Kristina Tilvemo

BYGG ETT ROLIGARE LIV HEMMA ISTÄLLET FÖR ATT LÄNGTA BORT

En guide till ☑ sinnliga upplevelser ☑ sammanhang ☑ lycka

KAPITEL 3

Lycklig eller lyckad? *43*

Vårt enda liv *45*

Uppgift: Gör en nulägesanalys 46

Uppgift: Se sambanden 47

Lycka kan vara en kopp varm choklad *50*

Uppgift: Träna tacksamhet 52

Dagens tre delar *53*

Uppgift: Gör en awe-lista 54

CHECKLISTA 56

KAPITEL 4

Hitta din flock *59*

Världens modernaste land *60*

Betydelsen av hopp *61*

Uppgift: Vänner när åskan går 62

Modig, snäll och krånglig *64*

Uppgift: Boosta dina bästa sidor 66

Uppgift: Sårbar och superstark 68

Människans bästa vän *69*

Snabbfilen till djup vänskap *70*

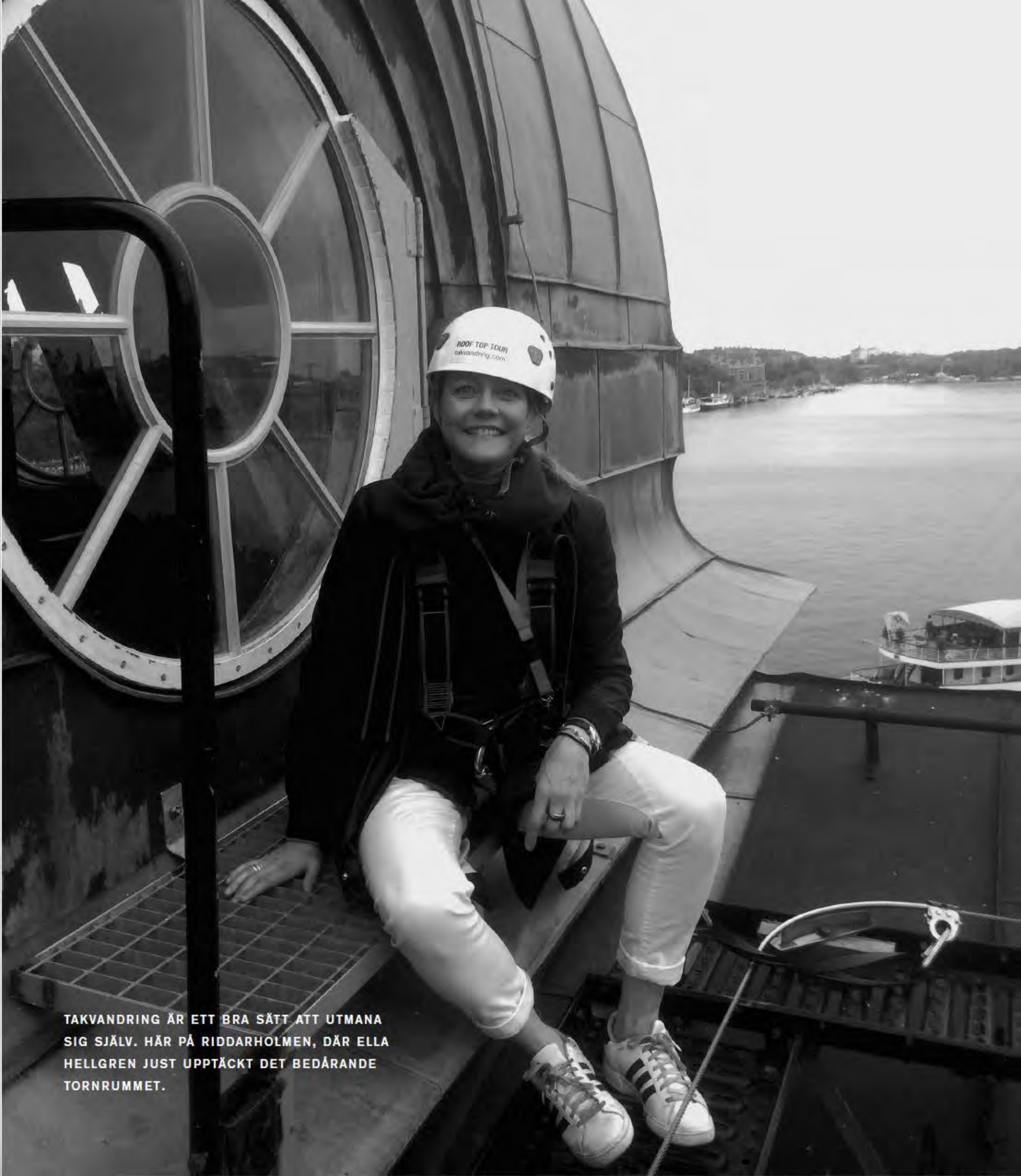
Uppgift: Starta en egen äventyrsklubb 71

Det goda samtalet *72*

Bonus: Den tredje vägen *74*

Bonus: Kaffe och 36 frågor, tack! *76*

CHECKLISTA 78



TAKVANDRING ÄR ETT BRA SÄTT ATT UTMANA SIG SJÄLV. HÄR PÅ RIDDARHOLMEN, DÄR ELLA HELLGREN JUST UPPTÄCKT DET BEDÅRANDE TORNRUMMET.

1

Innan du börjar

I din hand håller du en bok om sinnliga upplevelser och fakta om vad som händer i kroppen när vi följer våra inre drivkrafter. En guide som gör dig medveten om sammanhang, utmaningar och positiva känslor, men också om de små oväntade stunderna som ofta är de bästa. Här möter du forskare, nördar och livsvändare och får del av vardagshacks som gör livet lite friskare och mycket roligare. Dessutom djupdyker vi i begreppet »awe« [engelska, uttalas *åååh*]. Med awe menar vi den lågmält intensiva lyckokänslan i kroppen som kan översättas med förundran, hänförelse, vördnad, respekt eller förbundenhet (Keltner, 2016).

Boken innehåller nio kapitel där vi går igenom de områden som vi behöver känna till och ta hand om för att bygga en hållbar livsstil. Man kan se dem som inre krockkuddar som i mångt och mycket utgörs av våra biologiska behov: fysisk rörelse, utmaningar, återhämtning och ett starkt socialt sammanhang. Tillsammans stärker de vår resiliens, vår motståndskraft mot stress, och boken innehåller uppgifter som hjälper dig utforska och sätta nya vanor och tankemönster.

Själv tror jag livet är mer än att bocka av dagarna med måsten och att-göra-listor. Jag tror att vi med framförhållning

- Avsätt tid för dig själv. Våra tankar är lata rackare. Inför nya situationer tar tankarna samma stigar som de som redan trampats upp genom åren. Genom att regelbundet göra övningarna och börja ifrågasätta och tänka i nya banor trampar du upp nya spår i hjärnan och skapar positiva tankemönster som frigör kraft och energi (Holmer, 2013).

- Börja med nulägesanalysen. Formulera, identifiera, visualisera, och lägg tid på att få in bilden av var du är i dag och var du vill befinna dig när du är i hamn. Det ger dig en uppfattning om vad du behöver dra ner på i livet, eller ta bort helt, och vad du behöver lägga in mer av.

- Planera in något som ger dig glädje – varje dag. Glöm inte att försöka beskriva för dig själv exakt vad i upplevelsen som ger dig just den känslan. På det sättet blir du alltmer medveten om dina känslor och behov.

Det här är avgörande för din tankeprocess. Att lägga in upplevelser, människor, platser och annat som fyller dig med positiv energi i vardagen ger dig en nödvändig motvikt till stress och andra oförutsedda händelser.

Bestäm hur mycket tid du kan avsätta för att göra uppgifterna i boken. En halvtimme om dagen eller kanske en längre stund på helgen? Själv brukar jag sätta en timer på 25 minuter varje dag. Det är tillräckligt länge för att hinna åstadkomma en del, och efter det behöver man ändå en paus. Om det känns motigt någon dag så lägger jag ändå 25 minuter på tankeprocessen, och skulle jag få flow är det bara att ignorera klockan och fortsätta.

Det är bara du som vet vad som är realistiskt för dig, men oavsett vad du väljer: Värna om den stunden som om det gällde ditt liv.

För det gör det ju faktiskt.

2

Awe är känslan av något större

Händer det att du hänförs av en praktfull solnedgång? Känner storheten på turskidor i fjällen eller vördnad inför en kull nyfödda kattungar?

I dag talar forskare alltmer om awe, eller förundran. Traditionellt har känslan kopplats till religion och starkt sublima upplevelser, men senare forskning visar att förundran finns i helt andra sammanhang. Naturens orörda miljöer är en stor källa, och i synnerhet öppna vidder som vid havet eller i fjällen. Känslan finns också i kollektiv lycka, när vi som en enda stor flock åker Vasaloppet, följer fotbolls-VM eller när vi hejade fram Charlotte Kalla på slutsträckan vid OS i Sotji 2014. Awe finns också i lyckan över barnen, och i starka relationer med djur.

Men awe finns även i stan. Till exempel i dans, teater, konserter, jammiga jazzkvällar eller körsång. För att inte tala om opera (se ovan) som även för den mest skeptiska kan trolla fram oväntade känslor.

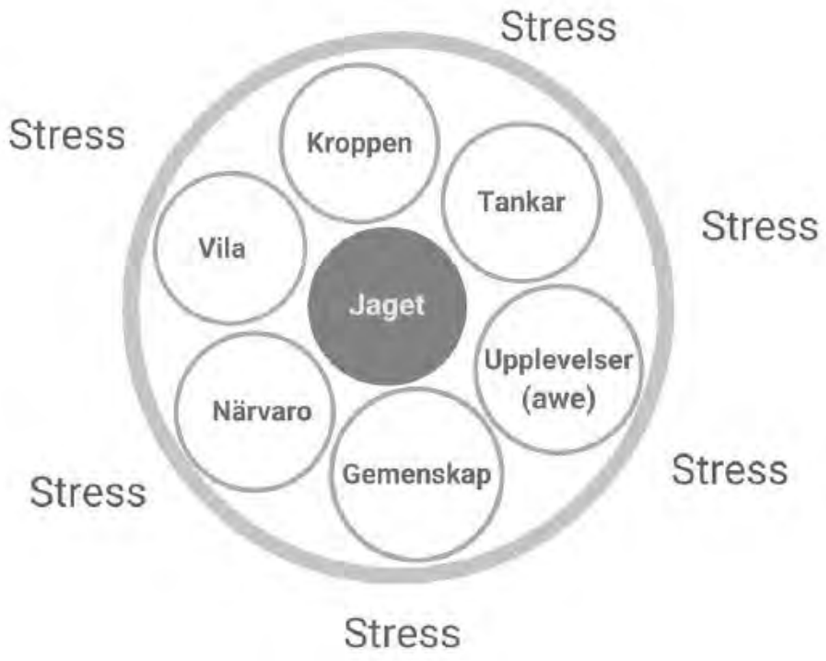
Enligt Dacher Keltner (2016), aweforskare och socialpsykolog vid universitetet i Berkely, blir vi inte bara harmoniska av förundran. Känslan stärker också immunförsvaret med effekter ända ner på cellnivå. Förklaringen är att det i immunsystemet finns cytokiner, ett hormon som skickar nödvändiga

TA HAND OM DE INRE KROCKKUDDARNA

I perioder när vi har mycket att göra stryker vi ofta sådant vi tror att vi klarar oss utan. Vi sover en timme mindre, hoppar över träningen eller avbokar teaterkvällen med kompisar, bara för att hinna med en deadline eller orka upp tidigt nästa morgon.

Men håll i dig nu – det är just de här delarna som ger mest livskraft och energi. Det är i återhämtningen som vi tankar kraft och stärker vår resiliens, det vill säga vår inre motståndskraft mot stress. Och det finns en tydlig koppling mellan våra känslor och vår fysiska hälsa.

Resiliens kan jämföras med själens krockkuddar. När krockkuddarna fylls med positiv energi hindras stressen från att ta sig hela vägen fram till vårt innersta jag. Och det bara genom att lägga mer tid på sådant vi älskar.



Figur 1. De inre krockkuddarna utgör en naturlig barriär mot stress (Tilvemo, 2024).

LITA PÅ DINA INRE DRIVKRAFTER

Oavsett vad man vill uppnå behöver man definiera sina mål. Du måste veta vart du ska för att kunna pricka ut vägen på kartan. Det första steget i handlingsplanen är att använda känslan du har i kroppen när du mår som allra bäst. Ofta hänger det ihop med sådant du gillade att göra som barn – att teckna, bygga kojor, hålla på med djur eller spela gitarr. Det är en stark inre drivkraft som hjälper oss hålla fokus, och den kraften ska vi ta vara på.

När du visualiserar dina mål, och det du vill ha mer av i livet, upptäcker du lättare när de sakerna sedan inträffar längs vägen. Det gör det möjligt att ta vara på tillfället när det dyker upp.

Det här vet varenda elitidrottare.

Marit Björgen hade till exempel en bild på en tiger som var ute på jakt, och inför varje lopp visualiserade hon sig själv som den tigern. Charlotte Kalla jobbade med ord som »järnvilja«, »harmoni«, »urkraft«, »fokus« och »envishet«, för att sätta en stark känsla inför varje dag. Och alla golfare lär sig att se bortom vattnet.

Målbilden avgör också hur du lägger upp din handlingsplan. Hur du behöver träna för att nå hela vägen fram.

Du blir nämligen vad du tänker. Känslan sätter sig i kroppen och stärker självkänslan.

Det betyder att du kan träna bort negativa tankar eller föreställningar som du kan ha matats med under uppväxten, och ersätta dem med positiva tankemönster. Om någon säger åt dig att *inte* tänka på en rosa elefant så är det nämligen just den elefanten och ingen annan som dyker upp i huvudet. Detsamma gäller om någon i rent oförstånd har sagt att du inte kan sjunga, att du är nyckfull eller inte skulle kunna montera ihop en bokhylla från Ikea.

Lyssna inte på de människorna. Glöm vad de sagt och tänk istället på allt som du kan. Du kan förmodligen visst lära dig sjunga, är målmedveten när du behöver och fixar den där bokhyllan lätt.

- Vilka relationer i ditt liv är viktiga för dig? Vilka människor ser, hör och får dig att känna dig värdefull? Hur ofta träffar du dem?
- Finns det områden där du känner att du inte hinner med eller räcker till? Vilka? Har du någon i din omgivning som kan hjälpa till eller avlasta? Finns det något som du kan prioritera bort?
- Har du någon i din omgivning som ger negativ energi? En chef, kollega eller någon annan? Vad gör hen som får dig att känna oro, ilska eller stress? Fundera över vad det beror på.
- Känner du oro för klimatet, djurvälfärd, världsläget, samhällsutvecklingen eller något annat? Skriv ned alla områden som känns jobbiga.
- Har du någon att prata med om sådant som oroar eller stressar dig? Vem? Om inte, finns det någon i din omgivning som du skulle kunna ta kontakt med?

> *Kärnan i smärta är den konkreta föreningen mellan kroppen och själen. Lider man i kroppen så känner man det i själen.*
>
> ANNE-LI LIND

UPPGIFT: SE SAMBANDEN

Redan Aristoteles slog fast att det som driver mänskligheten framåt är jakten på lycka. Men vad är lycka eller välbefinnande? Vad händer när vi känner förundran, oro eller eufori, och hur påverkas vi fysiskt av det vi gör, tänker eller känner?

Inom mindfulness och psykologi talar man om nuet som källan till lycka. Det är här och nu som glädje, intresse och välmående uppstår. Inte i går och inte i morgon. Hur väl vi tar hand om oss nu påverkar alltså hur vi mår (Holmer, 2013).

Håll med om att det låter enkelt? Sanningen är att allt hänger ihop. Själen och kroppen samverkar i alla upplevelser (Lind, 2019).

En vårvinterdag 2014 äter jag lunch med en kompis. Vi har just hällt upp kaffe och konstaterar att det alltid är vi själva som måste ta initiativ om det ska hända något kul. För allvarligt talat, hur ofta händer det att någon knackar på och frågar om du vill komma ut och spela volleyboll? Ofta ses vi på parmiddagar, och vi är båda ganska less på pratet man hamnar i. Ett ganska grunt och förutsägbart prat om köksrenoveringar, smarta semesterklipp eller barnens betyg, medan vi längtar efter samtal på djupet utan att för den skull gå med i en bokklubb.

För jösse namn, det finns så makalöst mycket kul att utforska! Upplevelser som griper tag och får det att pirra i hela kroppen.

Det är där idén med sinnliga upplevelser kommer in. Vi bestämmer oss för att starta en klubb där det kittlar i kroppen. En äventyrsklubb där vi provar sådant som på ett eller annat sätt väcker nyfikenhet, eufori, och förundran.

Upplevelser som berör är rena snabbfilen till intimitet. När vi återfår kontakten med våra känslor blir vi oss själva. Vi tappar garden och visar glädje, rädsla eller förvåning, och blir därmed mycket intressantare. Dessutom lär vi oss mer om oss själva och andra och upptäcker hur vi reagerar i olika situationer. Vad det beror på och hur det kommer sig att vi känner så starkt.

Samtalen efter varje utmaning kommer nästan att bli det roligaste. När vi kommer in på djupet. Diskuterar vad vi brinner för, saker vi drömmer om att göra, och var och när vi känner oss mest levande. Allt mellan himmel och jord som rör känslor, och som blottar vilka vi innerst inne är.

Det kommer att ge oss förtrogna vänner för resten av livet.

Innan vi skiljs åt den dagen bestämmer vi vilka människor vi vill bjuda in. Vi vet inte än att vi under åren som följer kommer att vinterbada, klättra på tak, skida Jämtlandstriangeln och övernatta i Domkyrkan. Att vi ska gråta, skratta, frysa och få jordens värsta skavsår.

Men vi vet att vi har fått en snilleblixt.

hjälpa dig planera in mer lycka i vardagen.

UPPGIFT: GÖR EN AWE-LISTA

Ibland samlar vi upplevelser eller platser i en bucket list för att det är trendigt eller för att »alla andra gör så«.

En awe-lista kommer bara från dig själv. Ofta finns en koppling till de inre drivkrafterna och sådant du gillade som barn. Kanske älskade du när håret fladdrade i vinden, av fart eller höjder. Kanske trivdes du bäst när du fokuserade på detaljer, hade förstoringsglas och sökte spår efter dinosaurier. Eller var du den som älskade djur? Det är dags att gräva fram den känslan igen och använda dig av den i vuxenlivet.

Till skillnad från en bucket list fokuserar awe-listan också på upplevelser, möten och platser som inger förundran, vilket därmed kan leda till extra stark förväntan.

I den här uppgiften ska du därför ta hjälp av din vision map, och kanske har du kommit på andra aktiviteter som du vill lägga in regelbundet. Upplevelser som får tiden att stanna, och som du sakta men säkert utforskar genom livet.

Du behöver:

Ta fram din vision map, som du gjorde tidigare. Ta även fram loggboken och gå igenom saker du skrivit ner som ger dig en känsla av förundran. Ta fram fler matiga tidskrifter för inspiration och nya idéer, eller leta fram tidskrifterna på internet.

Så gör du:

Ta fram ett A5-ark och pennor. Ägna 20 minuter åt uppgiften. Sätt dig ostört, bred ut dig och stäng av ljudet på mobilen.

Bläddra igenom tidskrifterna för inspiration. Skriv ned allt som verkar kul, spännande, hänförande, hisnande och som gör dig nyfiken. Skriv även sådant som inger en känsla av skräckblandad förtjusning. Sådant som du vill dela med andra, göra på egen hand eller lära dig. Som sagt, det är bara du som vet vad du längtar efter att utforska.