård kritik kan vi omformulera våra tankar på ett sätt som erkänner de ansträngningar vi har gjort och uppmuntrar tillväxt istället för skuld och skam.



Övning: Paus med självmedkänsla (Neff, K. 2023)

Kom ihåg en situation som är utmanande, tillåt dig själv att känna stressen eller lidandet som den händelsen medför. Kom ihåg de tre principerna för medkänsla: mindfulness, allmän mänsklighet och vänlighet.

- Mindfulness - erkänn svårigheten du befinner dig i och säg till dig själv - "Det här är verkligen utmanande", "det här gör ont" eller "det här är ett ögonblick av lidande"
- Gemensam mänsklighet - kom ihåg att "lidande är en del av livet", "andra människor känner så här"
- Vänlighet - fråga dig själv "Vad behöver jag höra just nu för att uttrycka vänlighet mot mig själv?" eller säg till dig själv "Må jag lära mig att acceptera mig själv som jag är", "Får jag förlåta mig själv", "Må jag ha tålamod med mig själv"

Använd den här övningen när som helst du behöver, under hela dagen, eller när du reflekterar eller journalför, gör det till en vanlig övning för att lära dig att utveckla en annan berättelse och inre dialog.

Övning 2: Behandla dig själv som din bästa vän

- Börja med att tänka på din närmaste vän som går igenom en svår situation och mår riktigt dåligt över sig själv. Hur skulle du svara din vän i den här situationen (särskilt när du är som bäst)? Skriv ner dina tankar och tonfallet där du vanligtvis pratar med din vän.
- Tänk på tillfällena då du kämpar och mår dåligt över dig själv. Hur talar du till dig själv? Vilken typ av tankar och ord använder du? Vad är tonfallet? Skriv ner dina reflektioner.
- Läs båda texterna, märker du någon skillnad? Om ja, fråga dig själv varför? Vilka faktorer eller rädslor spelar in som får dig att behandla dig själv och andra så olika? Vad gör att du förtjänar en annan behandling än din vän?
- Skriv en ny text, föreställ dig att du är din bästa vän, och du svarar dig själv på samma sätt som din vän. Vad förändrades? Hur skulle detta tillvägagångssätt förändras på det sätt du känner? Vad skulle hända om du behandlade dig själv som om du vore din bästa vän?

Resan till självupptäckt och autenticitet kan föra oss ansikte mot ansikte med många aspekter av oss själva, och vi kanske inte kommer att gilla dem alla, men det är nödvändigt att titta på dem med kärlek och medkänsla, för att bli medvetna om vem vi är, vad vi behöver, vad är vårt syfte och vad vi vill ge till världen vi lever i. Det är också avgörande att lära oss att motivera oss själva, att vara känslomässigt



tillgängliga, att ha tålamod och vara snäll, som livet är fullt av osäkerhet och oväntade vändningar, som kan uppfattas som utmanande, men som ändå har potential att stödja personlig tillväxt.

I.2. Syftet-Ikigai

Enligt japanerna har alla sin egen Ikigai. Vissa har redan upptäckt det, medan andra fortfarande letar efter det. Vår Ikigai ligger och slumrar inom oss och väntar på att bli väckt. Människor som bor på Okinawa Island, Japan, där det högsta antalet hundraåringar finns, tror att vår Ikigai är anledningen till att vi går upp på morgonen. Detta koncept är också förknippat med livslängd och övergripande lycka och välbefinnande. Det uppmuntrar människor att leva ett liv i linje med våra sanna passioner och värderingar.

Ikigai kombinerar idéerna om "iki" (liv) och "gai" (värde), vilket översätter till "en anledning till att vara". Det är tanken på att ha ett syfte som gör livet värt och ger glädje.

Det sägs att när vi ansluter oss till, förkroppsligar och uttrycker vårt syfte - eller vad vissa kan kalla vårt "kallelse i livet" - hjälper det oss att leva mer meningsfulla liv, vilket gör att vi kan få kontakt med oss själva och andra på en djupare nivå. Forskarna Héctor García och Francesc Miralles har också funnit att det ökar sannolikheten att leva ett längre och hälsosammare liv.

Vi förstår dock att det kan kännas ganska stressigt att söka efter ditt syfte, särskilt om du är osäker på vad du vill göra med ditt liv eller står vid ett vägskäl och känner dig vilsen. Och om vi lägger stor press på oss själva för att hitta det enda sanna syftet, kan det bli till och med överväldigande.

Under det senaste decenniet har vi arbetat med tusentals ungdomar globalt, stöttat dem och följt deras resa i jakten på mening. Vi har sett deras vackra inspiration, energi och motivation när de försöker upptäcka sina passioner och skapa liv i linje med deras hjärtans önskningar. Vi har också upptäckt hur olika stadier och upplevelser i livet kan leda oss till olika passioner och hur vårt syfte kan förändras. Därför, för att lyfta trycket från våra axlar, få mer flöde och lätthet i våra liv, när vi pratar om syfte, ser vi på det ur perspektivet att vissa människor kan ha ett syfte med sina liv, medan för andra kan deras syfte förändras. genom åren.

Det som är viktigast, oavsett vilket skede av livet du befinner dig i, är att sträva efter det som ger dig glädje och tillfredsställelse. Vad vi tror är lika viktigt är att påminna oss själva om att vi alla är sammankopplade med varandra och den naturliga världen. Och så länge vi ger empati och medkänsla till våra handlingar, stödjer varandra och vårdar alla levande varelsers välbefinnande, har vi potentialen och kraften att skapa ett mer harmoniskt liv för oss själva, de omkring oss och miljön . Så, var ska vi börja?

Ikigai ligger i skärningspunkten mellan fyra nyckelelement:

1. Vad du älskar (Passion): Aktiviteter som ger dig glädje och uppfyllelse. Vad gör dig upphetsad? Vilka aktiviteter gör att du tappar koll på tiden? Finns det något specifikt ämne som du dras till och vill utforska det djupare?

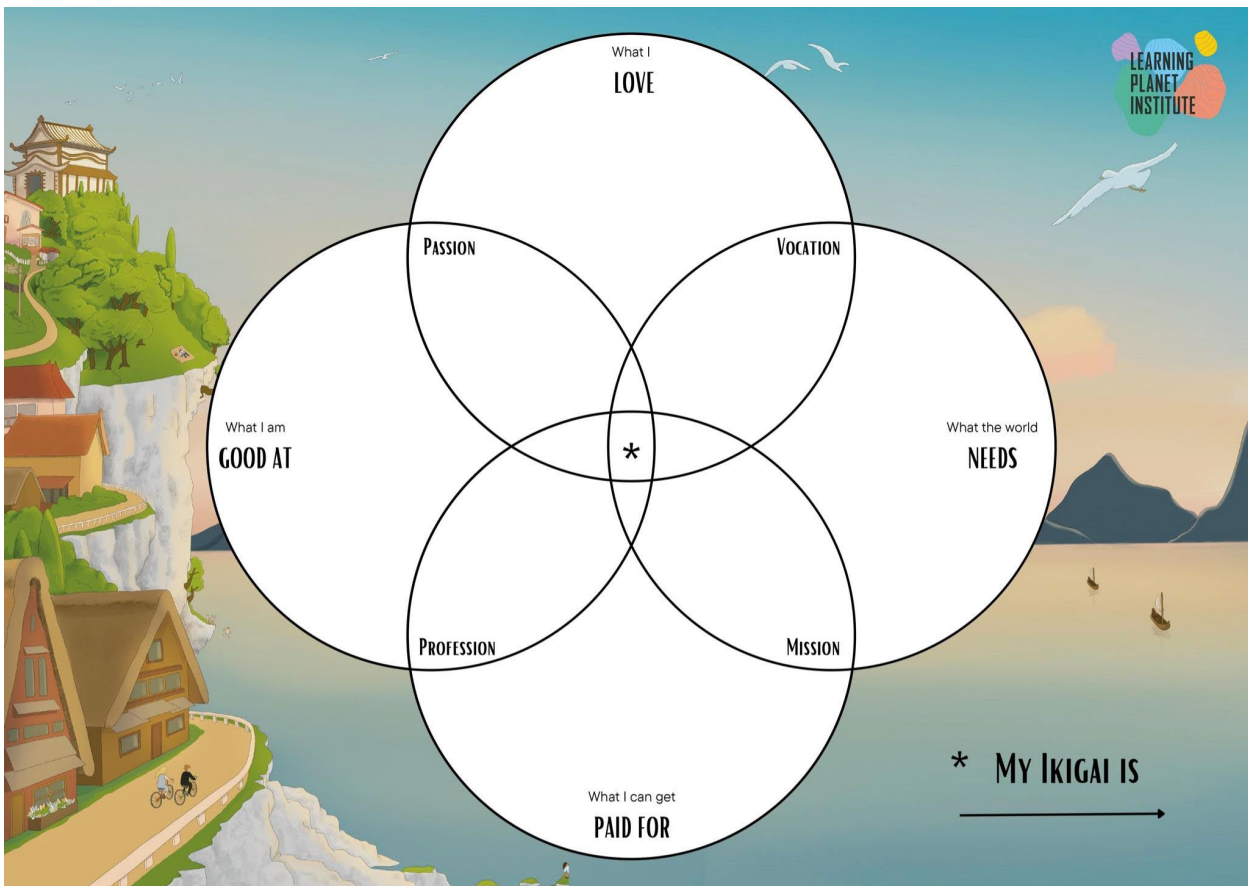
2. Vad är du bra på (yrke): Färdigheter och talanger du utmärker dig i. Vad är du naturligt bra på? Vad verkar lätt för dig? Vilken typ av aktiviteter känner du ger dig energi och tillfredsställelse?

3. Vad världen behöver (uppdrag): Hur du kan bidra till andra eller samhället. Funderar du på vad som händer i ditt samhälle, stad eller land, vad tror du behöver förändras eller förbättras? Vad har du övervunnit och lärt dig i ditt liv? Hur kan du använda dina erfarenheter och lärdomar för att hjälpa andra som kanske kämpar med samma problem?

4. Vad du kan få betalt för (arbete): Aktiviteter eller färdigheter som ger finansiell stabilitet. Tänk på människor du känner, som du respekterar och beundrar med anknytning till saken du är intresserad av. Hur tjänar de sitt uppehälle? Vilken typ av arbete älskar du att göra som du kan försörja dig på? Vilka färdigheter eller talanger har du som behövs för andra?

Att hitta din ikigai innebär att upptäcka var dessa element överlappar varandra i ditt liv. När de anpassar sig leder de till ett tillfredsställande och meningsfullt liv, där du vaknar upp med en känsla av syfte och glädje varje dag.

Ta nu lite tid att skriva ner dina reflektioner. Nedan hittar du Ikigai-diagrammet. Du kan skriva ut det om du vill, rita ditt eget diagram i din journal eller på din dator.



Källa: Learning planet institute

När du har fyllt i ditt Ikigai-diagram, för att utforska ditt syfte ytterligare, inbjuder vi dig att göra en mycket enkel, men ändå djupgående övning. Övningen kallas "Back2back" och för att göra den måste du bjuda in en vän eller en kollega som du känner dig bekväm med att göra den här övningen eftersom den inte kan göras på egen hand. Övningen kan hjälpa dig att bli mer medveten och ännu bättre förstå vad som driver dig i livet, och vad du älskar att göra. För att förbereda dig, försök hitta ett utrymme där du och din vän inte kommer att bli avbrutna under de kommande 30-60 minuterna och båda kommer att känna sig bekväma. Du behöver ett pappersark, penna och en timer för att spåra tiden.

Till att börja med, sitt med din vän rygg mot rygg, du kan välja att sitta på marken eller på stolarna. Det viktigaste är att du sitter rygg mot rygg, känner din väns närhet, men inte vända mot varandra. Varför är det viktigt? När vi står inför varandra kan våra ansiktsuttryck omedvetet påverka oss och ibland till och med blockera oss från att verkligen dela vad som ligger på våra hjärtan jämfört med när vi sitter rygg mot rygg, vi känner närvaron av vår vän, med vetskapen om att han eller hon lyssnar på oss, men hans eller hennes kroppsspråk kommer inte att påverka oss. Istället hjälper det att luta oss rygg mot rygg oss att nå de utrymmen i oss själva och våra hjärtan, som vi inte kan nå eller helt enkelt inte har tid för i vårt dagliga liv.

När du har förberett dig själv och det utrymme du befinner dig i kan du välja vem som ska vara lyssnare och vem som ska vara talare. Det kommer att bli två omgångar, så båda kommer att ta rollerna som båda någon gång, - talaren och lyssnaren. Det är bara att bestämma sig för vem som vill starta första omgången som talare. Lyssnarens roll är helt enkelt att lyssna med absolut närvaro och skriva ner allt som hon eller han hör talan berätta, medan talaren behöver tala i 7 minuter och svara på en enkel fråga:

Föreställ dig att du imorgon vaknar på morgonen och du får höra att du från och med detta ögonblick måste välja en sak, som du skulle göra resten av ditt liv och varför. Vad skulle du göra resten av ditt liv och varför?

Och det är det. Det är den enda fråga du behöver svara på under dessa 7 minuter. Vi inbjuder dig att inte tänka över det eller ifrågasätta varför denna specifika fråga och inte den andra. I slutet av övningen kommer du att hitta din egen mening och resonemang för den. Du kan till och med bli förvånad över dina upptäckter. Njut av processen och ta den som den kommer. Ett steg i taget.

Du kanske också undrar varför 7 minuter? Vi har testat den här övningen med olika timings och upptäckt att 7 minuter är den perfekta sweet spot - inte för kort och inte för lång. Någon gång under dessa 7 minuter kan det bli tyst tid. Det kan kännas som att du inte har något annat att säga. Låt tystnaden vara och fortsätt. Det vi upptäckte är att det tysta ögonblicket är övergångsögonblicket när vi omedvetet byter - från att tala från sinnet till att tala från hjärtat. Några riktiga pärlor från de djupaste hörnen av oss själva kan komma ut från dessa tysta ögonblick. Vad lyssnaren kan göra i det tysta ögonblicket är att ställa samma fråga igen: vad skulle du göra för resten av ditt liv och varför?

När 7 minuter är över byter du roller - talaren blir lyssnaren och lyssnaren blir talaren.

När ni båda har pratat kan ni nu möta varandra och byta papper där var och en av er har skrivit om den andra. Du kan välja att läsa tidningen själv, men det kan vara ännu mer kraftfullt om personen som lyssnade på dig läser vad han eller hon hörde dig säga. Det är ditt val att bestämma hur du vill närma dig processen.

Nedan ger vi dig några reflektionsfrågor som du kan använda efter att du har delat klart vad ni hört varandra säga.

Var det något väldigt svårt med denna aktivitet?

Var det lättare att vara lyssnaren eller talaren?

Var det något som förvånade dig?

Lärde du dig något nytt om dig själv eller din partner?



Vilka steg kan du ta för att komma närmare ditt syfte?

Nu är det som återstår att njuta av resan och utforskandet av ditt syfte och dina passioner i livet. Vi hoppas att dessa övningar kommer hjälpa dig att komma närmare att förstå vad som driver dig i livet, vad du älskar att göra mest och vad som ger ditt liv flow, hälsa, välbefinnande och lycka.

Som Georgie Elliott sa:

"Det är aldrig för sent att vara vad du kan ha varit"

II. HJÄRTAT (KÄNSLOR) - Emotionellt välbefinnande och relationer

"Att vara vacker betyder att vara dig själv. Du behöver inte bli accepterad av andra. Du måste acceptera dig själv"

- Thich Nhat Hanh

II.1 Meditation som ett verktyg för självförtroende (Gabor Maté)

Självförtroende är en nyckelfaktor i hur vi uttrycker oss och får kontakt med andra. Det formar hur vi kommunicerar våra tankar, känslor och behov. När vi känner oss säkra är vi mer benägna att engagera oss i konversationer som är autentiska, tydliga och effektfulla. Men hur odlar vi det inre självförtroendet, speciellt när vi står inför tvivel på oss själva eller rädsla? Dr. Gabor Maté, en känd expert inom trauma, stress och mental hälsa, föreslår att meditation kan vara en kraftfull övning för att utveckla självförtroende inifrån.

Meditation, som Dr. Maté lär, handlar inte bara om avslappning eller att rensa sinnet. Det är en praktik som gör att vi kan ansluta djupt till oss själva, att bli medvetna om de tankar och känslor som ofta undergräver vår självförtroende. Vi bär alla negativa mönster av självprat – de röster som säger "Jag är inte tillräckligt bra" eller "Tänk om jag misslyckas?" Med tiden kan dessa berättelser urholka vårt självförtroende. Men genom meditation kan vi lära oss att observera dessa tankar utan att fastna i dem. Denna medvetna medvetenhet hjälper oss att se att våra tankar är just det – tankar, inte sanningar.

Genom att regelbundet utöva meditation börjar vi odla en känsla av inre lugn och självacceptans. Vi slutar identifiera oss med den interna kritikern och börjar utveckla en mer medkännande relation med oss själva. Detta är viktigt eftersom hur vi kommunicerar med andra påverkas djupt av hur vi kommunicerar med oss själva. Om vår interna dialog är fylld av hårda bedömningar eller rädslor, blir det mycket svårare att uttrycka oss med tillförsikt i den yttre världen. Meditation ger oss utrymme att pausa, att vara med oss själva på ett icke-dömande sätt och att omformulera våra tankar med vänlighet och tålamod.



När vi mediterar blir vi mer medvetna om vår andedräkt, vår kropp och våra känslor i nuet. Denna medvetenhet hjälper till att grunda oss, vilket gör oss mindre reaktiva och mer eftertänksamma i våra interaktioner. Istället för att ana oss själva eller oroa oss för hur andra kommer att uppfatta oss, blir vi mer fokuserade på det budskap vi vill dela med oss av. Meditation stärker vår förmåga att kommunicera från en plats av autenticitet och självsäkerhet, vilket gör att vi kan uttrycka våra idéer med klarhet och övertygelse.

Dessutom, som Dr. Maté framhåller, hjälper meditation oss att bygga motståndskraft inför obehag. Oavsett om det handlar om att tala inför publik, svåra konversationer eller att stå upp för oss själva, utlöser dessa stunder ofta stress och ångest. Genom meditation lär vi oss att sitta med obehag, erkänna det utan att låta det styra oss. Denna känslomässiga motståndskraft leder direkt till bättre kommunikation. När vi tror på oss själva kan vi enkelt navigera i utmanande konversationer, hålla oss lugna och tydliga även när känslorna är höga.

I huvudsak skapar meditation en kraftfull förändring från självtvivel till självförtroende. Det påminner oss om att vi inte definieras av våra rädslor, tidigare misstag eller negativa självprat. Istället tillåter det oss att omfamna vår fulla potential och kommunicera med självförtroende, med vetskapen om att vår röst är viktig.

Övning: Självförtroendemeditation

Här är en enkel meditationsövning som kan hjälpa till att stärka ditt självförtroende och förbättra dina kommunikationsförmåga:

1. Hitta ett lugnt utrymme: Sitt bekvämt på en lugn plats, där du inte blir störd på minst 10 minuter. Blunda och ta några djupa andetag.
2. Fokusera på din andetag: Börja fokusera på ditt andetag, märk känslan av luften som kommer in och lämnar din kropp. Låt din andning bli långsam och stadig.
3. Observera dina tankar: När du sitter tyst, lägg märke till alla tankar som dyker upp, särskilt de som är relaterade till självtvivel eller rädsla. Istället för att engagera sig i dessa tankar, observera dem bara när de dyker upp och låt dem passera som moln på himlen.
4. Bekräftelser för självförtroende: Efter några minuter fokuserar du på bekräftande uttalanden som "Jag räcker", "Min röst är värdefull" eller "Jag kommunicerar med klarhet och självförtroende." Upprepa tyst dessa affirmationer, låt dem sjunka in.



5. Visualisera framgång: Föreställ dig själv i en situation där du känner dig säker, oavsett om det är att tala i ett möte, ha ett viktigt samtal eller dela dina idéer med andra. Visualisera dig själv hantera situationen med lätthet och säkerhet.

. Återgå till ditt andetag: Efter några minuter av bekräftelser och visualisering, återvänd uppmärksamheten till ditt andetag. Ta försiktigt tillbaka din medvetenhet till nuet innan du öppnar dina ögon.

Använd denna övning när du behöver centrera dig själv inför en konversation, presentation eller någon annan situation som utmanar ditt självförtroende. Med tiden kommer du att märka en förändring i hur du närmar dig kommunikation, grundad i en djupare tro på dig själv.

Genom meditation får vi verktygen att tro på oss själva mer fullständigt, vilket gör att vi kan kommunicera mer effektivt, autentiskt och med större genomslagskraft. Genom att lita på vår röst och förstå vårt värde förbättrar vi naturligtvis kvaliteten på våra relationer och interaktioner med andra.

II.2 Brene Brown: Atlas of the heart (helhjärtat): känslor (hjul av känslor)

När vi tänker och pratar om vårt hjärtas välbefinnande är det första som kommer att tänka på känslor och vårt känslomässiga välbefinnande. Vi upplever alla ett brett spektrum av känslor dagligen. Det är det som gör oss mänskliga – förmågan att känna så djupt. Känslor är kraftfulla och kan i hög grad påverka våra val och beteenden. När vi får kontakt med våra känslor på ett hälsosamt sätt kan de ge oss visdom och inspiration. Men om vi kämpar för att uttrycka våra känslor, försöker trycka undan svåra känslor eller blir överväldigade av intensiteten i känslor vi upplever, kan det leda till betydande lidande.

I sin forskning om känslor säger Brené Brown att förståelse och erkännande av hur våra känslor, tankar och beteenden samverkar, hjälper oss att få kontakt på en djupare nivå med oss själva och andra omkring oss. Hon betonar att genom att omfamna och acceptera alla våra känslor, även de svåraste som ilska, sorg och hjärtesorg, kan vi omfamna vårt autentiska jag, bygga motståndskraft och leva ett helhjärtat liv.

Utöver det visar Gabor Matés forskning och arbete, en känd kanadensisk läkare och författare att att undertrycka våra känslor kan få allvarliga konsekvenser, inklusive att göra oss fysiskt och psykiskt sjuka. Maté betonar att obearbetade känslor kan manifesteras sig som stress, ångest och till och med

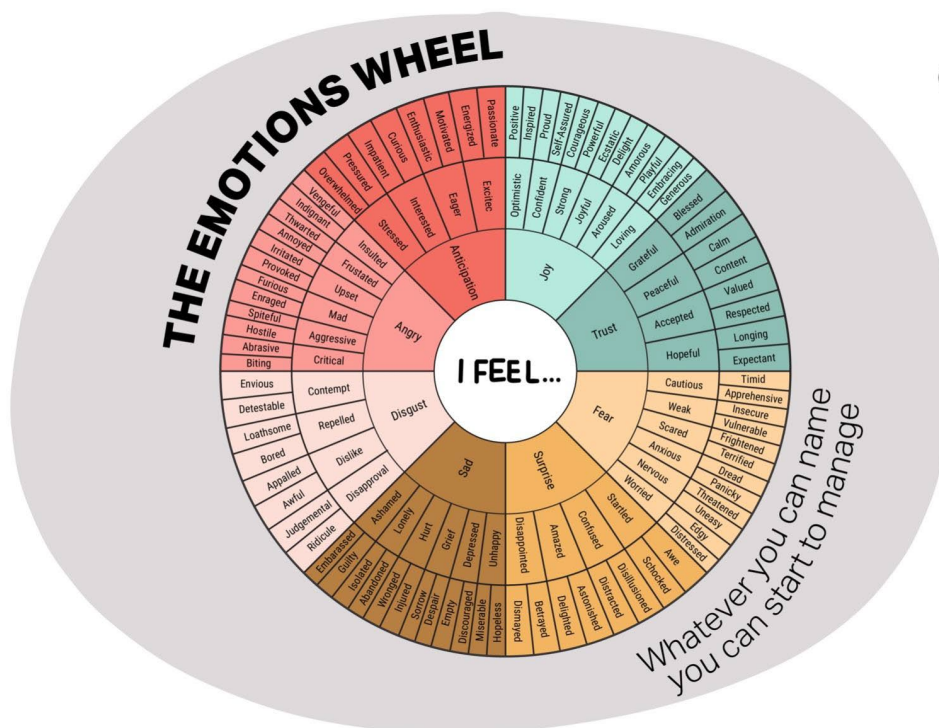


fysisk sjukdom, vilket lyfter fram vikten av att erkänna och ta itu med våra känslomässiga upplevelser för övergripande hälsa och välbefinnande.

Så om vi vet att lära sig att uttrycka, reglera och acceptera våra känslor avsevärt kan påverka våra liv, var ska vi börja?

En bra utgångspunkt är att inse att vi upplever ett brett spektrum av känslor varje dag och lära oss att namnge dem. Som Brené Brown uttrycker det, "Språket visar oss att namngivning av en upplevelse inte ger upplevelsen mer kraft, det ger oss kraften att förstå och mening."

Nedan förser vi dig med ett Wheel of Emotions, som skapades av Recipes of Wellbeing, inspirerat av Dr Robert Plutchiks kronbladsmodell. Detta hjul består av 8 primära känslor (glädje, tillit, rädsla, överraskning, sorg, avsky, ilska och förväntan) och många fler subtila känslor. Det ger oss möjlighet att utöka vårt känslomässiga ordförråd och inse att det finns mycket fler känslor än vi kanske har föreställt oss. Du kan använda det här hjulet för dig själv för att bättre förstå och namnge dina egna känslor när det behövs. Du kan också använda det i dina personliga relationer och med dina kollegor för att bättre förstå vad andra upplever, kolla gruppens humör eller ta itu med konflikter. Att låta människor uttrycka och namnge sina känslor kan öka empati och medkänsla, vilket kan lindra konflikter och hjälpa till att lösa dem smidigare. Vi kommer att utforska detta mer i detalj i det andra avsnittet i detta kapitel.



Källa: Recipes for Wellbeing

Nu när vi har en bättre medvetenhet om våra känslor och lättare kan namnge dem kvarstår frågan: Hur kan vi verkligen acceptera och omfamna de mest smärtsamma känslorna, som ilska, sorg, sårad och sorg? Sanningen är att det inte finns någon snabb lösning för att hantera djup sorg eller hjärtesorg, och ingen mängd kunskap eller färdigheter kan göra dessa känslor och upplevelser mindre smärtsamma. Men de insikter och verktyg vi delar kan leda till en känsla av egenmakt, vilket ger dig kontroll över hur du reagerar, känner och agerar. Att acceptera, ge upp och omfamna de svåraste mänskliga känslorna kan paradoxalt nog också leda till en djupare känsla av kärlek, tillhörighet, tacksamhet och koppling – med sig själv och andra.

Från buddhistiska lärare i Thailand lärde vi oss att erkänna förgängligheten och den ständiga förändringen av allt, inklusive våra känslor, kan ge oss lättnad och hjälpa oss att navigera i livets upplevelser med större lätthet. Har du någonsin haft dagar då du kände djup sorg i ett ögonblick, och i nästa ögonblick övergick det till skratt eller till och med glädje senare på dagen?

Vi hade verkligen dessa dagar och många fler dagar som denna ligger framför oss. Ser du vad vi menar med sakens förgänglighet och konstant flöde i livet?

Om du vill utforska hur många känslor du upplever på en enda dag, prova denna enkla men effektiva övning:

Under hela dagen, närhelst du märker en känsla, erkänn den högt för dig själv tre gånger. Till exempel, om du känner dig glad, säg högt tre gånger "Jag känner mig glad." Jag känner mig glad. Jag känner mig glad". Upprepa denna process för varje känsla du upplever under dagen. Nu vet vi att det kan verka konstigt eller dumt i början, du kanske till och med ifrågasätter vad som är poängen med allt detta och det är okej. Den här övningen visar dig hur snabbt dina känslor kan förändras och hur många olika känslor du upplever under en enda dag. Du kanske tycker att det verkligen är överraskande. Denna enkla praxis att känna igen känslornas förgänglighet kan också göra det lättare att acceptera och omfamna alla våra känslor. Prova det. Det finns inget att förlora, eller hur?

Brene Brown säger att när vi lär oss att acceptera våra känslor, kommer vi närmare att förstå hur andra kan känna och ansluta till oss själva och andra med ett öppet hjärta. Och det i sig gör den här resan värd besväret.

III. KROPP

III.1 Kroppsmedvetenhet och andningsarbete

"Kroppen är stranden på varans hav" - Sufi (anonym)



Som människor lever och upplever vi denna värld genom våra kroppar. Att kunna se, känna, smaka, uppleva, interagera med andra, ansluta, agera och skapa är endast möjligt genom kroppen. Avgörande för vårt välbefinnande och hälsa är kopplingen till denna unika kropp som vi bebor under en begränsad tid. Hur mår jag, hur mår min kropp? Vad tycker och känner jag om Själv-systemet som jag har byggt upp? är några frågor som även om vi inte medvetet tänker på dem, fortfarande påverkar vårt inre tillstånd. Så länge vi kan utveckla en positiv uppfattning om vårt själv-system, kommer sättet vi interagerar med andra och sättet vi förhåller oss till livet att förändras totalt. Nuförtiden kämpar många unga människor med låg självkänsla, en svag självkänsla eller en negativ självdefinition, men vägen mot välbefinnande, mental hälsa, emotionell stabilitet, mognad och medvetet och autentiskt engagemang med andra kräver en omstrukturering av vårt självsystem, som John Churchill påpekar, "i den utsträckning som vi ser på oss själva när vi ser på ett konstverk".

Allt börjar med kroppen som samtida neurovetenskap säger till oss: **vår självkänsla är förankrad i sambandet med våra kroppar** (Kolk van der, B. 2015). Att känna sig själv kräver förmågan att känna och tolka våra fysiska förnimmelser, och utifrån denna förståelse kan vi navigera säkert och förstärkande genom livet. Som Bessel van der Kolk säger i sin bok "The Body Keeps the Score": "Du kan vara helt ansvarig för ditt liv endast om du kan erkänna din kropps verklighet, i alla dess visceral dimensioner." Våra kroppar lagrar alla våra erfarenheter, tidigare, senaste, nuvarande, även de vi inte kan minnas mentalt. Allt som vi har upplevt stannar kvar i vår kropps minne och skapar ett allmänt fysiologiskt tillstånd, en viss känslighet för specifika stimuli, en nivå av spänning eller avslappning, en känsla av säkerhet eller fara, en speciell längtan och sökande efter anknytning eller tvärtom en tendens att isolera och dra sig undan. Alla våra känslor översätts i själva verket till kemiska reaktioner i våra kroppar och styrs av det komplexa samarbetet mellan signalsubstanser och hormoner. Charles Darwin (1998) skriver om däggdjurs känslor (alltså människor) som rotade i biologin, och han ser dem som en väsentlig källa till motivation för att initiera handling. Det latinska ordet för känslor är "emovere" - vilket betyder att flytta ut, därför ger våra känslor handling och riktning till vad vi än gör, främst genom vårt ansikte och kropp. Ansiktsuttrycken och fysiska rörelser återspeglar vårt mentala tillstånd och vår avsikt till andra.

Kärnan i att återta vår självkänsla är **medvetenhet**. Kroppsmedvetenheten sätter oss i kontakt med vår inre värld. Det enkla faktum att observera vad vi än upplever, vare sig det är stress, frustration eller nervositet, hjälper oss att ändra vårt perspektiv, vilket öppnar upp utrymmet för nya beteendemöjligheter istället för våra vanliga automatiska reaktioner. Redan i tidig ålder utvecklar vi ett personligt sätt att relatera och interagera med världen, allt eftersom tiden går utvecklar vi beteende- och tankemönster (de flesta av dem utvecklas som överlevnadsstrategier), vilket får oss att reagera på



ett automatiskt fördefinierat sätt i nuet. **Istället för att agera reagerar vi, istället för att skapa undviker vi.** Att växa upp och bli vuxen innebär att lära sig att ta ansvar. Gabor Mate (2019) ser det som "förmågan att reagera med medvetenhet om omständigheterna i våra liv, snarare än att bara reagera." För honom är detta ett sätt att vara ansvarig för våra liv, och han går vidare och säger att **"verkligt ansvar börjar med självmedvetenhet"**.

Naturligtvis finns det svåra känslor som de flesta skulle föredra att inte uppleva, och skulle välja att undvika, men det finns också upplevelser som är överväldigande. I dessa situationer är våra kroppar mycket kloka och **aktiverar omedelbart överlevnadsstrategier (såsom dissociation, bedövning och frysning bland annat) som hjälper oss att hålla oss vid liv.** Kostnaden för dessa strategier är svår på lång sikt. Till exempel minskar bedövning medvetenheten om vårt inre landskap och våra upplevelser, och med detta tappar vi också känslan av att vara fullt sensuellt levande. Å andra sidan, att försöka undvika känslor eller förnimmelser i våra kroppar gör oss mer benägna att känna oss överväldigade av dem; att förstå vad och varför vi känner på ett visst sätt kan hjälpa oss att välja hur vi vill agera, istället för att bara ge efter för de intensiva tidigare invanda beteendemönstren. **Mindfulness är ett viktigt verktyg för att hjälpa oss att uppmärksamma vår inre upplevelse, våra kroppsliga förnimmelser, och känna igen våra känslors övergående karaktär, lägga märke till flödet av våra känslor och därmed öka vår kontroll över dem.**

Att bli vän med vår inre värld

Ny forskning inom neurovetenskap visar "att det enda sättet vi kan förändra hur vi känner är genom att bli medvetna om vår inre upplevelse och lära oss att bli vän med det som pågår inom oss själva." (Kolk, van der B. 2015). Det är en process för att återupprätta äganderätten till vår kropp och själ - till vårt jag, som Kolk säger "endast genom att komma i kontakt med din kropp, genom att ansluta visceralt med dig själv, kan du återfå en känsla av vem du är, dina prioriteringar och värderingar".

Det finns flera övningar man kan göra för att bli medveten om vad man känner, för att låta känslorna vara utan att bli överväldigad, skämmas eller frustrerad, men de väsentliga stegen är följande:

1. Att hitta sätt att hålla sig lugn och fokuserad
2. Lär dig att behålla det lugnet när du möter bilder, tankar eller förnimmelser som triggar tidigare minnen
3. Att vara medveten om nuet, i ett tillstånd av liv och meningsfullt engagemang med andra
4. Att vara helt ärlig mot dig själv.



Vi har förmågan att hantera mycket svåra och intensiva känslor, men det som hjälper mest är att förbli medveten om att det vi upplever hela tiden förändras. Det händer ofta att när vi upplever en svår känsla har vi intrycket att den kommer att stanna hos oss för alltid, vi glömmer att den är övergående. Att komma ihåg att allt vi upplever är i ett flöde, tankar, känslor och känslor, kommer och går, de är övergående, och vi kan välkomna in dem som gäster, i vetskap om att de bara besöker, som Rumi säger i sin vackra dikt The Guest House:

This being human is a guest house.

Every morning a new arrival.

A joy, a depression, a meanness,

some momentary awareness comes

as an unexpected visitor.

Welcome and entertain them all!

Even if they're a crowd of sorrows,

who violently sweep your house

empty of its furniture,

still, treat each guest honourably.

He may be clearing you out

for some new delight.

The dark thought, the shame, the malice,

meet them at the door laughing,

and invite them in.

Be grateful for whoever comes,

because each has been sent

as a guide from beyond.

Jalaluddin Rumi



Att kunna se våra svåra upplevelser och känslor som "guider från bortom" som har gåvor i form av läror till oss, är ett tecken på mognad och visdom, att vara ödmjuk och redo att lära av livet, för att bli den bästa versionen av oss själva.

Övning:

- Börja med att låta ditt sinne fokusera på de förnimmelser du har i din kropp, och lägg märke till hur dessa förnimmelser kan reagera på små förändringar i din andningsrytm, i din kroppshållning eller förändringar i tänkandet.

- När du har observerat dem kan du börja märka dem - "När jag känner mig ledsen känner jag en tyngd i bröstet"

- Fokusera på den känslan och andas djupt - märk vad som förändras i känslan när du andas

Att träna mindfulness lugnar ner det sympatiska nervsystemet, så att du är mindre benägen att kastas in i fight-or-flight-läge. Som Peter Levine (1997) säger: **"Det förflutna spelar ingen roll när vi lär oss att vara närvarande, varje ögonblick blir nytt och kreativt"** och lyfter fram kraften i att bli vän med våra känslor och alla upplevelser vi bär inuti våra kroppar.

Vagus nerv och andningsarbete

Somatic Experience och traumaarbete nämner två olika tillvägagångssätt för att reglera nervsystemet: top-down och bottom-up. Top-down-reglering "innebär att stärka vaktornets kapacitet att övervaka din kropps förnimmelser", metoder som mindfulness och yoga är extremt användbara i det här fallet. Bottom-up-regleringen "involverar omkalibrering av det autonoma nervsystemet" (Kolk, B. van der 2015). Andning, rörelse och beröring ger tillgång till vårt autonoma nervsystem.

Andningen är ett av de mest kraftfulla verktyg vi har. Sättet vi andas är hur vi lever. Andningen påverkar direkt vårt inre tillstånd, men det går åt båda hållen - hur vi mår påverkar vår andning, och genom vår andning kan vi påverka hur vi mår. Varje känsla kommer med ett speciellt sätt att andas. Även den minsta humörförändring återspeglas i din andning. När vi är stressade eller upprörda tenderar vi att andas snabbare och ytligare, vilket aktiverar det sympatiska nervsystemet (SN) (som ansvarar för att öka vårt tillstånd av vakenhet eller aktivera "fight or flight-responsen"), när vi är avslappnade, lugna och känner oss säkra, tenderar vi att andas djupare och långsammare, vilket aktiverar parasympatiska nervsystemet (PSN) (ansvarig för "vila och smälta"). SN och PSN är en del av det autonoma nervsystemet. Som sagt tidigare går förhållandet mellan andning och vårt känslomässiga tillstånd åt båda hållen - det ena påverkar det andra och vice versa. Det har visat sig



att andningen förändras som svar på förändringar i känslor, såsom sorg, rädsla, lycka och ilska. Ännu mer, genom att medvetet ändra hur vi andas kan vi påverka hur vi känner oss. Men varför? Det finns en enkel förklaring och det har att göra med en nerv som sprider sig i vår kropp - som sträcker sig från huvudet till magen och förbinder de flesta av de större organen mellan hjärnan och tjocktarmen, som ett system av rötter eller kabel - **vagusnerven**, som också är den längsta nerven i kroppen.

Vagusnerven har beskrivits som "till stor del ansvarig för kopplingen mellan sinne och kropp", för sin roll som förmedlare mellan tänkande och känsla. Cirka 80 % av dess fibrer är afferenta, vilket innebär att de går från kroppen till hjärnan. Detta gör att vi kan reglera vårt nervsystem genom hur vi andas, sjunger eller rör oss. Denna kunskap har använts i århundraden i den kinesiska och hinduiska kulturen, som har utvecklat flera metoder för att dra nytta av denna koppling mellan kropp och själ. Till exempel har den hinduiska traditionen ett brett utbud av andningsövningar som kallas pranayama, och ännu mer använder de sång som en helande praktik.

Hur fungerar det?

Vagusnerven är ansluten till diafragman, den sträcker sig från nacken till buken. När vi andas djupt in i magen, med hjälp av diafragman, aktiverar vi vagusnerven, som ansvarar för att stänga av "fight or flight"-responsen, vilket minskar tillståndet av vakenhet eller stress i kroppen. Vi kan säga att vagusnerven lyssnar och reagerar på hur vi andas och skickar dessa meddelanden till hjärnan och hjärtat. När vi andas långsamt minskar hjärtmuskelnens syrebehov och vår puls sjunker. Om vi andas snabbt måste det betyda att vi är i fara eller att vi behöver mer syre och energi, därmed ökar pulsen, och vi känner oss upphetsade eller oroliga. Vagusnerven aktiverar det parasympatiska nervsystemet - vilovila- och matsmältningssvaret. Om vi andas på ett djupt sätt kan vi stimulera denna nerv som kommer att förvisa effekterna av det sympatiska nervsystemet. **Viktigt att komma ihåg att det som utlöser avslappningsresponsen är utandningen.**

Våra känslor, kropp och sinne kan inte separeras, vilket framgår av forskning inom psykoneuroimmunologi (vetenskapen som studerar interaktionen mellan sinnet och kroppen). Gabor Mate säger i sin bok "When the Body Says No": att "det finns ingen kropp som inte är sinne, inget sinne som inte är kropp", och lyfter fram vikten av att tilltala människor från ett holistiskt perspektiv och studera samspelet mellan sinne och kropp för att förstå hälsa och välbefinnande.

Att vara människa, levande och självsäker med en positiv självdefinition innebär att återta våra kroppar och vår självkänsla. Denna process är möjlig men den kräver medvetenhet. Till exempel, som neuroforskare har visat – det enda sättet att komma åt vår känslomässiga hjärna är genom självmedvetenhet ("genom att aktivera den mediala prefrontala cortex, den del av hjärnan som märker



vad som pågår inuti oss och därmed låter oss känna vad vi känner” LeDoux, J. (Kolk, f. van der, 2015)). Detta hjälper oss att lära oss hur vi hanterar våra känslor, hur vi blir medvetna om vårt inre landskap och hur vi skapar nya möjligheter för oss själva, och på så sätt utveckla förmågan att bemästra komplexiteten i vår inre upplevelse, för att ta ansvar och fullt ansvar för oss själva och våra liv.

Att återta verkligheten i våra kroppar ger oss en känsla av egenmakt och säkerhet, en medvetenhet om att vi bara kan känna oss trygga i våra kroppar, men ännu mer är vår självkänsla rotad i våra kroppar. **Det visar sig att när du uppmärksammar dig själv: standardtillståndet aktiverar hjärnområdena som samverkar för att skapa din känsla av "jag"** (Bessel, van der K. 2015).

Öva andningsarbete

Hitta en bekväm position, med fötterna på marken, händerna vilande på knäna eller knäet, och blunda. Fokus under denna korta och enkla andningsövning ligger på magens rörelser medan du räknar andningen.

Andas in och andas ut 3 gånger genom näsan, ta de största andetag du tagit hela dagen.

Andas in räkna till 5, luften går genom näsborrarna i magen och sedan upp i bröstet. Lagg märke till rörelserna i din mage. Håll andan, räkna till 5. Andas ut från bröstet och ner till magen, räkna till 5, märk hur magen faller mot ryggraden. Håll, räkna till 5. Upprepa denna teknik i flera minuter.

*Om det är för svårt att räkna till 5 kan du börja med 4 sekunder, om det är för lätt kan du öka det till 6.

III.2 Yoga och röstpraxis

Yoga: Bygga fysisk och mental styrka

Yoga är en kraftfull träning som går utöver att bara stretcha eller träna. Det handlar om att bygga en koppling mellan din kropp och ditt sinne, vilket hjälper dig att utveckla både fysisk styrka och mental klarhet. För Generation Z, som ofta möter pressen från snabba digitala liv, kan yoga vara ett bra sätt att pausa, andas och återta kontrollen över din inre värld.

Så här kan yoga hjälpa dig att öka ditt självförtroende:

1. Fysiska ställningar (Asanas): Att träna yogaställningar kan hjälpa dig att bli mer medveten om din kropp och dess förmågor. När du får flexibilitet, styrka och balans kommer du också att utveckla en känsla av prestation och självsäkerhet. Försök att börja med poser som Warrior II för styrka, Tree



Pose för balans och Child's Pose för avkoppling. Dessa förbättrar inte bara din fysiska hälsa utan får dig också att känna dig mer jordad och säker på din kropp.

2. Andningskontroll (Pranayama): Att lära dig kontrollera din andning kan ha en enorm inverkan på hur du hanterar stress och ångest. Tekniker som djup bukandning eller alternativ näsborrsandning kan lugna ditt nervsystem och hjälpa dig att känna dig mer i kontroll. Att träna andningsövningar dagligen kan minska känslor av ångest och öka ditt fokus, vilket gör att du känner dig mer säker på att ta dig an utmaningar.

3. Mindfulness genom rörelse: När du rör dig genom yogaställningar, fokusera på hur din kropp känns och hur din andedräkt styr din rörelse. Denna mindfulness-övning kan hjälpa dig att vara närvarande, minska negativt självprat och bygga en positiv relation med dig själv. Med tiden hjälper denna praxis dig att bli mer anpassad till dina behov och mer säker på dina beslut.

Röstövningar: Uttryck dig själv med förtroende

Din röst är ett kraftfullt verktyg för självuttryck, och att lära dig använda den effektivt kan öka ditt självförtroende avsevärt. För många i generation Z, som kommunicerar mer via skärmar än ansikte mot ansikte, kan röstövningar hjälpa dig att återknyta kontakten med kraften i talade ord och utveckla större självförtroende när det gäller att uttrycka dig själv.

Så här använder du röstövningar för att bygga upp självförtroende:

1. Vokaltoning: Vokaltoning innebär att göra enkla ljud, som att nynna eller skandera vokaler, för att utforska hur din röst känns och resonerar i din kropp. Denna övning kan hjälpa dig att bli mer bekväm med ljudet av din egen röst, vilket är ett viktigt steg för att bygga upp självförtroende. Försök att nynna några minuter varje dag för att vänja dig vid att höra och känna din röst.

2. Uttrycksfullt röstarbete: Var inte rädd för att använda din röst på olika sätt – oavsett om det är att sjunga, tala i klassen eller helt enkelt öva på ditt tal framför en spegel. Ju mer du använder din röst, desto mer bekväm och självsäker blir du. Börja smått, som att läsa högt för dig själv, och utmana dig själv gradvis att prata mer i sociala situationer.

3. Röstmeditation: Kombinera meditation med enkla röstljud, som att nynna eller upprepa en positiv bekräftelse, för att hjälpa dig att lugna ditt sinne och fokusera dina tankar. Denna övning hjälper dig inte bara att hantera stress utan uppmuntrar också till ett positivt tänkesätt, vilket är avgörande för att bygga upp självförtroende. Avsätt några minuter varje dag för att öva röstmeditation, fokusera på ljudet av din röst och de känslor den väcker.



Praktiska tips för att komma igång

- **Börja smått:** Du behöver inte dyka in i komplexa yogarutiner eller röstövningar direkt. Börja med enkla poser eller grundläggande röstljud, och öka gradvis tiden och komplexiteten när du blir mer bekväm.
- **Konsistens är nyckeln:** Som alla metoder är konsekvensen viktig. Försök att införliva yoga och röstövningar i din dagliga rutin, även om det bara är för några minuter. Med tiden kommer du att märka fördelarna med ditt självförtroende och ditt allmänna välbefinnande.
- **Hitta en gemenskap:** Att träna med andra, vare sig det är i en yogaklass eller en röstworkshop, kan hjälpa dig att hålla dig motiverad och känna dig stöttad. Det är också ett bra sätt att bygga upp socialt självförtroende och få nya vänner.
- **Fokusera på framsteg, inte på perfektion:** Kom ihåg att målet är att bygga upp självförtroende, inte att uppnå perfektion. Fira små vinster och ha tålamod med dig själv när du växer.

Genom att integrera yoga och röstövningar i ditt liv kan du utveckla en starkare känsla av självförtroende och en djupare koppling till din egen röst och kropp. Dessa metoder kan hjälpa dig att navigera i det moderna livets utmaningar med större lätthet, motståndskraft och självsäkerhet.

IV. SINNE (FÖRSTÅELSE)

IV.1 Mindfulness som verktyg för självmedvetenhet

Sinnet, vårt centrum för förståelse, är där vi bearbetar information, fattar beslut och tolkar världen omkring oss. Men det är också där distraktioner, oro och missuppfattningar kan slå rot, grumla vårt omdöme och distansera oss från vårt sanna jag. För att navigera i denna komplexitet framträder mindfulness som ett kraftfullt verktyg för att odla självmedvetenhet och klarhet.

Mindfulness, i sin kärna, är praktiken att vara helt närvarande i nuet, observera våra tankar, känslor och omgivning utan att döma. Detta ökade tillstånd av medvetenhet gör att vi kan se våra mentala processer tydligare, vilket gör det möjligt för oss att känna igen mönster, fördomar och vanor som kan påverka vårt beteende omedvetet.

Att engagera sig i mindfulness-övningar hjälper till att utveckla självmedvetenhet på flera sätt:

1. Att observera tankar: Genom att regelbundet utöva mindfulness kan vi observera våra tankar när de dyker upp, utan att omedelbart reagera på dem. Detta hjälper till att identifiera återkommande tankemönster, särskilt negativa eller självförstörande sådana, som kan undergräva vårt självförtroende och förvränga vår verklighetsuppfattning.



2. Minska mental röran: Mindfulness lär oss att fokusera på nuet och minska den mentala röran som ofta överväldigar våra sinnen. Denna tydlighet gör att vi kan skilja mellan användbara tankar och distraktioner, vilket leder till mer fokuserat och medvetet beslutsfattande.

3. Emotionell reglering: Mindfulness är nära knuten till emotionell reglering. Genom att observera våra tankar och känslor utan att döma skapar vi utrymme mellan stimulans och respons. Detta utrymme ger oss möjlighet att välja hur vi reagerar på våra känslor, snarare än att drivas av dem impulsivt.

4. Att odla inre frid: När vi blir mer medvetna börjar vi uppleva en känsla av inre frid som kommer från att vara närvarande. Detta lugn ger näring åt självförtroende, eftersom det bottnar i en djup förståelse och acceptans av sig själv, snarare än extern validering.

Genom att införliva mindfulness i det dagliga livet bygger vi en grund av självmedvetenhet som stödjer personlig tillväxt och känslomässig motståndskraft. Denna självmedvetenhet är avgörande för att förstå vilka vi är, vad vi behöver och hur vi kan leva mer autentiskt och tryggt.

IV.2 12 Livsbalansområden (inspirerad av livboken av John Butcher)

Att uppnå ett väl avrundat och tillfredsställande liv kräver mer än bara mindfulness – det kräver också ett övergripande förhållningssätt för att förstå och balansera livets olika aspekter. LifeBook-ramverket, utvecklat av John Butcher, är ett holistiskt verktyg som guidar individer genom processen att utvärdera och förbättra 12 nyckelområden i livet. Varje område representerar en viktig del av vårt övergripande välbefinnande och bidrar till vår känsla av syfte, lycka och tillfredsställelse.

Här är en översikt över de 12 områdena för livsbalans:

1. Hälsa och fitness: Detta område fokuserar på ditt fysiska välbefinnande, inklusive din kost, träning och din allmänna hälsa. En stark, frisk kropp är grunden för ett levande liv, vilket gör att du kan nå dina mål med energi och vitalitet.

2. Intellectuellt liv: Ditt intellektuella liv handlar om kontinuerligt lärande och mental tillväxt. Det innebär att delta i aktiviteter som utmanar ditt sinne, utökar din kunskap och främjar kreativitet.

3. Känsloliv: Detta område täcker ditt känslomässiga välbefinnande och kvaliteten på dina känslomässiga upplevelser. Det handlar om att förstå, hantera och uttrycka dina känslor på ett hälsosamt sätt, vilket är nära kopplat till mindfulness och emotionell intelligens.

4. Karaktär: Karaktär omfattar dina värderingar, etik och integritet. Det innebär att leva i linje med dina kärnprinciper och konsekvent sträva efter att bli en bättre version av dig själv.



5. Andligt liv: Andlighet relaterar till din koppling till något som är större än dig själv, oavsett om det är en religiös tro, natur eller en personlig känsla av syfte. Det handlar om att hitta mening med livet och att uppleva inre frid.
6. Kärleksförhållande: Detta område tar upp din intima relation med en partner. Det handlar om att skapa och upprätthålla en kärleksfull, stödande och ömsesidigt tillfredsställande relation.
7. Föräldraskap: Föräldraskap fokuserar på din relation till dina barn och din roll som förälder. Det handlar om att vägleda, stödja och vårda dina barn för att hjälpa dem att växa till glada, friska och oberoende individer.
8. Socialt liv: Ditt sociala liv inkluderar dina relationer med vänner, familj och gemenskap. Det handlar om att bygga och upprätthålla meningsfulla kontakter och känna en känsla av tillhörighet.
9. Finansiellt liv: Detta område handlar om din ekonomiska hälsa och hur du hanterar dina resurser. Det innebär inte bara att tjäna och spara utan också att använda pengar på ett sätt som stödjer dina övergripande livsmål och lycka.
10. Karriär: Din karriär handlar om ditt yrkesliv och det arbete du utför. Det handlar om att hitta tillfredsställelse i ditt jobb, anpassa det till dina passioner och styrkor och att uppnå dina professionella mål.
11. Livskvalitet: Livskvalitet avser den livsstil du skapar, inklusive din miljö, upplevelser och materiella ägodelar. Det handlar om att leva på ett sätt som speglar dina värderingar och ger glädje i din vardag.
12. Livsvision: Din livsvision är det övergripande syftet och riktningen för ditt liv. Det handlar om att ha en tydlig vision för din framtid och att se till att alla andra områden i ditt liv är i linje med den visionen.

Integrering av Mindfulness och livsbalans

Genom att kombinera mindfulness-övningen med LifeBooks strukturerade tillvägagångssätt kan du uppnå en djup förståelse av ditt liv som helhet. Mindfulness hjälper dig att bli medveten om ditt nuvarande tillstånd inom vart och ett av dessa områden, medan LifeBook-ramverket tillhandahåller en färdplan för att utvärdera och förbättra dem.

När du arbetar genom varje område säkerställer mindfulness att du närmar dig din självbedömning med ärlighet och tydlighet, fri från förvrängningar av ego eller yttre tryck. Denna kombination av



självkännedom och strategisk planering är avgörande för att skapa ett balanserat, tillfredsställande liv där alla aspekter av din varelse – fysiska, känslomässiga, intellektuella och andliga – är i harmoni.

Genom att uppmärksamma vart och ett av dessa områden och använda mindfulness för att vara närvarande och fokuserad, kan du skapa ett liv som inte bara är framgångsrikt utan djupt tillfredsställande och sant mot den du är.

IV.3 Identitet, tillhörighet och äkthet

En av våra största utmaningar i livet är att förkroppsliga vårt sanna Jag, att vara vårt mest autentiska själv, och speciellt för Generation Z då de befinner sig i en ålder där de önskar att känna sig själva, att hitta sin plats i världen, men också att bli omtyckta och uppskattade. Som människor har vi två kärnbehov – **behovet av att tillhöra och behovet av autenticitet**. Att jonglera mellan dessa två behov, eller ännu mer för att möta dem båda är en konst.

Den första delen av livet styrs av behovet att tillhöra - eftersom denna kommer att säkerställa vår överlevnad. För det mesta, i tidig ålder, kommer man att offra äkthet för att tillhöra. Detta sker nästan omedvetet, eftersom tillhörighet är avgörande för vår överlevnad. Som barn kan vi inte överleva utan våra vårdgivare, vi kommer till denna värld i ett beroendetillstånd, vilket präglar den första delen av våra liv. Till en början uttrycker vi oss autentiskt, men utifrån feedbacken och reaktionerna från vår vårdgivare och omgivning lär vi oss väldigt snabbt vilka delar av vår personlighet som accepteras, vilka delar som är mindre önskade och vilka delar som är för mycket för andra. Som en konsekvens av vår önskan att tillhöra, bli älskad och accepterad, kommer vi att offra de delar som är mer utmanande eller mindre omtyckta. Tyvärr, även om vi älskar och har goda avsikter, kan våra föräldrar hämma vår äkthet, på grund av deras tidigare erfarenheter, barndom och personliga trauman. Vissa av våra känslor kan vara för svåra för dem att hantera, eftersom de kämpar för att hantera och acceptera sina egna känslor. **Men före 7 års ålder bildas nästan all vår personlighetsstruktur**, och som John Churchill (2024) säger - allt är relationellt. Vi blir de vi är baserat på våra relationer, vår interaktion med andra, deras reaktioner mot oss och deras godkännande eller ogillande. **Den andra delen av vårt liv är avsedd att återta vårt autentiska själv.**

Många ungdomar från Generation Z kan finna sig själva inför denna tröskel - att släppa bekvämligheten med gamla identiteter som mest utvecklats för att tillhöra, och kliva in i det okända om deras äkthet, vilket naturligtvis utgör ett hot mot deras tidigare livssystem och sociala strukturer. De är på en plats i sina liv, där behovet av autenticitet blir starkare. När man går på den här vägen kommer gamla inre beskyddare och överlevnadsstrategier att slå in, och man kan finna sig själv överväldigad av rädsla, ångest, kritik, skam och så vidare. Detta är tecken på att vi går på en ny väg,



prövar något annat, men äldre delar av vårt psyke som har funktionen att skydda oss (Bill Plotkin (2013) kallar dem delpersonligheter) kommer att kämpa emot det, eftersom de fortfarande tror att det är ett hot mot vårt välbefinnande att vara autentisk.

Ändå är konsten att omfamna autenticitet och tillhöra livets större väv. Som Bill Plotkin (2021) säger "Äkthet är en piece of cake om du inte har något emot att alienera andra och eventuellt vara vänlös. Och social acceptans är ett kick om du är okej med att vara en bedragare, villig att agera på alla sätt som är nödvändiga för att bli accepterad." Men att hitta en balans mellan de två är inte ett lätt jobb. Man behöver mod, självförtroende, empati, medvetenhet, medkänsla och vägledning.

Att växa upp, från en tonåring till en ung vuxen, är en process genom vilken man lär sig mer om den plats de vill ta i världen, vilka de är, vad de tar med sig och hur de kan berika denna värld. Utmaningen kommer från vårt konsumtionsmässiga, konforma, rädsla-infunderade samhälle - där det är viktigt att passa in, se bra ut och respektera normen, på så sätt kan man tappa kontakten med sina egna värderingar, behov, önskningar, attityder och övertygelser. Tyvärr finns det lite vägledning i barndomen eller tonåren. Men autenticitet och tillhörighet förblir vår tids kanske mest utbredda längtan. Bill Plotkin (2021) översätter människors längtan efter "större mening eller syfte i deras liv" som "möjligheten att delta meningsfullt i världen. De vill känna sig mer verkliga och mer i gemenskap med livets väv. De vill att deras liv ska göra skillnad". Den tidigare nämnda författaren skiljer mellan tre olika typer av tillhörighet:

- **psykologisk tillhörighet** - att veta vem du är, personlig autenticitet,
- **social tillhörighet** - acceptans i en kamratgrupp eller gemenskap
- **ekologisk tillhörighet** - gemenskap med den mer än mänskliga världen

Uppväxtprocessens uppgifter är att odla autenticitet (jag vet vem jag är och jag kan uttrycka och förkroppsliga denna identitet i mitt sociala liv) och att tillhöra och bli socialt accepterad. Bill Plotkin (2021) ger oss tydliga steg för hur man odlar tillhörighet och äkthet*:

- Att ställa frågor som: Vad är värt att sträva efter? Vad är det som verkligen gör mig levande? Vad har hjärta för mig och vad gör inte? Vilka är mitt folk? Vilka principer kommer jag att kämpa för att upprätthålla? Vem och vad ska jag vara trogen? Vad krävs för ett anständigt liv? Vad är meningen med människans existens? Vad är Gud för mig? Död?
- Att lära sig att skilja på äkthet (din egen) och självbedrägeri.

- Odlå känslomässiga färdigheter. Detta inkluderar kapaciteten för den fullständiga somatiska upplevelsen av dina känslor; skickligheten av insikt i deras innebörd och betydelse; och förmågan att medkännande uttrycka och agera på dina känslor på ett sätt som hedrar både dig själv och alla andra inblandade.
- Lära sig konsten att lösa konflikter.
- Utveckla förmågan att definiera dig själv kulturellt och att medskapa din sociala värld.
- Odlå skicklighet och känslighet i sex och sexuella relationer.
- Utveckla förmågan att ta hand om dig själv och försörja dig.
- Utövandet av ömsesidighet mellan människa och natur och ekologiskt ansvar för välbefinnandet för det större jordsamhället.

*De här 8 stegen är hämtade från hans bok "The Journey of Soul Initiation: A Field Guide for Visionaries, Evolutionaries and Revolutionaries" (2021)

Anknytning

Autenticitet och tillhörighet är djupt kopplade till vår anknytning. Som sociala varelser kan vi inte utvecklas oberoende av den värld vi lever i. Från våra närmaste relationer till vårt samhälle, kultur och samhälle har alla inflytande på vår karaktärs utveckling, på de värderingar vi introducerar, det livsperspektiv vi utvecklar och så vidare. Att arbeta med vår anknytningsstil innebär att ta itu med våra relationer: mig i relation till andra, med världen och med mig själv.

Hur jag kommunicerar, hur jag relaterar och platsen jag tar i världen är i huvudsak kopplat till känslan av själv, en känsla av äkthet och acceptans. Självuppfattningen utvecklas med hjälp av våra vårdgivare från tidig ålder. Som tidigare nämnts utvecklas det mesta av vår karaktär vid 7 års ålder, och allt börjar med - den första relationen vi har - den primära vårdaren (vanligtvis mamman) och barnet. Barnet lär sig känna sig själv genom mamman - och som Bessel van der Kolk (2015) säger hur en mamma håller sitt barn ligger bakom "förmågan att känna kroppen som platsen där psyket bor". **Baserat på egenskaperna hos denna primära interaktion kan olika typer av anknytningar utvecklas: oroliga, undvikande, oorganiserade och trygga.**

Anknytningsstilen utspelar sig i vår relation under hela livet. Sättet vi kommunicerar, uttrycker våra känslor och behov, det förtroende och tryggheten vi kan uppleva är baserade på vår anknytningsstil. **Oavsett vilken anknytningsstil vi har kan vi arbeta för att läka den och utveckla en säker anknytning.** Ju mer vi kan förkroppsliga och internalisera säkerhet, desto mer autentiska kan vi vara,



desto mer kan vi utvecklas vidare i livet och vi kan skapa hälsosammare och närande relationer. En trygg anknytning i kombination med kompetensodling bygger ett internt kontrollställe, nyckelfaktorn för att klara sig på ett bra sätt hela livet.

John Churchill (2024) beskriver anknytning som att den bildas av fyra egenskaper.

– **Den första egenskapen är säkerhet** – att känna sig fysiskt trygg. Detta internaliseras som en djup känsla av trygghet, när vi som spädbarn hölls av någon, till exempel en av vårdarna var fysiskt närvarande och höll oss i sin famn.

– **Den andra egenskapen är inställning.** Till exempel, om en förälder fysiskt håller barnet, men känslomässigt är frånvarande, kollar sin telefon eller är mentalt och känslomässigt någon annanstans, så sker inte inställning. Inställning definieras som förmågan att känna in i någon annans nervsystem, att kännas av någon annan och att känna någon annan. Upplevelsen av att känna sig innebär att ta den andra personens nervsystem inuti dig. När det gäller barn används föräldrarnas nervsystem för att organisera och reglera barnets nervsystem. När ett barn inte har denna erfarenhet kan det vara svårt att utveckla förmågan att organisera sitt inre landskap.

– **Den tredje egenskapen är att känna sig uppskattad.** Detta upplevs och internaliseras när barnet till exempel är på lekplatsen och tittar bakom och ser föräldrarna ta hand om dem med kärlek och intresse, i vördnad över det mirakel detta barn är. Barnet känner sig sedd men också omhuldad – i de stunderna internaliserar vi känslan av att vara uppskattad och omhuldad.

– **Den fjärde egenskapen är att utveckla en självkänsla,** en förmåga att ställa frågor till sig själv om sig själv. Detta är modellerat av föräldrar, eftersom barnen inte kan göra det på egen hand. Till exempel märker föräldrarna barnets intressen och frågar barnet - "vad vill du göra? Vad gillar du? Jag ser att du vill spela/bli musiker etc". Föräldrarna speglar och uppmuntrar barnet att utforska vad hon gillar och är nyfiken på. Detta beteende kan översättas som "en djup omtanke från den vuxne för att hjälpa barnet att ingjuta GPS-systemet i barnet" (Churchill, J. 2024) genom vilket vi lär oss att navigera i livet efter det som är i linje med oss själva. Utan denna hjälp kan barnet inte fråga sig "Vad tycker jag om det här? Vad vill jag" och så vidare.

Läka våra anknytningssår

Fantasi är ett kraftfullt verktyg i våra liv, det kan göra det möjligt för oss att gå bortom det vi vet och skapa nya möjligheter, det är viktigt för att våra förhoppningar ska gå i uppfyllelse. Det ökar vår kreativitet, kan lindra vår smärta, hjälper till att läka sår, strukturera om berättelsen och så vidare. Ny forskning visar att hjärnan kan kämpa för att göra skillnaden mellan vad vi föreställer oss och



verkligheten. "Ju mer levande en person föreställer sig något, desto mer sannolikt är det att de tror att det är verkligt" (Forskare från University College London). Deras studie visade, som Dr. Dijkstra (Kolk, B. van der, 2015), sa, "det finns ingen kategorisk skillnad mellan fantasi och verklighet; istället är det en gradskillnad, inte natura". Således har våra projektioner på verkligheten lika stort inflytande på hjärnan som verkligheten själv. Med hjälp av vår fantasi kan vi reparent vårt inre barn och utveckla en säker anknytningsstil. Till exempel, i meditation eller visualisering, kan man föreställa sig den ideala föräldern eller guiden, hur de skulle agera, vad de skulle säga och hur de skulle känna sig i sin närvaro.

Genom att använda Bill Plotkins modell av det mänskliga psyket (2013) som har 4 riktningar - som representerar 4 aspekter av vårt psyke, kan vi lära oss att ansluta och förkroppsliga egenskaperna i Norden - definierad som den **Nurturing Generative Adult**. Figuren nedan visar kartan över psyket som beskrivits av Plotkin, men i det här avsnittet kommer vi bara att ta upp den uppfostrande generativa vuxen - egenskaperna i norr - som ett grundläggande arbete för att utveckla våra ideala inre föräldrar, de som har resurserna och egenskaperna att återuppfostra vårt inre barn. NGA är "eftertrycklig, medkännande, modig, kompetent, kunnig, produktiv och kan ge genuin kärleksfull omsorg och service till både oss själva och andra. Genom NGA bidrar vi med vårt bästa och mest kreativa föräldraskap, leder, lär ut, regisserar, producerar och helar." Det är den inre föräldern – den som är känslomässigt grundad nog att ta hand om våra unga sårade delar.



MAP 1:
***Intrapersonal
 view of the Self
 and Subpersonalities***
(how we relate to ourselves)



Bild från Bill Plotkin (2013) – Wild Mind, sida 21

Övning:

Ett sätt att koppla ihop och frammana den idealiska inre föräldern är att återkalla exempel eller modeller som inspirerar dig till dessa egenskaper. Därifrån föreställ dig den ideala föräldern eller guiden - hur skulle de vara, vad skulle de säga? Föreställ dig en situation där du ser den helande mamman, tar hand om barnen - hur känns det när du tittar på henne, hur rör sig hon? Hur pratar hon - bekanta dig med den energin. Ett nästa steg är att föreställa dig att du är i hennes närvaro - hur känns det att vara nära henne? Senare kan vi inleda samtal, be om stöd eller bara föreställa oss tanken på en förälder som håller i våra rädda, ledsna eller sårade delar.

John Churchil (2024) säger att även om vi har en utvecklingsbrist så känner vår hjärna igen och reagerar på kärlek, eftersom den har formats av år av kärlek, "om vi kan gå igenom tidigare konditionering, är den djupa strukturen i vår kropp medfödd god och känner kärlek". Fantasi tillåter oss att internalisera denna nya aspekt, denna idealiska förälder och göra den till en del av oss själva, och denna bild kan vi åberopa när som helst vi behöver och det kommer att hjälpa omstrukturera vår anknytning. På så sätt kan vi använda vår fantasi för att resurser oss själva, när som helst vi behöver, kan vi ha den helande föräldern med oss.



Del II: ANSIKTE MOT ANSIKTE KOMMUNIKATION

I. Icke -våldsam kommunikation - Aktivt lyssnande (M.Rosenberg)

Hur är det meningen att vi som människor ska förhålla oss till varandra? Vilken påverkan har vi på varandra? Kan våra ord vårda eller skada våra relationer? Kan kommunikation berika världen vi lever i? Kan vi känna oss trygga och tillfredsställda när vi rör oss genom livet med medkänsla? Kan andra bättre möta oss och våra behov om vi uttrycker dem tydligt och tar ansvar för våra känslor?

Det här är några frågor som Non-violent Communication, utvecklad av Dr Marshall B. Rosenberg, besvarar genom teori och praktik. Denna metod främjar intra- och interpersonella relationer av medkänsla, samarbete och omsorg. Det kan tillämpas i olika miljöer, från nära relationer, till arbetskonflikter, skolor och till och med konflikter mellan olika raser, och det fungerar som en värdefull resurs för samhällen som står inför våldsamma konflikter och intensiva etniska, religiösa eller politiska spänningar.

Människor är sociala varelser, och det finns ingen mänsklig aktivitet som inte är beroende av en relation. Oavsett var man bor, från tidig ålder till döden är man omgiven av människor och betydelsefulla andra, och hans/hennes liv berikas av sociala interaktioner och mänskliga kontakter. Relationer påverkar ens tillfredsställelse i livet och välbefinnande och ännu mer, de är en nyckelfaktor för fred och lycka i det moderna samhället. Relationer kan förstärkas eller hindras av språkformer och kommunikation. Tyvärr hindrar vår kommunikationsstil många gånger en sann koppling och ansträngningarna att relatera till varandra med medkänsla hindras av ett språk som leder till försvar, skuld, attack eller förnedring. **Att skylla på, döma, kritisera och jämföra är de största hindren för sund och empatisk kommunikation.** Ändå ger NVC oss verktygen för att lära oss att uttrycka oss själva och höra andra. Vi har alla byggt kommunikationsmönster, och ofta när vi pratar är vi inte helt medvetna om vad vi verkligen vill säga eller hur våra ord kan påverka den andra, genom NVC lär vi oss att ge medvetna svar baserat på vad vi uppfattar, känner och vill ha.

NVC har två huvuddelar:

1. Att uttrycka oss ärligt

2. Att ta emot med empati vad den andra personen säger

Det handlar alltså både om att lära sig uttrycka mig själv och att lära sig att lyssna och ta emot med empati vad den andra säger till mig. Som Rosenberg säger: "vi leds att uttrycka oss med ärlighet och tydlighet, samtidigt som vi ger andra en respektfull och empatisk uppmärksamhet".



NVC är ett kraftfullt verktyg av olika anledningar. För det första, att använda det i våra interaktioner - med oss själva, andra eller till och med i en grupp - hjälper oss att förbli grundade i vårt naturliga tillstånd av medkänsla. Därför kan den användas från en personlig nivå, till exempel intim relation, till en professionell nivå. För det andra kräver det inte att den andra personen känner till NVC-principerna. Om vi fortsätter att tillämpa principerna kommer den andra personen så småningom att kunna följa med oss i processen och ömsesidig medkänsla kommer att vara möjlig.

1. Att uttrycka oss ärligt

"NVC främjar djupt lyssnande, respekt och empati och genererar en ömsesidig önskan att ge från hjärtat" (Rosenberg, M. 2015), med hjälp av dess principer kan vi ansluta till varandra på ett hälsosammare och närande sätt, vilket gör att vår medkänsla kan manifesteras. När vi uttrycker oss själva och lyssnar på andra fokuserar vi på fyra områden: vad vi observerar, känner och behöver, och vad vi efterfrågar för att berika våra liv.

1. Observationer
2. Känslor
3. Behov
4. Förfrågningar

Den första komponenten: **Att observera**

Den indiske filosofen J. Krishnamurti sa att observation utan att utvärdera är den högsta formen av mänsklig intelligens. Vi tenderar att blanda observation med utvärdering eller bedömning. Att observera innebär helt enkelt att lägga märke till vad vi ser, hör, rör på som påverkar vår känsla av välbefinnande utan att göra någon form av utvärdering eller märka det. Till exempel: *Jag ser strumpor på golvet* (en observation) eller *rummet är rörigt på grund av strumpor på golvet* (en utvärdering). Om vi gör en utvärdering istället för en observation kommer de andra inte riktigt att höra vad vi säger, de kommer med största sannolikhet att höra kritik och motstå vårt budskap, kanske till och med bli defensiva.

I sin bok Non-violent Communication ger Rosenberg oss en tabell som hjälper oss att göra skillnad mellan observation och utvärdering. Se figuren nedan för mer information.

Kommunikation	Exempel på observation med utvärdering blandat in	Exempel på observation skild från utvärdering
---------------	---	---

1. Användning av verb <i>Att vara</i> utan indikation på att utvärderaren tar ansvar för utvärderingen	Du är för generös.	När jag ser att du ger alla dina lunchpengar till andra tycker jag att du är för generös.
2. Användning av verb med utvärderande konnotationer	Doug skjuter upp.	Doug pluggar bara till tentor kvällen innan.
3. Implikation att ens slutsatser om en annan persons tankar, känslor, avsikter eller önskningar är de enda möjliga.	hon kommer inte få in sitt arbete.	Jag tror inte att hon kommer att få in sitt arbete. eller Hon sa, "Jag kommer inte att få in mitt arbete."
4. Förvirring av förutsägelse med säkerhet.	om du inte äter balanserade måltider kommer din hälsa att försämrans.	om du inte äter balanserade måltider är jag rädd att din hälsa kan försämrans.
5. Underlåtenhet att vara specifik om referenter.	invandrare tar inte hand om sin egendom.	Jag har inte sett invandrarfamiljen som bor på 1679 Ross skotta snön på sin trottoar.
6. Användning av ord som betecknar förmåga utan att indikera att en utvärdering görs.	Hank Smith är en dålig fotbollsspelare.	Hank Smith har inte gjort ett mål på tjugo matcher.
7. Användning av adverb och adjektiv på sätt som inte indikerar att en utvärdering har gjorts.	jim är ful.	Jims utseende tilltalar mig inte.

Bild från Rosenberg, M. (2015) Icke-våldskommunikation, kapitel 3.

! Viktigt: Skilj observation från utvärdering!

Den andra komponenten: **Att uttrycka känslor**

Att bygga självmedvetenhet är en nyckelkomponent för ett korrekt uttryck av våra känslor. Först och främst måste jag kunna identifiera vad jag känner för att kunna uttrycka det högt på ett tydligt och



medkännande sätt. Sålunda är meditation, självreflektion och utveckling av det kände sinnet nödvändiga steg. Lika bra är det också att bygga upp en vokabulär av känslor. Många av oss har en tendens att säga "Jag känner att...(jag är inte tillräckligt bra)". Närhelst ordet känsla följs av det uttrycker vi inte en känsla, utan snarare en åsikt eller en tanke.

I följande exempel: "Jag känner att du inte lyssnar på mig", "Jag känner att du inte bryr dig". Känslan kommer inte till uttryck och lyssnaren kommer med största sannolikhet att höra kritik och bli defensiv. Budskapet har alltså inte nått lyssnaren, och båda parter kommer att känna sig frustrerade och missförstådda.

! Viktigt: Skilj på känslor och tankar!

Den tredje komponenten: **Att erkänna behoven som roten till våra känslor**

Det är viktigt att lära sig att se andras beteenden som en stimulans, men aldrig orsaken till våra känslor. Ingen har makt över våra känslor, förutom vi, de är subjektiva reaktioner baserade på vad vi väljer att ta emot av vad andra säger eller gör, vilken mening vi ger till deras ord och handlingar samt våra behov och förväntningar i det ögonblicket. Våra känslor ligger i våra händer, och att bli medveten om tankarna bakom dem kan hjälpa oss att förstå våra reaktioner men också arbeta med dem och välja vad vi vill uttrycka – från vårt mogna medvetna själv.

På samma sätt vad den andra personen säger eller gör en återspejling av deras känslor och behov, och inte av vårt beteende. NVC visar att vi, framför ett negativt meddelande - har fyra alternativ för hur vi tar emot det:

- **Att skylla på oss själva** - vi kan ta deras kommentarer personligt, höra anklagelser och kritik som kommer att leda till känslor av skuld, skam eller sorg och det kommer att påverka vår självkänsla. Det betyder att vi accepterar deras omdöme och skyller oss själva.

- **Att skylla på den andre** – leder till ilska och defensivt beteende

- **Att känna av våra behov och känslor** - vi kan märka känslorna av sårad som kommer från våra ansträngningar att bli erkända, godkända, omtyckta etc.

- **Att känna av andras behov och känslor** - det är inte samma sak som att ta ansvar för deras känslor, utan snarare att försöka höra vad de försöker säga, och vilka är deras uttryckta behov och känslor.

Vissa vanliga språkmönster gör det möjligt för oss att undvika att ta ansvar för våra känslor. Vi brukar till exempel säga att *jag känner mig sårad för att du inte kom ihåg min födelsedag*.



eller *Du gör mig arg*. Genom att använda dessa typer av uttryck lägger vi ansvaret för våra känslor på den andra personens ord och handlingar. Genom att använda NVC-principer skulle ett mer korrekt och hälsosammare sätt att uttrycka oss vara: *Jag känner mig arg över att du inte gjorde några planer för min födelsedag eftersom jag behöver känna mig firad och se att jag är viktig för dig*.

Beroende på hur vi uttrycker oss kan den andra personen vara mer eller mindre mottaglig för vårt budskap. När människor hör kritik kommer de att lägga sin energi på att försvara sig och attackera tillbaka. Därför kommer dina känslor och behov inte att höras och tas emot. När vi fokuserar på att vi själva uttrycker våra känslor och behov, snarare än att peka på deras beteende, kommer den andre att vara mer mottaglig för att höra och svara med medkänsla.

Rosenberg har noterat att när människor börjar prata om sina behov, snarare än att skylla på och kritisera varandra, ökar det möjligheten att få båda parter behov tillgodosedda. En anledning är att vi delar mer eller mindre samma behov, vi som människor har grundläggande universella behov som delas av vår mänsklighet:

- Autonomi
- Firande
- Integritet
- Ömsesidigt beroende
- Spel
- Andlig gemenskap
- Fysisk omvårdnad

En annan viktig poäng från Marshall Rosenberg (2015): "**Om vi inte värdesätter våra behov, kanske andra inte heller**", kommer andra människor att behandla oss som vi tillåter dem och hur vi behandlar oss själva. Det är vårt ansvar att ta hand om och värdesätta våra behov, samt att sätta de gränser som är tillräckliga för oss. Det finns inget rätt eller fel, inte heller allmänt, det är baserat på personen.

! Viktigt: Ansluta din känsla med ditt behov: "Jag känner ... för att jag behöver ..."

Den fjärde delen: **begäran**

Efter att ha uttryckt våra känslor och behov i en viss situation kan vi fortsätta genom att göra en tydlig begäran som skulle berika våra liv och möta våra behov. Det rekommenderas att lämna bakom sig



idéer som ”men de ska veta hur jag känner och vad jag behöver”, ”Jag ska inte behöva berätta för dem” etc. Var och en av oss är en unik individ, och även om vi delar samma universella behov och känslor har vi vårt eget specifika sätt att uttrycka våra känslor eller att få våra behov tillgodosedda. Därför, om vi vill försäkra oss om att den andra personen kommer att förstå oss bättre och om vi vill undvika besvikelse och ytterligare frustration, är det vårt ansvar att säga mycket tydligt och så specifikt som möjligt vad vi vill - i form av en förfrågan. Det rekommenderas att använda **positiva åtgärder** - säg vad du vill, inte vad du inte vill. Gör en begäran så konkret som möjligt och undvik vaga, abstrakta eller tvetydiga fraser.

Till exempel: *Kan du lyssna på mig när jag pratar med dig?*

För dig kan "att bli lyssnad" betyda att den andra personen svarar eller kommer att ställa frågor, för andra kan det betyda att den andra personen har ögonkontakt och bara fokuserar på personen som talar och så vidare. I det här fallet är bara att säga "lyssna på mig" inte tillräckligt specifikt, och kanske sättet på vilket den andra personen lyssnar inte motsvarar din förståelse för aktivt lyssnande. Att därför göra förfrågningar på ett konkret, tydligt och positivt språk kan visa vad du verkligen vill och ökar möjligheten att få dina behov tillgodosedda.

Att våga säga vad vi verkligen vill och behöver kan förstås vara skrämmande, då den andra kan säga nej. Och det kan de, det är en del av deras frihet. Men en fråga att ställa oss själva är "Skulle jag verkligen vilja att en annan person skulle göra något för mig som de inte vill göra?", för många av oss skulle svaret vara nej. Vi vill att andra ska svara på vår begäran så länge den är i linje med dem själva och så länge de verkligen vill.

! Viktigt: Skilj mellan önskemål och krav.

Ett krav accepterar inte ett nej, det kan leda till bedömningar och kritik eller skuldbesvär om det inte efterlevs. Det kränker också den andra personens frihet, som kan känna att de bara har två alternativ - att underkasta sig eller att göra uppror. Tvärtom, en förfrågan accepterar ett nej, det är en inbjudan, och den andra är fri att svara eftersom den är tillräcklig för dem. Om förfrågan inte följs av känslor och behov kan det låta som ett krav.

"Målet med NVC är inte att förändra människor och deras beteende för att få vår vilja igenom; det är att etablera relationer baserade på ärlighet och empati som så småningom kommer att uppfylla allas behov." M. Rosenberg (2015)

NVC i aktion



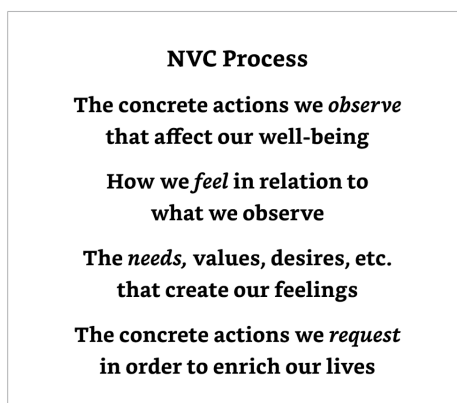


Bild från Rosenberg, M. (2015) Icke-våldskommunikation, kapitel 1.

Processen

Vi börjar med att observera vad som händer i en situation: vad sägs och görs som antingen är uppfostrande eller inte för vårt liv? Uttryck dessa observationer utan att införa någon bedömning eller utvärdering. Säg bara vad du ser, hör, vad du observerar, oavsett vad du tycker om det. Det andra steget är att identifiera hur vi mår: vad händer i min kropp i den situationen? Vilka känslor och förmågelser rör sig inom mig? och sedan sätta ord på dessa känslor och känslor. Ett tredje steg är att uttrycka behoven kopplade till dessa känslor. Det sista steget är att dela vår begäran: vad vill jag som skulle berika mitt liv? på ett konkret, positivt och tydligt sätt.

För att övningen ska kunna tillämpas med framgång krävs en god nivå av självkännedom och kontakt med sina känslor och behov, samt höga empatiska förmågor och medkänsla.

2. Ta emot med empati

Den andra huvuddelen av NVC är fokuserad på hur vi möter den andra personen, och hur vi lyssnar och tar emot med empati vad som sägs eller inte sägs. Den kinesiske filosofen Chuang-Tzu säger att empati kräver att man lyssnar med hela varelsen: "Hörseln som bara finns i öronen är en sak. Förståelsens hörande är en annan. Men hörandet av anden är inte begränsat till någon enskild förmåga, till örat eller till sinnet. Därför kräver den tomheten hos alla förmågor. Och när fakulteterna är tomma, då lyssnar hela varelsen. Det finns då ett direkt grepp om vad som är precis där framför dig som aldrig kan höras med örat eller förstås med sinnet."

Empati ber oss att lägga vårt omdöme och vår kritik åt sidan och lyssna med ett öppet hjärta. Det kräver inte att ge råd eller försäkran, inte heller hitta lösningar eller lösa deras problem. Istället innebär det att fokusera vår fulla uppmärksamhet på den andra personen, ge dem tid och utrymme att uttrycka

vad de behöver och känna sig förstådda, detta fångas av buddhistiska ordspråket: "Gör inte bara något, stå där."

När vi lär oss att lyssna empatiskt kan vi använda NVC-principerna och bara höra vad personen är: observera, känna, behöva och begära. Även när de inte tydligt säger vad de känner och behöver, kan vi lära oss att höra det och spegla det tillbaka till dem genom frågor. Till exempel säger personen: *Jag är olycklig för att du aldrig ringer mig.* Med hjälp av NVC kan vi märka att behoven inte kommer till uttryck, istället är känslorna en konsekvens av beteendet.

Verktyg: **Parafrasering**

Med hjälp av parafrasering kan vi be om förtydligande och hjälpa personen att säga vad hen behöver: *Känner du dig olycklig för att du skulle behöva mig för att visa dig att du är viktig för mig genom att ringa mer regelbundet? eller vill du att jag ska ringa dig varje dag?*

Det är bra att först uttrycka våra egna känslor och behov när vi ber om förtydligande. Till exempel, istället för att säga *"Vad gjorde jag som får dig att känna så här?"* att säga *"Jag är frustrerad eftersom jag skulle vilja förstå tydligt vad du syftar på. Skulle du vara villig att berätta för mig vad jag har gjort som får dig att se mig på det här sättet?"*

Reflektera tillbaka meddelanden känslomässigt laddade.

Lyssna efter känslor och behov – när vi utvecklar självmedvetenhet och är mer kopplade till våra känslor och behov, blir det lättare att identifiera andras känslor och behov. Vi kan använda våra förmågor för att spegla deras känslor och behov även om de inte är direkt uttryckta. När vi gör detta gör vi det i form av en fråga eller reflektion: *Det låter för mig som att du känner dig frustrerad, och du skulle vilja bli behandlad med respekt.* Vi kan alltid dela med oss av hur vi känner när vi inte vet hur vi ska visa rätt stöd till den andra personen: *Jag är orolig för dig, och jag skulle vilja veta hur jag bäst stöttar dig. Kan du berätta för mig vad jag kan säga eller göra för att hjälpa dig att känna...* Som Bessel (2015) säger "Emotionell intelligens börjar med att märka dina egna känslor och anpassa dig till känslorna hos människorna runt omkring dig".

Genom de grundläggande aspekterna av NVC, lära sig att uttrycka sig ärligt och ta emot empatiskt, för att skapa en djup koppling som grunden för alla relationer.

II. Kraften i icke-verbal kommunikation

Icke-verbal kommunikation spelar en viktig roll för hur vi uttrycker oss och får kontakt med andra. Studier visar faktiskt att en stor del av kommunikationen är icke-verbal, vilket betyder att sättet vi

säger saker på har ofta större inverkan än själva orden. För Generation Z, som har vuxit upp i en digital värld, är det avgörande att bemästra icke-verbal kommunikation för att bygga djupare, mer meningsfulla relationer ansikte mot ansikte. Med insikter från Mindvalleys resurser om kommunikation och personlig tillväxt, låt oss utforska hur du kan utnyttja kraften i icke-verbala signaler för att öka ditt självförtroende och förbättra dina sociala interaktioner.

1. Kroppsspråk: Att tala utan ord

Kroppsspråk är den mest framträdande aspekten av icke-verbal kommunikation. Från din hållning till dina gester förmedlar din kropp självförtroende, öppenhet och intresse – eller tvärtom, osäkerhet och ointresse. Att lära sig att använda ditt kroppsspråk avsiktligt kan hjälpa dig att kommunicera mer effektivt.

Huvudprinciper för kroppsspråk:

- **Hållning:** Att stå eller sitta högt med axlarna bakåt och högt hållet huvud signalerar självförtroende och självsäkerhet. Att luta sig eller tuta kan ge intrycket av osäkerhet eller låg energi.
- **Öppna gester:** Att hålla armarna öppna och okorsade indikerar att du är tillgänglig och mottaglig. Att korsarmarna eller stänga av kroppen kan få dig att verka defensiv eller avstängd.
- **Ögonkontakt:** Att få direkt men naturlig ögonkontakt hjälper till att skapa förtroende och visar att du är fullt närvarande i samtalet. Att undvika ögonkontakt kan få dig att verka oengagerad eller osäker.
- **Leende:** Ett äkta leende kan avvärja spänningar, få dig att framstå som vänligare och göra andra tillfreds. Att le triggas också positiva känslor hos dig själv, vilket hjälper till att minska nervositeten.

Handlingsbara tips:

- **Spegelövning:** Träna på att stå eller sitta med bra hållning framför en spegel för att bli mer medveten om hur du bär dig själv. Lägga märke till hur olika ställningar får dig att känna dig mer eller mindre självsäker.
- **Spela in dina interaktioner:** Om möjligt, spela in dig själv under en tillfällig konversation eller presentation för att granska ditt kroppsspråk och identifiera områden som kan förbättras.

2. Ansiktsuttryck: Dina känslor visas



Ditt ansikte är ofta det första folk lägger märke till, och det är otroligt uttrycksfullt. Oavsett om du ler, rynkar pannan eller höjer på ögonbrynen, kommunicerar dina ansiktsuttryck känslor och attityder utan att säga ett ord.

Mindvalley Insikter om Känslomässig medvetenhet: Ansiktsuttryck är nära knutna till emotionell medvetenhet. Enligt Mindvalleys läror kan du genom att bli medveten om dina känslor kontrollera hur de visas i ditt ansikte. Denna känslomässiga reglering kan hjälpa dig att förbli lugn och sammansatt, även i högtryckssituationer.

Hur man använder ansiktsuttryck effektivt:

- Var medveten om ditt standarduttryck: Många människor har ett "vilande ansikte" som oavsiktligt kan förmedla tristess eller frustration. Träna på att behålla ett neutralt eller något positivt uttryck när du inte pratar aktivt.
- Matcha dina uttryck med dina ord: Se till att dina ansiktsuttryck är i linje med ditt budskap. Att le samtidigt som du levererar positiva nyheter eller visar oro när du diskuterar allvarliga ämnen gör din kommunikation mer autentisk.

Handlingsbara tips:

- Observera andra: Titta på videor av offentliga talare eller ledare som du beundrar och var uppmärksam på hur de använder sina ansiktsuttryck för att förstärka sitt budskap.
- Ansiktsövningar: Prova ansiktsövningar för att slappna av spända muskler, vilket kan hjälpa dig att verka mer tillfreds och öppen under interaktioner.

3. Gester: Förbättra verbal kommunikation

Gester, som handrörelser, kan komplettera och framhäva din verbala kommunikation. Faktum är att användning av gester medan du talar har visat sig förbättra tydlighet och engagemang i konversationer. Mindvalley betonar att medvetna och målmedvetna gester inte bara får dig att framstå som mer dynamisk utan också hjälper dig att formulera dina tankar tydligare.

Effektiv användning av gester:

- Använd naturliga gester: Låt dina händer röra sig naturligt medan du pratar, men undvik överdrivna eller röriga gester som kan vara distraherande.
- Komplettera dina ord: Gester ska förstärka det du säger, inte motsäga det. Om du till exempel använder en gest med breda armar när du beskriver något stort hjälper din publik att visualisera ditt budskap.



- Undvik nervösa vanor: Att pirra med ditt hår, smycken eller händer kan signalera nervositet eller bristande självförtroende. Att bli medveten om dessa vanor hjälper dig att eliminera dem från din kommunikationsstil.

Handlingsbara tips:

- Öva på att tala med gester: Spela in dig själv medan du håller en kort presentation eller förklarar något för att se hur du använder dina händer. Om de är stela eller inaktiva, försök att lägga till fler gester som naturligt stämmer överens med dina ord.
- Var uppmärksam på nervösa tics: Om du har en tendens att vibrera, arbeta medvetet med att hålla händerna lugna under interaktioner.

4. Tone of Voice: Förmedla känslor och auktoritet

Ditt tonfall kan dramatiskt påverka hur ditt meddelande tas emot. En lugn, stadig röst kan få dig att framstå som självsäker och kontrollerad, medan en skakig eller monoton röst kan undergräva din auktoritet. Mindvalleys lektioner om kommunikation framhäver att din röst kan bära både känslomässig energi och avsikt, vilket gör den till en viktig del av icke-verbal kommunikation.

Mastering Tone of Voice:

- Tonhöjd och takt: Att variera din tonhöjd och takt hjälper till att hålla lyssnaren engagerad och lägger tonvikt till viktiga punkter. Att tala för snabbt kan signalera ångest, medan att tala för långsamt kan tappa publikens intresse.
- Volymkontroll: Att tala för lågt kan få dig att verka osäker, medan att tala för högt kan uppfattas som aggressivt. Hitta en balanserad volym som förmedlar självförtroende utan att överväldiga din lyssnare.
- Pausa för effekt: Om du gör en kort paus efter att ha gjort en viktig poäng kan budskapet sjunka in och ger dig tid att samla dina tankar, visa balans och kontroll.

Handlingsbara tips:

- Spela in och granska din röst: Lyssna på hur din röst låter i olika scenarier, till exempel när du är upprymd, nervös eller avslappnad. Identifiera områden där du kan lägga till mer variation i tonen eller förbättra klarheten.
- Öva andningsövningar: Korrekt andningskontroll hjälper dig att hålla en jämn ton och minskar nervositeten. Djupa andetag från ditt diafragma stödjer en starkare, mer självsäker röst.

5. Utrymme och närhet: Respektera gränser



Hur nära du står eller sitter till någon under ett samtal kommunicerar mycket om din komfortnivå och relation till den personen. Mindvalleys kommunikationsexperten betonar vikten av att förstå personliga gränser och kulturella skillnader när det kommer till närhet.

Att använda rummet effektivt:

- Respektera personligt utrymme: Att stå för nära till någon kan få dem att känna sig obekväma eller överväldigad. Var uppmärksam på hur mycket utrymme den andra personen behöver och justera därefter.
- Använd utrymme för att hävda auktoritet: I professionella miljöer kan det att stå högt och jordat i ditt utrymme signalera ledarskap och auktoritet, medan krympning eller retirering kan förmedla osäkerhet.

Handlingsbara tips:

- Lagg märke till utrymme i interaktioner: Var uppmärksam på hur mycket utrymme du naturligt ger andra och hur de reagerar. Anpassa ditt avstånd utifrån situationen och förhållandet.
- Träna på jordningstekniker: Att jorda dig själv genom att stå med fötterna axelbrett isär hjälper dig att känna dig stabil och centrerad, vilket skapar förtroende för dina interaktioner.

Slutsats: Utnyttja icke-verbal kommunikation för förtroende

Icke-verbal kommunikation är ett kraftfullt verktyg som kan öka ditt självförtroende och förbättra din förmåga att få kontakt med andra. Genom att behärska ditt kroppsspråk, ansiktsuttryck, gester, tonfall och rumslig medvetenhet kan du bli en mer effektiv kommunikatör i alla situationer. Som Mindvalleys resurser antyder är dessa icke-verbala färdigheter nyckeln till att låsa upp din fulla potential och uttrycka dig själv på ett autentiskt sätt. Öva dem konsekvent så kommer du att märka en betydande förbättring i hur du presenterar dig själv och interagerar med andra.

Del III: KONTURER AV WORKSHOPS

I. Workshop om självförtroende

Material som behövs:

A4-papper, pennor, högtalare för musik, färgglada pennor och markörer

Steg 1 - Rama in sessionen (5 min)

Presentera dig själv och ge en överblick över sessionen. Du kan berätta för deltagarna att under denna workshop kommer vi att utforska och stärka vårt självförtroende genom att bättre förstå våra



värderingar, vad som driver oss i livet. Workshopen kommer att vara interaktiv, deltagande och reflekterande.

Steg 2 - Värdeövningar (20 min)

Börja med att förklara för deltagarna att de kommer att delta i en kort övning för att reflektera över sina kärnvärden i livet. Först kommer de att slutföra övningen individuellt, följt av en gruppdebriefing. Bjud in alla att ta fram papper och en penna. Be dem att spendera de kommande 5 minuterna åt att reflektera över de viktigaste värderingar i sina liv. De bör skriva ner sina fem bästa värderingar, rangordna dem från 1 (viktigast) till 5 (fortfarande viktiga, men mindre än det första).

Medan de skriver kan du spela mjuk, avkopplande musik i bakgrunden. När alla är klara, be dem titta på sin lista och fundera på om dessa värderingar återspeglas i deras vardag. Du kan ge exempel som vägledning för deras reflektion: Om någon till exempel angav familjen som ett högsta värde, kan de fråga sig om de spenderar så mycket tid med sin familj som de vill, eller om arbetet ofta har prioritet. Om personligt utrymme är ett värde kan de överväga om de avsätter tid varje dag för att göra något de älskar, eller om de tenderar att skjuta upp det. Ge deltagarna ytterligare 5 minuter att reflektera över dessa frågor och skriva ner sina tankar. Efteråt, bjud in gruppen att dela med sig av sina reflektioner. Om gruppen är liten (5-10 personer) kan du få alla att dela i en stor cirkel. För större grupper, föreslå att para ihop eller bilda trios för att diskutera deras reflektioner. Erbjud några vägledande frågor:

- Är dina värderingar i linje med och uttrycks i din vardag?
- Vill du göra några små ändringar om de inte är det?
- Hur känner du dig efter att ha slutfört den här övningen?

Steg 3 - Identitetsövning (90 min)

Förklara att övningen är utformad för att hjälpa deltagarna att utforska och förstå sin personliga och kulturella identitet. Dela med dig av exempel från ditt eget liv för att illustrera hur olika aspekter av din identitet har påverkat dina beslut och format vem du är. Denna personliga delning hjälper till att skapa en förtroendefull miljö och skapar förutsättningar för deltagarnas egna utforskande.

Handledarens anmärkning: Det rekommenderas starkt att du slutför den här övningen själv innan du underlättar den för andra. Genom att göra det får du en djupare förståelse för processen, vilket gör att du kan vägleda deltagarna genom en mer effektiv och meningsfull resa.

1. Rita din identitet "Blomma" (30 min)



Efter att ha ramat in övningen, bjud in deltagarna att skapa en visuell representation av sin identitet genom att rita en personlig "blomma" med deras namn i mitten. Varje kronblad ska representera ett element som definierar deras identitet. Uppmuntra deltagarna att inkludera så många kronblad som de känner sig nödvändiga för att helt utforska de olika aspekterna av sin identitet.

Förklara att om de inte resonerar med idén om en blomma kan de välja en annan symbol som de tycker representerar dem bättre, till exempel en luftballong, geometrisk figur, flod eller träd. Målet är att deltagarna ska skapa en symbol som är personligt meningsfull.

Be deltagarna att skriva ett ord eller en mening på varje kronblad (eller motsvarande) som representerar en del av deras identitet. Exempel inkluderar roller (t.ex. social entreprenör, student etc.), relationer (t.ex. dotter, son), aspekter av deras bakgrund (t.ex. medborgarskap, utbildning), intressen (t.ex. hobbyer, religion, språk) och värderingar (t.ex. kärlek).

Ge deltagarna 30 minuter för att arbeta individuellt med denna uppgift, låt dem veta att de kommer att ha tid att dela sina reflektioner med andra efteråt.

Anmärkning för handledare: Nedan kan du se ett exempel på kategorier som kan vara en del av människors identitet. Du kan dela det med deltagarna som ett exempel eller välja dina egna exempel.

Föreslagen lista över kategorier:

religion	ursprung
kön	sexuell läggning
yrke	åldras
social status	hobby, fritid
familj	vänner
medborgarskap	nationalitet
Utbildning	sport
ideell verksamhet	politiskt intresse/inriktning
grannskap, hem	språk
minoriteter	musik och annan konst

Källa: Anna Lindh Intercultural Citizenship Education Handbook

2. Guidad reflektion (10 min)

När deltagarna har ritat sin blomma eller vald symbol, vägled dem genom en djupare reflektionsprocess. Introducera en serie frågor för att hjälpa dem utforska sina identitet ytterligare. Dessa frågor kan visas på en skärm eller skrivas ut där deltagarna enkelt kan hänvisa till dem:

- Vem eller vad formade din identitet? Formades det av dig, eller fanns det betydande influenser från familj, vänner, skolan eller samhället du växte upp i?
- Finns det några delar av din identitet som du inte längre behöver eller vill bära med dig genom livet?
- Hur kan din identitet förändras om tio år? Skulle det se likadant ut i ett annat sammanhang?
- Vilka faktorer påverkar hur du definierar din identitet?
- Kan du identifiera några övertygelser som är direkt kopplade till specifika delar av din identitet?

Deltagarna bör fortsätta att reflektera individuellt under tiden medan du cirkulerar i rummet för att erbjuda stöd vid behov.

3. Peer Sharing (20 min)

När deltagarna har haft tid att reflektera, bjud in dem att para ihop sig och dela sina resultat med en partner. Betona att de bara ska dela det de känner sig bekväma med att diskutera, vilket möjliggör ett öppet men respektfullt utbyte. Avsätt 20 minuter för den här kamratdelningssessionen, och se till att varje person har tid att prata och lyssna.

4. Gruppdebriefing och diskussion (30 min)

Samla gruppen i en cirkel för en gemensam debriefing. Underlätta en diskussion med hjälp av följande vägledande frågor:

- Fanns det något särskilt utmanande med denna aktivitet?
- Insåg du under den här övningen att du förbisåg vissa grupper eller aspekter av din identitet? Vad kan det bero på?
- Vilka samband ser du mellan identitet, värderingar och beteende?
- Är det en naturlig process att söka tillhörighet inom en grupp? Strävar vi alltid efter detta? Varför eller varför inte?
- Vilka element bidrar till att forma en gruppidentitet och en känsla av tillhörighet? Hur påverkar dessa element hur vi uppfattar andra och olika grupper?



Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina tankar och insikter, och främja en djupare förståelse för hur identitet formar både individuella och kollektiva upplevelser.

Notera: den här övningen är hämtad från Anna Lindh Intercultural Citizenship Education Handbook

Steg 4 - Fika (15-30 min)

Steg 5 - Andningsövning (10-20 min)

1. Inledning:

- Börja med att presentera syftet med aktiviteten för deltagarna: *"Vi ska göra en enkel andningsövning som hjälper oss att sakta ner, lugna våra kroppar och sinnen och skapa lite utrymme för avkoppling."*
- Be deltagarna att sitta bekvämt, antingen på marken med rak rygg eller i en stol om de föredrar det.

2. Förklaring och Demonstration:

- Innan vi börjar övningen, förklara stegen tydligt för deltagarna: *"Vi kommer att andas in på en räkning av 8, hålla andan på en räkning av 8 och sedan andas ut på en räkning av 8."*
- Demonstrera andningsmönstret ett par gånger så att deltagarna kan se hur det går till.

Handledarens notering: Att andas in på en räkning av 8, hålla andan på en räkning av 8 och andas ut på en räkning av 8 är en rekommendation. Vi föreslår att du justerar in- och utandningsräkningen utifrån vad som känns bekvämt för dig. Det kommer att vara lika effektivt för deltagarna att lugna sina sinnen om du räknar till 6 eller 4.

Vi rekommenderar också att du informerar deltagarna innan övningen börjar om att de ska följa det antal sekunder som känns bekvämt för dem och hålla sig till det under hela övningen. Till exempel, om de kan hålla andan i 5 sekunder, kan de göra en 5-sekunders inandning och en 5-sekunders utandning.

3. Att vägleda övningen:

- Be deltagarna att varsamt blunda och förbereda sig på att följa din vägledning.
- Använd följande manus för att guida dem genom övningen:
- *"Vi ska andas in medan jag räknar till 8: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Nu håller vi andan i en räkning av 8: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Och vi andas ut medan vi räknar till 8: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8."*



- Upprepa denna sekvens upp till 10 gånger.

4. Avslappning efter övningen:

- Efter att andningsövningen är klar, be deltagarna att behålla sina ögon stängda och andas naturligt i sin egen rytm.
- Uppmuntra dem att observera hur deras kropp känns i 2–3 minuter.

5. Att föra tillbaka deltagarna:

- Vägled deltagarna varsamt tillbaka till rummet genom att be dem långsamt öppna sina ögon och ta den tid de behöver.

6. Reflektion och uppföljning:

- Avsluta med en kort avstämning genom att be deltagarna dela sina upplevelser:
 - "Hur kändes din kropp under övningen?"
 - "Märkte du några speciella känslor i kroppen?"
 - "Hade du många tankar som dök upp?"
 - "Var det utmanande att lugna ditt sinne?"
 - "Hur känns ditt sinne nu?"

Denna process hjälper deltagarna att få kontakt med sina kroppar och sinnen, vilket främjar en känsla av avslappning och närvaro.

Steg 6 - Back2back-övning (60 min)

Efter att deltagarna har reflekterat över värderingsövningen är det dags att gå vidare till övningen "Back2Back". Denna aktivitet är utformad för att hjälpa deltagarna att bli mer medvetna om vad som driver dem i livet, vad de älskar att göra och möjligen till och med vad deras syfte med livet kan vara. Anpassa gärna instruktionerna så att de passar din stil och din grups behov.

Notera: den här övningen har testats med olika grupper av människor över hela Europa sedan 2017 och även om det kan verka extremt enkelt, är effekten den har på människor verkligen djupgående. Det fungerar varje gång och lockar fram otroliga a-ha-ögonblick hos människor.

Instruktioner för handledare:

1. Inledning: Börja med att förklara syftet med övningen: *"Under de kommande 30 minuterna kommer du att arbeta i par. Vi kommer att göra en övning för att hjälpa dig utforska vad som driver dig i livet, vad du älskar och kanske till och med avslöja ditt syfte."*



2. Förberedelse:

- Be deltagarna att para ihop sig och hitta ett bekvämt, privat utrymme i rummet.
- Varje par behöver ett papper, en penna och en timer.
- Bjud in dem att sitta rygg mot rygg, antingen på marken eller i stolar, och se till att de känner varandras närvaro utan att vara vända mot varandra.

3. Förklaring:

- *"Att sitta rygg mot rygg är viktigt för när vi står inför varandra kan ansiktsuttryck omedvetet påverka våra tankar och ibland blockera oss från att verkligen dela vad som finns i våra hjärtan. Att sitta rygg mot rygg gör att du kan känna närvaron av din partners utan att deras kroppsspråk påverkar dig. Detta kan hjälpa dig att komma åt djupare delar av dig själv som du kanske inte utforskar i vardagen."*

4. Övningsöversikt:

- När det är klart ska deltagarna bestämma vem som ska börja som talare och vem som ska vara lyssnare.
- Det kommer att vara två omgångar, så varje person kommer att ha en chans att prata och lyssna.
- Lyssnarens roll är att lyssna uppmärksamt och skriva ner allt talaren säger.
- Talaren kommer att prata i 7 minuter och svara på en fråga:

5. *"Föreställ dig att du imorgon vaknar och får höra att du måste välja en sak att göra för resten av ditt liv. Vad skulle det vara och varför?"*

- *"Tänk inte för mycket på det. Svara helt enkelt på frågan när den kommer till dig. I slutet av övningen kan du hitta din egen mening och resonemang bakom det. Njut av processen och ta det ett steg i taget."*

6. Tidpunkt:

- Förklara varför övningen tar 7 minuter:
"Vi har testat detta med olika timing och funnit att 7 minuter är det bästa stället – inte för kort, inte för lång. Under de 7 minuterna kan det finnas stunder av tystnad. Tillåt dessa ögonblick att vara; de signalerar ofta en övergång från att tala från sinnet till att tala från hjärtat. I dessa tysta ögonblick kan lyssnaren försiktigt ställa talaren igen genom att ställa samma fråga."

7. Byt roller:

- Efter 7 minuter byter deltagarna roller så att båda har möjlighet att vara talare och lyssnare.

8. Reflektion och delning (10 min):



- När båda deltagarna har talat ska de ställas inför varandra och byta papper där de har skrivit om varandra.
- Uppmuntra dem att bestämma om de ska läsa tidningen själva eller låta sin partner läsa den för dem, vilket kan vara en kraftfull upplevelse.

9. Vägledande reflektionsfrågor för gruppdebriefing (10 min):

- Ge deltagarna dessa frågor att reflektera över efter övningen:
 - Var det något utmanande med denna aktivitet?
 - Var det lättare att vara lyssnaren eller talaren?
 - Överraskade något dig?
 - Lärde du dig något nytt om dig själv eller din partner?
 - Vilka steg kan du ta för att komma närmare ditt syfte?

10. Åtagandeförklaring (5 min)

Efter gruppdebriefingen, bjud in deltagarna att ta ett A4-papper och några färgglada pennor eller markörer. Förklara att de under de kommande 5 minuterna kommer att arbeta individuellt för att skapa ett engagemang.

Berätta för dem att det här är det perfekta ögonblicket att tänka på och skriv ner ett litet steg eller engagemang de kan ta under nästa vecka eller månad för att komma närmare att leva och uppfylla syftet de just har upptäckt.

Ge några exempel för att inspirera dem:

- *"Om ditt mål är att bli författare, kan ett enkelt åtagande vara, 'Jag kommer att skriva en liten artikel eller inlägg på sociala medier en gång i veckan'."*
- *"Om du vill bli fotograf kan ditt engagemang vara 'Jag kommer att gå ut en gång i veckan och ta bilder av min omgivning' eller 'Jag kommer att gå en fotokurs under den kommande månaden.'"*
- *"Om du siktar på att starta ditt eget företag, kan ett litet åtagande vara: 'Under den kommande månaden kommer jag att skapa en steg-för-steg-plan för allt jag behöver göra för att starta mitt företag.'"*

Uppmuntra deltagarna att tänka på sina egna specifika åtaganden.

11. Att stärka åtagandet (10 minuter)

Gruppdelning:

- Om gruppen är liten (upp till 30 deltagare), samla alla i en stor cirkel. För större grupper, dela in dem i mindre cirklar.
- Förklara att nu kommer varje deltagare att stå upp och dela sitt engagemang högt med gruppen.

Vikten av att verbalisera engagemang:

- Betona betydelsen av att verbalisera åtaganden: *"När vi säger våra åtaganden högt skapar det en känsla av ansvar gentemot gruppen, vilket ökar sannolikheten för att vi ska gå igenom. Dessutom kan dela våra mål öppna möjligheter för stöd från andra i rummet, som kanske kan hjälpa oss att uppnå våra drömmar och syfte."*

Delning:

- Be deltagarna turas om att stå upp och dela sina åtaganden med gruppen.
- Uppmuntra dem att lyssna aktivt och stödja varandras åtaganden.

Denna process hjälper inte bara deltagarna att befästa sina avsikter utan främjar också en stödjande gemenskapsmiljö där de kan inspirera och inspireras av varandra.

Steg 7 - Kroppsskanningsmeditation (20 min)

Syfte: Att lugna och slappna av i sinnet och kroppen efter en hel dag av aktiviteter.

Förberedelse:

- Bjud in deltagarna att sitta bekvämt, antingen på en stol eller på marken med hjälp av en kudde eller yogamatta. Betona vikten av att behålla en rak rygg för vakenhet, samtidigt som du säkerställer att de är tillräckligt bekväma för att slappna av utan att somna under meditationen.

processen:

Konfigurera:

- När alla sitter bekvämt med rak rygg, bjud deltagarna att försiktigt blunda.
- Introducera meditationen med en lugn och lugnande ton. Du kan följa manuset nedan eller justera det efter din stil och intuition.

Guidad meditation:



"Vi kommer att försiktigt och mjukt blunda. Vi kan ta ett par djupa andetag in och ut för att börja komma in i detta ögonblick, lugna våra sinnen och slappna av vår kropp. Vi kan ta ytterligare ett par djupa andetag in och ut. Och vi börjar andas naturligt i vår egen rytm.

Vi kommer att försiktigt och mjukt börja slappna av i huvudet och vår forehead. Och vi börjar slappna av i våra ögon och våra ögonklober, känner hur ögonen efter en hel arbetsdag sakta börjar bli avslappnade. Medan du kopplar av olika delar av kroppen, försök att få din uppmärksamhet till den delen av kroppen och känn hur den blir avslappnad. När kroppen verkligen slappnar av börjar den bli varmare, - värmer oss inifrån och sprider värmen till alla våra kroppsdelar, våra celler och inre organ.

Vi ska slappna av i näsan, kinderna och läpparna. Medan vi slappnar av på läpparna kan vi ge ett litet leende till oss själva för att förbereda oss på ett positivt sätt för meditationen. Och alla våra kroppar blir sakta avslappnade från toppen av huvudet till tårna. Känn hur sättet för avslappning täcker hela din kropp.

Vi ska slappna av i nacken och axlarna. Och när vi väl slappnar av våra axlar kan vi känna hur de sakta faller ner, medan vi släpper spänningen från våra axlar. Vi fortsätter att slappna av i övre delen av ryggen och nedre delen av ryggen, och kommer ihåg att andas försiktigt och långsamt. Om du har några tankar som kommer in, föreställ dig att dina tankar är som löv på trädet och som att löven sakta faller ner från trädet till marken, så låter vi våra tankar falla ner och gå utan att fokusera på dem. Vi kan komma tillbaka till våra tankar senare.

Vi fortsätter att slappna av i armar, händer och fingrar och känner värmen i våra händer och fingrar. Och bara känn hur denna värme sprider sig i hela vår kropp och värmer oss inifrån.

Vi fortsätter att slappna av vårt bröst- och hjärtområde, släpper alla känslor och känslor som vi kan hålla inne i vårt bröst- och hjärtområde, befria oss från dessa känslor och känslor och känna hur hela vår kropp långsamt blir avslappnad. Vi fortsätter att försiktigt slappna av i magen. Medan vi slappnar av i magen kan vi känna hur magen lyfter för varje andetag vi andas in och ut. Och alla våra kroppar blir sakta avslappnade, från toppen av huvudet till tårna.

Vi slappnar försiktigt av våra höfter, knän och våra ben och vi kan känna oss mer och mer avslappnade. Vi slappnar av våra fötter och tår och hela vår kropp är nu avslappnad. Ett ögonblick kommer vi att fortsätta andas och uppmärksamma vårt andetag i tysthet.

Obs: sluta prata i 3-5 minuter, så att deltagarna kan vara tysta och fokusera på andan. Fortsätt vägledningen efter 3-5 minuter.



Vi kommer nu att sakta börja komma tillbaka från meditationen genom att försiktigt vicka på våra fingrar, fötter och tår, och röra vår kropp mjukt och försiktigt. Kanske vill du stretcha lite med dina slutna ögon. Och närhelst du känner dig redo kan du sakta försiktigt och i din egen tid öppna dina ögon”.

Reflektion:

Efter meditationen, bjud in deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter. Du kan ställa följande frågor:

- Hur kändes det?
- Kändes meditationen lång eller kort?
- Känner du dig mer avslappnad nu?
- Hur känner du dig intellektuellt, fysiskt, känslomässigt och andligt?

Obs: Påminn deltagarna, särskilt de som är nybörjare inom meditation, att det är normalt om de inte slappnade av helt. Med träning blir det lättare att vara närvarande och uppnå djupare avslappning.

Steg 8 - Utcheckning (5 min)

Bjud in varje deltagare att dela ett ord, som definierar vad de tar med sig och hur de lämnar sessionen. Om ni har en grupp på över 30 deltagare så kan ni helt enkelt be ett par deltagare i rummet att dela hur de mår och vad de tar med sig.

Uppmuntra deltagarna att njuta av resan för att utforska deras syfte och passioner. Påminn dem om att dessa övningar är verktyg som hjälper dem att förstå vad som driver dem, vad de älskar att göra och vad som ger flöde, hälsa, välbefinnande och lycka in i deras liv.

II. WORKSHOP PÅ ANSIKTE MOT ANSIKTE KOMMUNIKATION

Mål:

- lära sig att identifiera behov och känslor, och uttrycka dem med klarhet, på ett sätt som främjar anknytning
- utveckla färdigheter för aktivt lyssnande;
- bygga upp en sund kommunikationsstil, lära sig att uttrycka sig ärligt och med vänlighet och lyssna med empati;
- öka självkänndomen, fokusera på talmönster.



- skapa anslutning genom icke-verbal praktik, utforska sammankoppling och öka medvetenheten om andra, bygga empati
- En förståelse för universaliteten av mänskliga behov och känslor, och utvecklingen av moralisk fantasi (vår förmåga att föreställa sig oss själva i andras skor) och känsligheten att föreställa sig hur det kan vara att vara den personen
- lär dig självmedkänsla

Icke-våldsamma kommunikationsmetoder som bygger på att fokusera vårt medvetande på fyra områden: vad vi observerar, känner och behöver, och vad vi efterfrågar för att berika våra liv, samt vad den andre känner, behöver och efterfrågar, oavsett hur de uttrycks;

Skapa anknytning som grund för konfliktmedling och lösning - deltagarna kommer att lära sig att spela medlarens roll, vilket är att skapa en miljö där parterna kan ansluta, uttrycka sina behov, förstå varandras behov och komma fram till strategier för att möta dessa behov;

Etablera relationer baserade på ärlighet och empati som så småningom kommer att uppfylla allas behov.

Steg 1 - Presentera dig själv och ämnet för workshopen. (5 min)

"Hur är det meningen att vi som människor ska förhålla oss till varandra? Vilken påverkan har vi på varandra? Kan våra ord vårda eller skada våra relationer? Kan kommunikation berika världen vi lever i? Kan vi känna oss trygga och tillfredsställda när vi rör oss genom livet med medkänsla? Kan andra bättre möta oss och våra behov om vi uttrycker dem tydligt och tar ansvar för våra känslor? Det här är några frågor som Dr Marn. Roenberg har utvecklat kommunikationen. answers through theory and practice. This method fosters intra and interpersonal relationships of compassion, collaboration and caring. It can be applied in various settings, from close relationships, to work conflicts, schools, and even interracial conflicts. The objectives and basic steps of NVC will be presented. NVC helps us connect with each other and ourselves in a way that allows our natural compassion to flourish. It guides us to reframe the way we express ourselves and listen to others by focusing our medvetenhet på fyra områden: vad vi observerar, känner och behöver, och vad vi efterfrågar för att berika våra liv. NVC främjar djupt lyssnande, respekt och empati och skapar en ömsesidig önskan att ge från hjärtat."

Sätt riktlinjerna för grupparbetet: Sekretess - vilket innebär att det som delas i denna grupp är konfidentiellt, och det stannar här. En annan regel är att ingenting är obligatoriskt och allt accepteras (naturligtvis förutom all form av våld).



För att kunna arbeta med NVC-principerna behöver man en god medvetenhet om vad som händer i deras sinne och kropp. Därför kommer du att börja med att guida en meditation med syftet att öka deras medvetenhet och närvaro.

Steg 2 - Utveckla medvetenhet - 15 min

Inför meditation – syftet är att bli mer medveten om informationen vi får genom våra sinnen. De behöver bara observera, inget mer, för att utöva en objektiv observation.

1. Titta - 1 min

Bli medveten om vad du ser: lägg märke till de rikt varierade och levande intrycken – former, färger, rörelse, dimensionalitet, hela den synliga världen.

2. Lyssna - 1 min

Bli medveten om vad du hör: registrera de olika ljud som tas in av dina öron – en mångfald av intensiteter, tonhöjder och tonala kvaliteter, kanske inklusive tals vardagliga mirakel eller musikens under.

3. Känn - 1 min

Bli medveten om vad du rör vid: konsistens (len, sträv, torr, klubbig eller våt), vikt (tung, lätt, fast eller tom), njutning, smärta, värme och kyla och resten. Lägg också märke till hur din kropp känns just nu och jämför det med många andra sätt som den känns vid andra tillfällen, trött eller energisk, stel eller smidig, smärtsam eller behaglig, och så vidare.

4. Smaka av - 1 min

Bli medveten om hur det är att smaka: smaka på ett antal olika livsmedel och ämnen, eller kom ihåg och föreställ dig deras smaker.

5. Lukt - 1 min

Bli medveten om vad du luktar: lukten av varma kroppar, jord, rökelse, rök, parfym, kaffe, lök, alkohol och havet. Kom ihåg och föreställ dig så många av dem du kan.

6. Andning - 1 min

Var med på din andning. För ett ögonblick sedan var du förmodligen inte medvetet medveten om din andning även om du har andats in och andats ut femtio gånger medan du gjorde den här övningen.



Håll andan i några sekunder. Släpp ut det. Ta nu ett djupt andetag. Lägg märke till att vara medveten om din andning gör att du kan ändra den medvetet.

7. Känslor - 1 min

Bli medveten om dina känslor. Kom ihåg skillnaden mellan ilska och glädje, lugn och spänning och så många andra känslor som du vill känna. Hur verkliga känns känslor?

8. Tankar - 1 min

Bli medveten om dina tankar. Vad har du tänkt på när du gjorde den här övningen? Vad tänker du just nu? Hur verkliga verkar tankar?

9. "Jag" - 1 min

Bli medveten om att din värld alltid inkluderar dig. Som William James noterade, det är jag ser, jag hör, jag känner, jag tror att det är erfarenhetens grundläggande fakta. Du är inte vad du ser, hör, tänker eller känner; du har dessa erfarenheter. Kanske mest väsentligt är du som är medveten. Du är alltid i centrum för ditt flerdimensionella erfarenhetsuniversum, men du är inte alltid medvetet om dig själv.

10. Håll medvetenheten i rörelse - lägg en instrumentell sång - bjud in deltagarna att röra sig genom rummet och guida dem igen för att bli medvetna om vad de ser, hör, känner, luktar etc. (som i föregående sekvens, men snabbare) medan de rör sig.

I slutet - ha en stund att dela med sig och bjud in dem att säga några ord om sin upplevelse.

Steg 3 - NVC (30 min)

Material som behövs - Blädderblock

Introducera NVC-processen:

Vi börjar med att observera vad som händer i en situation: vad sägs och görs som antingen är uppfostrande eller inte för vårt liv? Uttryck dessa observationer utan att införa någon bedömning eller utvärdering. Säg bara vad du ser, hör, vad du observerar, oavsett vad du tycker om det. Det andra steget är att identifiera hur vi mår: vad händer i min kropp i den situationen? Vilka känslor, förnimmelser och känslor rör sig inom mig? och sedan sätta ord på dessa känslor och känslor. Ett tredje steg är att uttrycka behoven kopplade till dessa känslor. Det sista steget är att dela vår begäran: vad vill jag som skulle berika mitt liv? på ett konkret, positivt och tydligt sätt.

Ge exempel.



NVC Process

The concrete actions we *observe*
that affect our well-being

How we *feel* in relation to
what we observe

The *needs, values, desires, etc.*
that create our feelings

The concrete actions we *request*
in order to enrich our lives

Att introducera den **gyllene regeln** och skriva den på blädderblocket - **jag känner(känsla).... när(beteende)..... Jag behöver ...(behov). Kan du...(förfrågan)?**

Be deltagarna att bilda par och välja en situation i deras liv där de har konflikter eller spänningar och använd principerna för NVC för att försöka ta itu med den situationen. Person A - väljer en situation och ger en roll till person B. Person A använder NVC-principer för att uttrycka sina behov och känslor och göra en förfrågan, och i slutet svarar Person B. De byter roll och det är Personens B-tur.

Reflektion med hela gruppen - dela med sig av sina observationer, insikter och erfarenheter.

Steg 4 - Anslutningsövning (25 min)

Material som behövs - högtalare och musik

Inledning: Förklara övningen: Att vara i samspel med andra är en lek att leda och lyssna, att knyta an, följa, inspirera och skapa tillsammans. I denna övning kommer deltagarna att göra par. Stående framför varandra med händerna vända, kommer en person att börja (roll A) och röra sina händer och kropp medan den andra personen (roll B) kommer att spegla rörelserna, följa så exakt som möjligt. Låt dem utforska i 5 minuter, person A leder och person B följer. När låten är slut, be dem att byta roll. Person B kommer att leda och person A kommer att följa, för en annan låt. I slutet, de sista 5 minuterna (eller den sista låten) är rollerna inte fastställda längre, de bjuds in att experimentera med att ta ledningen och följa efter, skapa en rörelse tillsammans.

Reflektion

Bjud in deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter, först i 3 minuter i sitt par och i slutet ägna några minuter åt att dela i den stora gruppen.

- Vilken roll var bekvämare för dem?
- Vad var svårt?



- Hur förstod de varandra i 3:e delen av övningen?

Steg 5 - Fika (15-30 min)

Steg 6 - Aktivt lyssnande (30 min)

Material som behövs - klocka och en bjällra, blädderblock (skriv frågorna på den)

Introducera aktiviteten: Den andra huvuddelen av NVC är fokuserad på hur vi möter den andra personen, och hur vi lyssnar och tar emot med empati vad som sägs eller inte sägs. Empati ber oss att lägga vårt omdöme och vår kritik åt sidan och lyssna med ett öppet hjärta. Det kräver inte att ge råd eller försäkran, inte heller hitta lösningar eller lösa sina problem. Istället innebär det att fokusera vår fulla uppmärksamhet på den andra personen, ge dem tid och utrymme att uttrycka vad de behöver och känna sig förstådda, detta fångas av buddhistiska ordspråket: "Gör inte bara något, stå där."

När vi lär oss att lyssna empatiskt kan vi använda NVC-principerna och bara höra vad personen är: observerar, känner, behöver och begär.

Deltagarna kommer att bilda par igen, den ena kommer att dela en händelse från sina liv i 5 minuter, den andra måste lyssna, noggrant, utan att säga något, utan att nicka, bara vara närvarande och uppmärksam. Sedan byter de roller. Tränaren kommer att hålla koll på tiden och ringa på klockan när den utsatta tiden har passerat.

Den andra delen av övningen är, i samma par, man talar och delar en händelse från sitt liv, i cirka 4 minuter, medan den andra personen lyssnar med dessa 5 frågor i åtanke.

- Vad ser jag?
- Vad hör jag?
- Vad känner jag?
- Vad inbillar jag mig?
- Vad rör sig inom mig?

Efter berättelsen skriver du ner svaren på dessa frågor. Efter detta byt roller och upprepa. Den andra personen kommer nu att dela en berättelse i 4 minuter utan att bli avbruten. Den andra lyssnar med de 5 frågorna i åtanke. Ge deltagarna 5 minuter att dela med sig av sina erfarenheter och reflektioner.

Den tredje delen av aktiviteten är att träna på att lyssna, med fokus på vad personen säger. Den ena talar, den andra lyssnar, försöker identifiera sina känslor, behov och önskemål även om de inte är närvarande. Återigen i par kommer en att tala i 5 minuter, och den andra kommer att lyssna på känslor, behov och önskemål. Byt roller.



Avsluta med en stunds delning i par, sedan en debriefing med hela gruppen.

- Vilka skillnader märkte de i kvaliteten på deras uppmärksamhet?
- Hur var det att lyssna, att dela en berättelse utan att bli avbruten?
- Vilken roll var svår?
- Vad kämpade de med?

Steg 7 - Självmedkänsla (30 min)

Material som behövs - papper och pennor

Inledning: Vi har alla delar av oss själva, beteenden, egenskaper etc. som vi inte gillar, som kan få oss att tro att vi inte duger, eller uppleva skam eller skuld. Det är människans tillstånd att vara ofullkomlig, och känslor av misslyckande och otillräcklighet är en del av upplevelsen av att leva ett mänskligt liv.

Bjud in deltagarna till en journalföring. De kommer att börja med att tänka på funktioner, händelser, misstag som de kämpar för att acceptera, skriva om ett problem de har som tenderar att få dem att känna sig otillräckliga eller dåliga om sig själva. Ge dem 7 minuter på sig att skriva fritt om detta ämne och identifiera den berättelse och inre dialog och känslor de upplever. Ställ några frågor om det behövs: vad har de, hur känner de sig, vad är utmanande? Hur känner de för sig själva?

För den andra delen, bjud in dem att tänka på den person de älskar mest och föreställa sig att denna person mår dåligt med sig själv, de kämpar, de dömer och skyller sig själva för sina brister eller misstag. Skriv ner vad de skulle säga till dem? Hur skulle de prata med sin älskade? (5 min)

För den tredje delen, bjud in deltagarna att läsa båda texterna och lägga märke till om det är någon skillnad, och om ja, vad är skillnaden och varför finns den där? Vad gör att de förtjänar en annan behandling än sin älskade? (5 min)

Under den sista delen (7 min) bjud in deltagarna att skriva ett brev till sig själva utifrån en imaginär väns perspektiv, en vän full av villkorlös kärlek, omsorg, tillgivenhet, medkänsla, en vän kan se alla sina styrkor och svagheter, inklusive aspekten av sig själva som de just har skrivit om. Be dem att helt känna vad den här vännen känner för dem och skriv ett brev från denna kärleksfulla vän med fokus på ämnet de har skrivit om i början, vad skulle den här vännen säga? Hur skulle vännen prata med dem? Vilket ord av visdom, kärlek och omsorg denna vän har att erbjuda? Försök att ingjuta brevet med deras medkänsla, med deras tillgivenhet och acceptans. Efteråt, ta några ögonblick för att



utnyttja känslan av medkänsla, ta emot denna villkorslösa kärlek från en vän, läs brevet igen och låt kroppen känna och ta emot medkänsla.

Steg 8 - Utcheckning (10 min)

Be deltagarna att reflektera över vad de tar med sig hem och be några av dem att dela med sig till gruppen. Till avslutningen, be var och en av dem att dela ett ord som skulle återspegla hur de känner. Om ni har en grupp på över 30 deltagare så kan ni helt enkelt be ett par deltagare i rummet att dela hur de mår och vad de tar med sig.



RESURSER OCH FÖRESLAGNA LÄSNINGAR

Böcker

1. Brown, B. (2021): *Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience*. Random House.
2. Darwin, C. (1998): *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. London: Oxford University Press.
3. Garcia, H. & Miralles, F. (2016): *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*. Tuttle Publishing.
4. Kolk, B. van der (2015): *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Books Ltd.
5. Levin, P. (1997): *Waking the Tiger: Healing Trauma: The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences*. North Atlantic Books.
6. Mate, G. (2019): *When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress*. Vermilion.
7. Mate, G. (2019): *Scattered Minds: The Origins and Healing of Attention Deficit Disorder*. Vermilion.
8. Neff, K. D. (2023): *Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention*. Annual Review of Psychology, 74:193-217.
9. Plotkin, B. (2003): *Soulcraft: Crossing into the Mysteries of Nature and Psyche*. New World Library.
10. Plotkin, B. (2008): *Nature and the Human Soul: Cultivating Wholeness and Community in a Fragmented World*. New World Library.
11. Plotkin, B. (2013): *Wild Mind: A Field Guide to the Human Psyche*. New World Library.
12. Plotkin, B. (2021): *The Journey of Soul Initiation*. New World Library.
13. Rosenberg, M. B., & Chopra, D. (2015): *Nonviolent Communication: A Language of Life*. 3rd edition. PuddleDancer Press.
14. Rumi, M. (1997): *The Essential Rumi*. Castle Books.

1. Artiklar

15. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006): Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. doi: 10.1002/jclp.20237. PMID: 16385481.

2. webblänkar

16. Wheel of Emotions: [The Wheel of Emotions](#)
17. Ikigai Diagram: [Ikigai Poster Printout](#)



18. *Lifebook* by John and Missy Butcher: [Mindvalley Lifebook Online](#)
19. Self-development program for learning meditation and mindfulness by World Peace Initiative Foundation: [World Peace Initiative Foundation](#)
20. SriMa School of Transformational Yoga: [SriMa Transformational Yoga](#)
21. *Speak and Inspire* by Lisa Nichols: [Mindvalley Speak and Inspire](#)
22. Dr. John Churchill - *Attunement as World Medicine* podcast, 9 March 2024, on *Emerge: Making Sense of What Is Next*.
23. Dr. John Churchill - *How to Wake Up and Show Up for a Planet That Needs You*, 14 May 2024, on *Know Thyself*.



ERASMUS+ KA2 PROJECT

BE YOU

BUILD EFFICIENTLY YOUR OWN UNDERSTANDING

PROJECT PARTNERS

