VÄLMÅENDEBLADET

Tips som för dig närmare din välmåendepotential



SKRIV DITT LIVSKONTRAKT

av Tomas Lönn

Att acceptera det vi inte kan förändra.
Det finns en kraft i att säga: ”Det här är mitt liv. Det är ibland smärtsamt, ibland fantastiskt. Det innehåller både glädje och förlust, både kärlek och ensamhet. Och jag accepterar det.”

Det betyder inte att vi ger upp. Tvärtom. Acceptans är ofta det första steget mot förändring. När vi slutar kämpa emot livets grundvillkor och istället öppnar oss för dem, frigör vi energi att fokusera på det vi faktiskt kan påverka: våra egna val, handlingar och attityder.

DEN HÄR ÖVNINGEN ÄR EN SLAGS INRE PAKT MED DIG SJÄLV. DEN HANDLAR OM ATT BÖRJA ACCEPTERA DE SAKER DU INTE KAN FÖRÄNDRA, MEN OCKSÅ ATT BÖRJA FORMULERA VAD DU VILL GÖRA MED DET LIV DU HAR.



MITT LIVSKONTRAKT – EN FÖRSTA VERSION

Besvara följande punkter i dina egna ord:

1. Det här är de grundläggande villkor jag accepterar att leva med:
2. (Exempel: Jag accepterar att döden är en del av livet. Jag accepterar att jag ibland känner mig ensam även när jag är bland andra.)
3. Det här kämpar jag med att acceptera just nu:
4. (Exempel: Jag kämpar med att acceptera att jag inte har kontroll över allt. Jag kämpar med sorgen efter min skilsmässa.)
5. Det här vill jag försöka leva mer i enlighet med:
6. (Exempel: Jag vill leva mer i linje med mina värderingar. Jag vill våga visa mig sårbar i mina relationer.)
7. Mitt nästa lilla steg för att leva mer autentiskt:
8. (Exempel: Jag ska ringa en vän och prata om hur jag känner. Jag ska ta en promenad och bara låta tankarna komma.)

Du behöver inte skriva något perfekt. Det viktigaste är att du är ärlig mot dig själv. Kom ihåg att det här är en första version. Du kan alltid återvända till din text, ändra, lägga till och utveckla den när du känner dig redo.

Att möta livets grundvillkor kräver mod. Att läsa den här boken är ett tecken på att du redan har det modet. Du är här. Du har tagit det första steget.
I nästa kapitel kommer vi att fördjupa oss i ett av de mest centrala existentiella teman som människor brottas med: mening. Vad betyder det, och hur hittar vi den när livet känns tomt?
Men först: ge dig själv tid med den här övningen. Det är här resan börjar.



"WE SHALL NOT CEASE FROM EXPLORATION, AND THE END OF ALL OUR EXPLORING WILL BE TO ARRIVE WHERE WE STARTED AND KNOW THE PLACE FOR THE FIRST TIME."
– T.S. ELIOT

