

## Jul jämt och nyår varje vecka

Slutet av december är något visst. Särskilt för alla som slipper köphysteri, ensamhet, påtvingade traditioner, kravfylld kalvsylta, materiella måsten, fylla, smoking och stress. Jul och nyår kan platsa bland årets höjdpunkter. Längtan efter stillhet, samtal och gemenskap kan stillas. Stunder ägnas åt eftertanke och formulering av löften om förändringar som kan göra framtidens vardag bättre.

Men vad hindrar oss från att ta det vi uppskattar mest med jul och nyår, ta bort det vi inte gillar och - när som helst på året - ordna "The Best of Jul & Nyår"? Ett exempel

### Citatet:

"Var dig själv. Det finns redan så många andra"

Loesje

på hur det skulle kunna se ut: en samling människor, ett knytikalas av tankar, en buffé med berättelser, lugnt lyssnande, spännande samtal, presenter i form av idéer till hur livet kan förändras, lovande löften om konkret förbättring samt omtänksam uppföljning. Denna möjlighet finns hela året. Det kallas för Tidsverkstad. En Tidsverkstad kan bryta nyårsaftonens eventuella monopol på eftertanke och framtidslöften, samt göra julens gemenskap och lockande av längtan till vardagsmat.

Detta utesluter naturligtvis inte att vi använder julen till det vi vill och årsskiftet till att bestämma oss för förändringar som förbättrar vår vardag. Men egentligen är det varje dag dags att bestämma sig. Vi står ständigt inför beslutet att ändra på något eller att låta bli. Medvetet eller omedvetet bestämmer vi oss hela tiden. 2003 kan bli året då du medvetet bestämmer dig för att förändra saker som verkligen betyder mycket för dig. Tänk på att det aldrig är för sent att ge upp. Därför kan du fortsätta försöka. Och tänk på vad George Carlin har sagt: "i övermorgon är den tredje dagen på resten av ditt liv."

Det finns fyra sätt att förhålla sig till vardagen. De två mest konstruktiva är att antingen vara *förnöjsam* med vardagen eller att *förändra* det vi inte är förnöjsamma med. Om vi väljer bort dessa, så är alternativen att *förbanna* det som inte är tillräckligt bra eller att *förtränga* det. Men att klaga eller sopa under mattan leder sällan till en bättre vardag.

I detta nummer av TidsverkstadsTankar får du bland annat ta del av Claes Erikssons tankar om att bestämma sig, samt läsa om exempel på både förnöjsamhet och förändringskraft.

Grått nytt hår, önskar

Fredrik & Jörgen (som snart börjar forska)

## En pepparkaksbagare här bor i staden.....

Per Blomdell, som driver Göteborgs Pepparkaksbageri, skulle kunna sälja hur många pepparkakor som helst. Fler och fler vill köpa hans läckra, spröda och svagt citronsmakande pepparkakor som smälter i munnen. I slutet av juli börjar Per ta emot beställningar för julen. I år tog det tre dagar innan hela produktionen var såld. Han skulle kunna utöka verksamheten, automatisera, sälja till hela landet, börja exportera och kanske starta en internationell franchisingkedja. Kanske skulle han kunna bli riktigt förmögen, inte behöva jobba så mycket och dra sig tillbaka och bo halva året i en

portugisisk kuststad. Kanske skulle han då spatsera på samma strand som den fattige fiskaren i Heinrich Bölls novell låg och vilade på, då en tysk industriman på semester gick förbi och undrade varför fiskaren inte var ute och

fiskade trots att vädret var bra och tipsade honom om hur han skulle kunna fiska mer och expandera och industrialisera och så bli förmögen att han skulle kunna ligga på stranden och ta det lugnt.

Precis som den portugisiska fiskaren i novellen, tycker uppenbarligen Per Blomdell att det är bra som det är. Att den fångst han får är tillräcklig. Att



han inte behöver ta omvägar via industriområden och finansieringslösningar för att trivas på sin vardagsstrand.

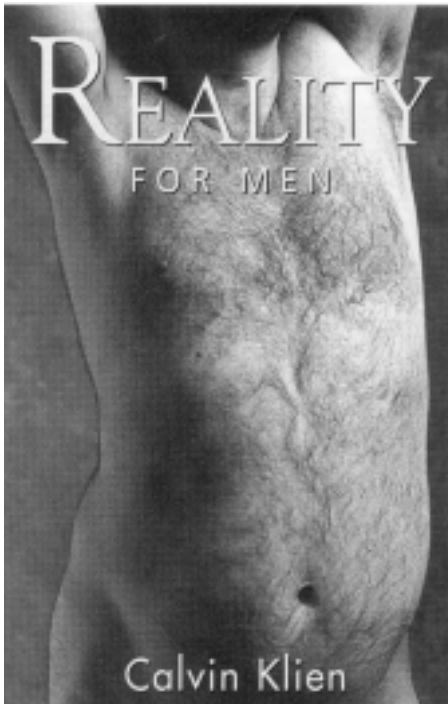
Per Blomdell ser uppenbarligen att det finns andra värden än ständig tillväxt. Han är - i flera bemärkelser - ett gott exempel på företag som drivs med andra intressen än maximal vinst. Förnöjsamhet fungerar för företag också.

Frågan är om Pers pepparkaksbageri tillhör de 10% av ett isberg som är synligt eller de 90% som är under ytan? Tips på andra förnöjsamma företag mottages tacksamt.

Inspireerat av en artikel i G-P

## Det är aldrig för sent att ändra sig...

Han var 35 år, civilekonom, miljökonsult och småbarnspappa när han bytte spår. Inte långt ifrån livets mitt, mitt i en fungerande vardag: jobbet var ganska meningsfullt och tillräckligt välbetalt för att ha en bekväm och ganska bra vardag. Men det fanns något under ytan som vägde tungt. En längtan som pockade på. Han valde att bryta och börja studera igen. Denna gång till läkare. Om allt fungerar, blir han klar när han är 43. Många år utan fast inkomst, studielån, sponsorer eller sparpengar. Extrajobb och stipendier ska betala räkningar och mat. Det är värt det, säger han och hans partner. Det är aldrig för sent att ändra sig för att göra det vi egentligen längtar efter.



## Virility eller Reality?

Drömmen är ofta vackrare än verkligheten - i alla fall i reklamens värld. I originalannonsen heter parfymen "Virility" och kroppen på den bilden ser ut att ha ägnat halva livet på gym. Adbusters har anpassat Calvin Kleins annons till en vanligare verklighet. Må vi som saknar synlig tvättbräda vara förnöjsamma med hur vi ser ut - eller ta tag i erforderliga förändringar. Mer finns på [www.adbusters.org](http://www.adbusters.org). Adbusters startade en gång "Buy Nothing Day", som nu finns i många länder. Den 30 november var "En Köpfri Dag" i Sverige. Hört på radioprogram i november 2002: "Oavsett vad som står i reklambudskap borde de läsas: ge oss dina pengar". Detta gäller dock inte Adbusters annonser.

### Kalendarium per den 20 dec 2002

4/2	Föreläsning Göteborg (SV)
6-7/2	Föreläsningar i Aneby (SV)
21-13/5	Ledarkurs ArbetsTidsverkstad
10-12/9	Paddlande Tidsverkstad i Bohuslän
19-21/11	Ledarkurs ArbetsTidsverkstad
29/11	En Köpfri Dag i Sverige 2003

**Föreningen Tidsverkstaden** arbetar med aktiviteter, projekt och verktyg för medveten utveckling av livskvalitet och arbetslivskvalitet. Föreningens syfte är att bidra till en mer mänsklig och hållbar samhällsutveckling. Läs mer på [www.tidsverkstaden.se](http://www.tidsverkstaden.se)

För gratis prenumeration på detta e-brev, sänd din mailadress till [nyhetsbrev@tidsverkstaden.se](mailto:nyhetsbrev@tidsverkstaden.se)

Genom vårt samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan finns samtalscirkeln

"SVs Tidsverkstad" på de flesta orter runt om i Sverige.

Intresseanmälan gör du hos närmaste SV-avdelning eller på [www.sv.se](http://www.sv.se).

Föreningen Tidsverkstaden, Södra Larmgatan 6, 411 16 Göteborg

Telefon: 031-743 75 77, telefax 031-7113351, hemsida [www.tidsverkstaden.se](http://www.tidsverkstaden.se)

Fredrik Warberg, [fredrik@tidsverkstaden.se](mailto:fredrik@tidsverkstaden.se)

Jörgen Larsson, [jorgen@tidsverkstaden.se](mailto:jorgen@tidsverkstaden.se)

## Jag bestämmer

Text av Claes Eriksson

*"Det är jag som bestämmer. Det är inte Gud. Inte ödet. Inte staten. Det är jag. Jag kan inte komma undan det ansvaret. Jag kan inte skylla ifrån mig. Jag kan inte påstå att någon annan bestämmer. Hela tiden. Jag bestämmer också. Över mitt liv. Jag kan inte smita undan det ansvaret.*

*Hopp eller hopplöshet? Förlåtelse eller hämnd? Det är jag som bestämmer. Jag också.*

*Man kan inte hämnas fram en bättre värld. Inte hoppas fram en bättre värld heller. Eller förlåta fram en. Men man kan komma överens. Man kan bestämma att man ska komma överens. Och man kan genomföra det överenskomna. Man kan bestämma att man ska genomföra det överenskomna.*

*Och det är jag som bestämmer. Det är jag som bestämmer om jag ska komma överens. Ingen annan. Så jag kan inte skylla ifrån mig. Jag kan inte skylla ifrån mig när vi inte kan komma överens. Det är mitt fel. Också."*

### Citatet:

*"Varför ska man gå i lera och sörja när man kan vara ute på hal is och ha det glatt"*

Robert Karl Oskar Broberg

## Testa din livskvalitet

Om du vill göra en snabb översikt av din livskvalitet, så kan du ladda hem *LivskvalitetsProfilen* från SVs hemsida [www.sv.se](http://www.sv.se).

## Lagom förnöjsamhet

Ordet förnöjsamhet framstår möjligen som mossigt i dagens tidsanda, där utveckling och ständigt framåtskridande står högt i kurs. Men vad är egentligen utveckling? Och vad är att gå framåt? Åt vilket håll är det? Och varför ska vi förändra om något är tillräckligt bra? Att vara nöjd med hur det är, kan vara så provocerande att vi riskerar att bli kallade för bakåtsträvare. Är vi det om vi tycker att det är bra som det är? Den förnöjsamme ser ju bara inte vitsen med att förändra det som redan är tillräckligt bra. Utvecklingsidealet är så starkt att det kan nästla sig in i våra värderingar. Vi kan själva bli osäkra på om vi har det så bra egentligen även om det känns så.

Förnöjsamhet är en livskonst som rätt använd har stor potential att öka livskvaliteten. Prova genom att tänka på alla de saker du inte önskat dig i julklapp och njut av den förnöjsamheten. Du kan öva förnöjsamhet genom att skriva en lista på allt i din vardag som är tillräckligt bra. För att underlätta kan du använda underrubriker som: Materiellt, Mig själv, Mänskliga relationer & gemenskaper, Mänskliga Rättigheter och Mina Medborgerliga Förmåner. Handen på hjärtat: hur ofta uppskattar du att det kommer rent vatten i kranen när du vrider på den? Det känns kanske självklart, men är samtidigt något som minst två miljarder andra bara kan drömma om. Ordet uppskatta betyder att ta upp en skatt. Skatter är ofta gömda eller glömda, precis som mycket av det som är bra i vår vardag. Vi mår bra av att uppskatta. Att uppskatta det som är bra är inget hinder för utveckling. Snarare är det så att uppskattning av det som är bra lösgör energi för att

förändra av det som behöver förändras.

Förnöjsamhetens fälla ligger i att bli förnöjsamhetsextremist och stå ut med vad som helst. Om vi blir orättvist behandlade och bemötta utan respekt, ska vi naturligtvis inte vara nöjda.

Lagom förnöjsamhet, alltså. Lagom är ett vackert ord som stimulerar förnöjsamhet. Lagom betyder att något räcker laget om, dvs till alla. Tänk vad som skulle hända om vi alla tänkte efter vad som är lagom. Om vi använde lagom tid till vardagens olika delar, så skulle tiden räcka till till det vi vill att den ska räcka till till. Lagom julklappar och lagom materiell konsumtion under resten av året, skulle innebära att naturresurserna räcker till.

Tänk om... Tänk om alla som redan har det tillräckligt bra tänkte om och blev materiellt förnöjsamma och istället ägnade mer tid och all förändringsenergi åt att förbättra sina relationer och gemenskaper.

Vad skulle hända? Vad skulle vända?