

TidsverkstadsTankar

Föreningen Tidsverkstadens e-brev
- för människor som tror på ett liv före döden -

Nr 6
Mars 2003

Det goda livets recept

Vi strävar alla för att nå det goda livet. Men hur ser det ut? Svaret behöver vi nog komma fram till själva, men lite hjälp på traven kan vi väl få. Så att vi slipper hamna i samma situation som den 53-årige man som lyckats nå alla de mål han satt upp - bara för att upptäcka att han (som han själv uttryckte det) "jagat fel villebråd hela livet".

Varför inte hjälpas åt att försöka hitta ett recept till hög livskvalitet? Sänd in en lista med de punkter som du anser vara de viktigaste ingredienserna i ett recept för välbefinnande. Du som har deltagit i en Tidsverkstad kan ju skicka in ditt "framgångsrecept" som du påbörjade den sista träffen. Vi sammanställer och presenterar ett recept för det goda livet i ett kommande e-brev.

Överhuvudtaget vill vi gärna öka interaktiviteten med dig som prenumererar på Tidsverkstads-Tankar. Det märker du på sidan 2, där vi ställer en fråga, kollar intresset för en träff & fest, och bjuder in dig att vara med och bidra till en bok.

Redan i detta e-brev tjuvstartar vi receptsamlingen med tankar om en aspekt av livskvalitet - att ha ett gott förhållande till sig själv. Du hittar också en text om att lyssna, som är en klockren beskrivning av hur lyssnandet fungerar i en Tidsverkstad.

Lev gott, önskar

Fredrik & Jörgen

Citatet:

"Jag vill inte
leva mitt liv
som ett tidsfördriv"
Eva Dahlgren

Konsten att inte jämföra sig med andra

Att ha ett gott förhållande till sig själv är en viktig ingrediens för att uppnå god livskvalitet. Det finns olika vägar att gå för att förbättra det. Men också fallgropar

Ett gott förhållande till mig själv är viktigt för vardagen. Jag är ju det enda sällskap som inte går att undvika och trivs jag med sällskapet, så blir livet lättare att trivas med. Det finns olika vägar att gå för att förbättra förhållandet till mig själv. En av dem att börja lära känna mig själv. Då vet jag bättre vad jag har att förhålla mig till - vad jag tycker är toppen, vad som är ok och vad jag verkligen vill försöka förändra eller försöka stå ut med mig.



Ett sätt att utveckla förhållandet oss själva är att förändra vår attityd till oss själva - vi kan exempelvis acceptera att vi inte är perfekta och tycka det är ok att bara vara ok. Det är lättare att tycka att vi är ok om vi låter bli att jämföra oss med andra. Ett problem med jämförelse med andra är att vi ofta bara ser det som ser jättebra ut och så jämför vi med det. Kanske ser vi att bekante Bertil byggt upp en rejäl förmögenhet, att Berit fått ett chefsjobb, att Nils har så nära kontakt med sina känslor, att Olofssons har så

stort socialt umgänge och att Brad Pitt har så vältränad mage. Sedan plockar vi ut godbitar från var och en och jämför oss med det. Det blir någon slags *Greatest Hits* i mänskliga kvaliteter och vi kan inte annat än att känna oss missnöjda vid en jämförelse med detta. Men vi glömmer lätt att medaljen kan ha en baksida. Som att Bertil kanske inte har en enda riktig relation, att Berit inte hunnit lära känna sina barn, att Nils blir våldsam och slåss ibland, att Olofssons är lätt alkoholiserade och att Brad offerar 3 tim/dag bara för att den bara magen ska se snygg ut. Detta att jämföra sig med de som "är bäst", kallas för *Benchmarking* i näringslivet. Låt det stanna där. Ta inte in det i livet.

Visst kan förebilder vara bra, men inte att tävla med andras liv och egenskaper. Tänk på att ingen kan vara perfekt och att försöken att ändå bli det ofta kräver ett högt pris. Alla har olika kvaliteter, egenskaper, bakgrund, utseende, och förutsättningar. Om jag t. ex har blivit utrustad med naturliga anlag för kulstötning, är det kanske onödigt att sikta på en karriär inom konståkning. Nej, använd istället de goda egenskaper och kvaliteter du har (skriv en lista och njut). Koncentrera dig på att förbättra förhållandet till dig själv genom att utvecklas i önskad riktning eller acceptera mera. Om du själv tycker att du är ok, så är det lättare för dig att tycka att andra är ok och då är det lättare för andra att tycka att du är ok. Och så vidare. Eller vad tror du?

Nyheter och tips

Tidsverkstad 2 är här

För alla grupper som redan gått en Tidsverkstad (eller flera), finns nu en fortsättning. *Tidsverkstad 2* innehåller 15 nya teman som du och gruppen kan välja bland, t. ex Förnöjsamhet, Jag & mig själv, Förändring, Krav & Förväntningar, Trygghet & Frihet, Ting & Tid, Ekonomiskt Oberoende, Mening, Kärlek & Konsekvens, Grannskapande, m.m. Formen är i stort den samma som Tidsverkstad 1, liksom syftet - att ge deltagarna goda förutsättningar att öka livskvaliteten i vardagen. Materialet får ni av Studieförbundet Vuxenskolas lokala avdelning på din ort.

ArbetsTidsverkstad

Många deltagare i Tidsverkstäder säger: "det här skulle vi behöva på jobbet". Nu är det möjligt. Det kallas för ArbetsTidsverkstad. 23 personer runt om i landet är utbildade ledare och det blir fler 2003. ArbetsTidsverkstaden finns för att hjälpa *arbetsgrupper* att öka sin arbetslivskvalitet.

Kontakta oss eller se vår hemsida för att få veta mer om vad en ArbetsTidsverkstad är, vad den kan ge och var det finns ledare.

Citatet:

"Ibland behöver vi sätta oss ner för att komma fram till vad vi står för"

Friskvård för vardagen mot ohälsa på jobbet

I arbete med främjande av friskvård och förebyggande av ohälsa, kan medarbetare erbjudas att gå en Tidsverkstad - som verktyg för utveckling av välbefinnandet i vardagen. Ett gott komplement till fysisk friskvård. Kontakta SV lokalt eller Föreningen Tidsverkstaden.

Träff och fest till hösten?

Vi funderar på att bjuda in alla som har varit med någon slags Tidsverkstad (och våra kurser), till en träff och fest. Vad sägs om 15 november i Göteborg? Kanske ses vi på e.m för inledning, goda samtal, mingel, mat, live-musik, kanske fler framträdanden, bar, dans, snack. Självkostnad. Billig övernattning. Om tillräckligt många är intresserade så arrangerar vi det hela. Vad säger du om detta?

Maila till fredrik@tidsverkstaden.se om det låter kul, så får du info om hur det går och inbjudan.

Lyssna med omtanke

Om jag verkligen brydde mig om dig

..skulle jag se dig i ögonen när du talar till mig

..skulle jag tänka på vad du säger istället för på vad jag ska säga när du slutat

..skulle jag lyssna på dina tankar och inte bara på dina ord

..skulle jag lyssna utan att försvara mig

..skulle jag lyssna utan att tycka att du har rätt eller fel

..skulle jag berätta för dig vad jag hoppas och längtar efter

..skulle jag veta när det var tid att vara tyst

..skulle jag lägga handboken åt sidan och lämna mina lösningar hemma

(bygger på text av Ruth Senter, här bearbetad och rejält kortad, finns i sin helhet i boken "Nytt liv")

Förening som vill stärka lyssnandet

Föreningen Lyssna i Göteborg anordnar kvällar som är öppna för alla och ger tillfälle att lyssna inåt såväl som på andra. En "inledare" talar först en knapp timma. Sedan får deltagarna en fråga att fundera enskilt på en stund och därefter prata om 2 & 2. Kvällen avslutas med att deltagarna delas in i mindre grupper för en runda. Kanske något att prova på fler orter?

Vårens program finner du på www.foreningenlyssna.nu



Livskvalitetsfrågan

Vilken av följande faktorer anser du har störst inverkan på vår livskvalitet?

- påverkan från andra människor
- samhällsstrukturer, regler, villkor
- vi själva - våra ambitioner, vår fria vilja

Sänd svar till fredrik@tidsverkstaden.se

Vi sammanställer resultatet i nästa e-brev.

Vill du bidra till boken?

Föreningen Tidsverkstaden skriver en bok. Vi hoppas att den ska bli klar under sommaren. Det sista kapitlet heter *Den nya tidsandan* och handlar om hur det tänkbara samhälle och den tidsanda ser ut, där vi når hög livskvalitet genom att följa med strömmen. Vi inbjuder dig att bidra med dina tankar om hur denna tidsanda och vägen dit kan se ut, samt vad som behöver hända. Alla idéer och förslag välkomnas till fredrik@tidsverkstaden.se

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

För gratis prenumeration på detta e-brev, sänd din mailadress till 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.

Föreningen Tidsverkstaden, Södra Larmgatan 6, 411 16 Göteborg

Telefon: 031-743 75 77, telefax 031-7113351, hemsida www.tidsverkstaden.se

Fredrik Warberg, fredrik@tidsverkstaden.se

Jörgen Larsson, jorgen@tidsverkstaden.se

Kalendarium per 31/3 2003

3/4	Föredrag i Älvängen, SV Ale
21-23/5	Kurs i att leda ArbetsTidsverkstad
6-8/6	Konferens för Tidsverkstadsledare
10-12/9	Paddlande Tidsverkstad i Bohuslän
16/9	Föredrag i Göteborg, SV Göteborg
23/9	Föredrag i Sundsvall
24/10	Ta Tillbaka Din Tid-dagen 2003
15/11	Träff & Fest i Göteborg?
19-21/11	Kurs i att leda ArbetsTidsverkstad
29/11	En Köpfri Dag 2003