

Vi borde kanske skulle kunna...

Vad behövs för att sätta igång och ta de där stegen vi vet skulle ge vardagen en högre grad av välbefinnande? De flesta av oss vet vad vi "borde" eller "skulle kunna" göra, om bara..... Vi kan bli hjälpta från tanke till handling (eller attitydskifte) av olika saker. Vad fungerar för dig? Vad kan få dig att gå från "borde" och "skulle kunna" via "ska" till att faktiskt förändra? Eller till att känna förnöjsamhet med det som är - en annan verksam väg till välbefinnande.

Många inspireras av att någon i bekantskapskretsen lyckas med konstruktiv förändring. Vissa kommer stjärnögda hem från en föreläsning eller konferens och låter nyvunna insikter manifesteras i handling eller praktisk attitydförändring. Andra överlåter initiativet till sin kropp, själ, läkare, partner eller arbetsgivare. En del blir så till den grad inspirerade av en bok att de får kraft till självald förändring.

Tillhör du inte denna bokläsande grupp människor så kan du sluta läsa e-brevet nu. Eller gå direkt till kalendariet på nästa sida för att se om det finns något annat där som kan fungera bättre för dig. Vi har minskat vår egocentrering genom att även inbegripa andras initiativ till välbefinnandebefrämjande aktiviteter i kalendariet - saker vi rekommenderar men inte garanterar.

Nu till det här med böcker. Vår egen bok "Rik på riktigt" finns numera i bokhandeln och du kan läsa inledning och innehållsförteckning på vår hemsida, så den säger vi inte mer om här. Men det finns många böcker syftar till samma sak: att utan quick-fix-lösningar och förenklade justegsmodeller inspirera till reflektion om välbefinnande. Vi flaggar för några sådana.

I många seriösa skrivelser om livskvalitet pekas på vikten av att vara realistiska i våra förväntningar på livet och samtidigt medvetet förbättra vår situation. Frågan är: ur hittar vi en fungerande balans mellan å ena sidan strävan efter förbättring och, å andra sidan, förnöjsamhet med vår situation? Vad säger du om det? Hör av dig.

Fredrik W fredrik@tidsverkstaden.se

Välbefinnande finns inte i rostfritt

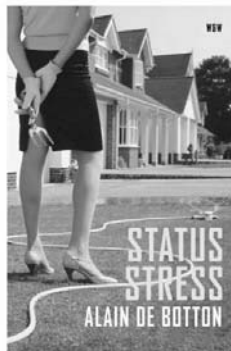
I boken "Statusstress" tar Alain de Botton till såväl silokonspackade bystrottningar som gamla filosofer för att visa på faror och frälsarkransar i vardagsfloden.

Alain de Botton menar att en stor del av människans livsjakt (och därmed också livsångest) grundläggs av vårt behov av kärlek. Vi vill bli älskade av så många. Och det är när vi misstar oss att tro att det är genom att "bli någon" som vi kan få kärlek, som vi träder in i statusstressens riskzon.

Före industrialismen var, för många, siktet inställt på att överleva och glädjas åt det lilla. Då var det bara aristokratin som hade möjlighet att leva i lyx. Ambitionerna hos de många var därför begränsade. Numera kan nästan alla klättra på statusstegen och det finns betydligt fler att jämföra sig med och bli avundsjuk på.

de Botton beskriver vår tids alla budskap om hur vi kan "hänga med" och "bli någon" som en luktlös gas som tränger sig in i våra kärleksförstärkande personligheter. Budskapen säger oss att vi får kärlek genom att samla statuspoäng - med hjälp av pengar, fräcka prylar, framgång i affärer, idrott eller musik, utseende eller synas i media.

Men, vi kan värja oss mot tidsandans budskap. Bl. a genom att hitta andra inspirationskällor, stärka vårt skydd via självkänslan och göra medvetna val.



Vaccin mot statusstressen - Alains råd:

Skaffa dig perspektiv med hjälp av historia och se hur idealen i tidsandan förändras. Som det här med kvinnokroppar: på 60-talet var det Twiggys minituttar som gällde, 30 år senare Pamela Anderson jättebomber.

Handla det du behöver istället för det du tror kan göra dig lugn och lycklig. Både en Fiat och en Ferrarri tar dig från punkt A till B. Det skiljer lite i funktion, men hur mycket av prisskillnaden på några 100.000 är status?

Tänk och känn efter vad som är viktigt på riktigt för dig. Fråga dig "när mår jag bra?"

Värdera den du är, vad du gör och hur du lever, utifrån rationella överväganden - inte andras förväntningar och tolkningar.

Inspireras av alla tiders människor som vågat bryta mönster.

Sök dig till konst, filosofi, litteratur, religion - dessa områden låter sig normalt inte luras av ytliga normer.

Vistas i naturen - den skiter i vad du har för märke på din klocka och gör dig lugn.

Nästa gång du upplever en stark drift att utöka din samling prylar - eller att skaffa något av rostfritt stål - avstå och se vad som händer.

Vägen till lycka: genom kroppen

Jo, i alla fall om vi ska tro på det den tyske vetenskapsjournalisten Stephan Klein påstår i boken "Lyckoformeln", som sålts i hundratusentals exemplar i Tyskland.

I boken Lyckoformeln finner vi fysiologiska, kemiska och biologiska förklaringar till upplevelsen av lycka. Här är det naturvetenskap i skepnad av ämnen som dopamin, oxotocin och endorfiner det handlar om. Klein beskriver de processer som pågår i kroppen och sätter igång olika "emotioner", fysiska känslor, som i sin tur påverkar såväl tankar som agerande.

Upplevelsen av lycka uppstår då vår hjärna tar emot de rätta signalerna från hjärta, hud och muskler. Vad händer då någon berättar

för dig hur uppskattad du är? Kanske ler du, hudens temperatur ökar liksom pulsen, muskler mjuknar och halten lyckokemi ökar i blodet. Till lyckosystemet hör, förutom glädje, också emotioner som lugn, nyfikenhet och lust.

I ett separat system finns jobbigare känslor som vrede och rädsla. Positiva känslor kan tränga bort de jobbiga, men det räcker inte att "tänka positivt". Men om vi accepterar en jobbig känsla och reflekterar över den istället för att agera ut, lär vi hjärnan ett sätt att hantera även "negativa" signaler. För likaväl som hanteringen av vrede och rädsla snitslar en bana i hjärnvindlingarna, gör lyckoupplevelser detsamma.

Vi kan alltså öva oss i att känna lycka och att agera konstruktivt vid jobbiga känslor.

Citatet:

"Emotions direct our actions.

We use intellect to justify our actions"

Mahatma Gandhi

Kalendarium

26/4 Föredrag i Göteborg

Föredrag och samtal med anledning av boken *Rik på Riktigt* - på Mariaplans bokhandel som också har biljetter.

5-7/5 Be The Change

Konferens i London - för människor som vill vara med och vända vindarna eller bara inspireras att tänka utanför den vanliga boxen. Kolla www.bethechange.org.uk

18-20/5 Lära leda ArbetsTidsverkstad

Föreningen Tidsverkstaden bjuder in till kurs som ger tillgång till ett verktyg för att öka arbetslivskvaliteten i arbetsgrupper. Information och inbjudan finns på www.tidsverkstaden.se

27-29/5 Helg om hållbar utveckling

Föreningen Lärandegemenskapen arrangerar en visionär och medskapande helg med fokus på hållbar utveckling. info och inbjudan på www.winwin.se/medvind eller kontakta lars.oden@glocalnet.net.

31/8-2/9 Paddlande Tidsverkstad

Föreningen Tidsverkstaden bjuder för 5:e gången in till paddling, reflektion och samtal om vardagen i Bohuslän. Inbjudan på www.tidsverkstaden.se

15-18/9 Walk Your Talk

Samling i Skottland för organisationer och personer med önskan om att bidra till en hållbar utveckling. Information finns på www.walkyourtalk.info

20/9 Rik på riktigt

Föreläsning i Göteborg. Anmälan till Studieförbundet Vuxenskolan på 031-707 18 06.

25-26/10 Open Space - grundkurs

Lär dig leda denna mycket medskapande mötesmetod. Uppföljning 6/12. Info och anmälan: Ponera Learning Lab, 0705-894801, bo.westermark@ponera.o.se

Ständigt och jämt....

..arrangeras SVs Tidsverkstad i många kommuner i landet. Ring Studieförbundet Vuxenskolan på din ort.

När som helst....

...kan du starta goda cirklar: kanske en Rik-på-Riktigt-Verkstad med vänner och bekanta? Eller en MansVerkstad? Finns att ladda ner gratis på www.tidsverkstaden.se.

Medveten maskning Navigera i kaos

Det vore katastrofalt om människor i den gemensamma sektorn skulle ta till sig den bok som skrivits av Corinne Maier. Vård, omsorg, skola och annan samhällsbärande verksamhet skulle sluta fungera.

Men boken *Bonjour Paresse* (med den lätt vulgära svenska titeln *Hej lättja*) kan vara uppiggande trösterik och kan kanske fungera som ett "copingverktyg" för de som upplever att deras arbete är helt utan mening.

För överambitiösa på gränsen till sammanbrott kan boken kanske också utgöra en perspektivgivande, om än extrem, motvikt.

Budskapet går ut på att fixa trygghet och lön, men göra minsta möjliga. För att klara detta ska man bland annat verka upp-tagen, göra sig så osynlig det går, inte försöka förändra, undvika ansvar och krav.

Samtal funk

Vi fann en debattartikel i DN med rubriken *Minskad stress hos sju av tio med samtalsgrupper på jobbet*. Det känns inte helt nytt att samtal fungerar, men nu har åter forskare slagit fast detta i en studie.

Studien visar att den psykosociala arbetsmiljön förbättras med strukturerade samtal, utrymme för reflektion och stimulans av självvald handling.

Forskarna menar att man på arbetsplatser gärna undersöker psykosociala faktorer, men sällan går vidare. Varför? Kanske för att det är lättare att satsa på traditionell friskvård som ergonomi, kost och motion? Kanske har man helt enkelt inte hittat metoder för stödande och utvecklande samtal på jobbet? Men de finns ju.

Eller, undrar forskarna, rör det sig om rädsla för att ge utrymme att lufta eventuellt otillfredsställelse?

I så fall är det fel tänkt, anser vi. Bakterier sprids ju bäst i instängda utrymmen. Och rättvisa gror inte i mörker.

Danska *Kaospiloterna* bedriver sedan länge en spännande 3-årig högskoleutbildning i Århus i Danmark. I samband med årets inspirationskonferens levererade de - så där lite lagom kaxigt - 25 råd till världen.

Vi har tillåtit oss att tolka fritt och förmedla de 18 vi får plats med och tycker bäst om (du kan läsa alla på www.kaospilot.dk):

Omfamna kaos. Kaos är bara en slags organisation som vi inte förstår ännu.

Följ din lust. Lusten leder viljan och utan lust händer inte mycket.

Sök blint. Om du alltid vet vad du letar efter blir du aldrig överraskad.

Sitt mindre. När du rör kroppen, rör sig tankarna bättre.

Skrota dåliga vanor. Fortsätter du göra som du alltid gjort, får du bara mer av samma.

Ge bort det bästa. Dela med dig ditt bästa så kommer andra till dig med sitt.

Släpp planer. Ge utrymme. Bara där det inte finns något kan något nytt uppstå.

Var god mot andra. I andras ögon tillhör du alltid "de andra".

Akta dig för de perfekta. Perfekta människor är rädda för misstag och bidrar därför mindre till utveckling.

Var lekfull. Lek som ett barn, men var disciplinerad.

Var disciplinerad. Förändring kräver ihärdighet. Idéer är som barn - de behöver tid, tålmod, kärlek och utrymme.

Fråga alla. En professor och en tonåring kan ha olika svar, men båda svaren beskriver världen och är en sanning.

Titta upp från datorn. Den är nödvändig, men inte nödvändigtvis kreativ.

Ställ frågor. Frågor kan tvinga upp nya dörrar och krossa motstånd. De har en inneboende energi som söker svar.

Ställ dumma frågor. Överraskande ofta uttrycker de något alla undrar över.

Ta kritik på allvar. Det kan faktiskt ligga något i de synpunkter andra har.

Akta dig för politisk korrekthet. Det är skillnad på att handla korrekt och att inte handla alls.

Sakta ner. Då får hjärnan tid att tänka, hjärtat tid att känna och själen tid att komma ikapp.

Föreningen Tidsverkstaden

Metoder för konstruktiv utveckling av arbetsgrupper, medarbetarskap och verksamhet
Verktyg och aktiviteter för utveckling av livskvalitet
Idéer och projekt i riktning mot en hållbar samhällsutveckling

För gratis prenumeration på detta e-brev, sänd ett mail till nyhetsbrev@tidsverkstaden.se

Föreningen Tidsverkstaden, Södra Larmgatan 6, 411 16 Göteborg

Telefon: 031-743 75 77 info@tidsverkstaden.se www.tidsverkstaden.se