



SKAPA KVALITATIVA UPPLEVELSER

THE 
**FUTURE
BOOK**



Nu är det dags för nästa avsnitt av din Futurebook Challenge.

Wow, den här utmaningen har verkligen gått fort, eller hur? I förra avsnittet började vi tänka lite kring livskategorin. Och idag ska vi gå lite djupare in i vad de flesta människor som går igenom Futurebook är överens om är den roligaste kategorin av dem alla. Eftersom det är här vi utforskar de saker vi vill ha i våra liv, de miljöer vi vill vara omgivna av och de erfarenheter som vi vill kasta in för oss själva. De roliga grejerna. Men du vet att livskvalitetskategorin inte bara är kul och spännande, den är också lite ovanlig eftersom den skiljer sig från de andra kategorierna ur ett strukturellt perspektiv.

På Futurebook vet vi att alla 14 kategorierna av ditt liv hänger tätt ihop. Alla stöder varandra, och alla stöds av varandra. Men livskvalitets kategorin är lite annorlunda eftersom den bokstavligen består av de övriga 13 kategorierna. Den är summan av de andra kategorierna. Det spelar ingen roll hur fantastiskt ditt hus är, men har du en rejäl övervikt som gör att du mår dåligt eller är fruktansvärt ur form och du inte kan gå uppför trappan utan att känna att du kommer att få hjärtinfarkt, är din livskvalitet allvarligt nedsatt. Och kan du verkligen njuta av det vackra huset i största möjliga utsträckning om du mår så dåligt i kroppen att varje rörelse är en överansträngning? Du kan planera en vacker upplevelse för dig själv och din partner som t ex en resa till Paris, bo på ett bra hotell, ha bra några fantastiska restauranger bokade redan innan som du valt med omsorg och kanske en flodkryssning på Seine. Men om du har en dålig kärleksrelation, om du verkligen inte gillar att spendera tid med din partner, vet du att du inte kommer att ha det bra i alla fall, de fantastiska upplevelserna till trots. Du kommer inte få en bra kvalitetsupplevelse. Du ser säkert vad det är vi vill göra dig uppmärksam på. Kvaliteten på livskategorin handlar om saker och erfarenheter men inte enbart.

En riktigt hög livskvalitet, åtminstone som vi mäter det, börjar med excellens i de övriga 13 kategorierna. Aktiva nivåer av fysisk och intellektuell träning, konsekventa goda känslor, bra relationer med de människor du bryr dig om, en uppfyllande karriär som skapar finansiellt överflöd.



Futurebook-processen som innebär att sträva efter att nå din högsta potential i varje kategori av ditt liv, strävar efter excellens överallt. Det är där allt börjar. Så snart du har fått ordning och koll i de övriga 13 kategorierna, undersöker vi glasyren på kakan, - de materiella sakerna du vill ha och de erfarenheter du vill ha i ditt liv.

Så låt oss dröja kvar vid det för ett ögonblick. Vi börjar prata om saker, materiella saker, så här är ett exempel på hur det kan gå till;

Du jobbar hårt och lyckas skapa en framgångsrik och för dig, uppfyllande karriär. Du tjänar bra med pengar för att du skapar mycket värde för människor, så du har möjlighet ha ett fint hus. Du har möjlighet att ha en fin bil. Du har möjlighet att köpa de kvalitetskläder du verkligen gillar. Du kanske har båt, en exklusiv frimärkssamling, en vinkällare med fantastiska viner, - eller vad det än är som gör dig lycklig. Nu är, som du ser, det här en väldigt förenklad beskrivning av hur det kan fungera.

Men anledningen till att vi tar upp det, är för att så många människor, och så många läror, och så många filosofier, faktiskt ser ner på den här cykeln gällande vad att skapa värde för andra och berika dig själv och njuta av frukten av ditt arbete genom att skaffa och göra det du vill ha i livet, - betyder. Vissa människor har lätt att känna skuld kring att önska fantastiska saker för sig själva. Vissa människor är avundsjuka och missunnar andra att få, skapa eller uppleva trevliga saker. I vissa andliga och filosofiska läror säger man med bestämdhet att saker aldrig kan göra dig riktigt lycklig. Materialism är verkligen en styggelse för många i den andliga världen och något som man ser ned på.

Den allmänna känslan är lite som, om du är en materiell person så är du ganska yttlig. Du har inte den djupare förståelsen av den universella sanningen. Eftersom sann lycka och sann uppfyllelse bara kan komma från insidan. Absolut håller vi med om att den sanna lyckan föds inom oss, men vilket barn som helst, kan på ungefär 30 sekunder räkna ut genom att observera människor, att vissa saker definitivt kan skapa känslor av lycka.

Förutsatt att du har en någorlunda hygglig attityd som människa och inte lider av några psykologiska eller känslomässiga problem, vi pratar om genomsnittspersonen här, kan saker absolut göra oss lyckliga. Om saker inte gjorde folk lyckliga skulle hela mänskligheten inte spendera så mycket tid och energi att köpa och producera saker. T ex de hem som vi har skapat för oss själva i alla de olika faserna av våra liv, -varma, vackra, harmoniska, sociala och energigivande hem, har gett oss år av lycka. Du kan kanske känna igen den där härliga känslan när man kommer hem till sig efter en lång dag och bara får landa i sin vackra miljö som man skapat utifrån sina egna preferenser. Eller när man vaknar på morgonen och möts av denna harmoniska miljö. Det ger, i alla fall för oss, känslor av lycka.

Dessa saker ger oss inre känslor av glädje som kallas lycka, eller hur? Och inte bara glädje, våra boenden genererar även en känsla av tillfredsställelse och uppfyllelse för oss. Vi är medvetet tacksamma och uppskattar varje dag av våra liv som vi får bo i dessa harmoniska miljöer. Så det triggar igång en massa olika slags positiva känslor. Vi kör båda bilar vi gillar, och det gör oss glada. Bara känslan av friheten som kommer av att ha ett körkort, och bil ger känslor av lycka. Ibland kan man faktiskt känna lycka när man shoppar. Kanske hittar den där rätta saken som man har önskat sig så länge och nu har medel för att köpa. Det kan definitivt skapa en känsla av lycka, - i alla fall i våra liv. Eller man provar något klädesplagg som man känner sig snygg



och lycklig i. Som man känner att man plötsligt får en annan hållning i. Det kan också skapa känslor av lycka. Eller när man köpt något till någon man håller av, som blir sådär fantastiskt glad för presenten, det kan också skapa en känsla av lycka, både för givaren och mottagaren. Människor som anser att saker inte kan göra oss lyckliga, kan hålla på hur mycket de vill, men vi tror faktiskt de har fel, - vi tror faktiskt även att saker kan skapa lyckokänslor i oss. Därmed inte sagt att bara materialistisk lycka räcker för att vi ska känna oss som hela, nöjda, harmoniska människor, men det bidrar definitivt, i kombination med den inre lyckan som inte kan köpas för pengar. Bara en så enkel sak som glass kan faktiskt göra människor lyckliga. Tänk dig en bild på ett barn som har fått en stor, härlig glass som de glatt mumsar i sig, och så plötsligt tappar de glassen på marken och tårarna kommer som ett brev på posten. Känslan av sorg, ilska, och en väldig onöjdhet tar över deras kropp och tårarna forsar. De får en ny glass och sorgen, ilskan och onöjdheten ersätts nästan momentant av en känsla av lycka och förnöjsamhet igen. Scenari nummer två; Tänk dig en vuxen person som plötsligt inser att hen har förlorat en kär ägodel. Kanske har tappat den, tappat bort den eller kanske fått den stulen. De är verkligen förkrossade över att den här saken som var dem så kär, är borta. Men så kommer den helt magiskt tillbaka till dem, och den känsla av lycka de känner när de återförenas med sin käraste ägodel, går inte att bortse ifrån, utan är verkligen en känsla av lycka. Scenari nummer tre, en story ur verkliga livet. Lilis son Tim, fick en nalle av goda vänner som de hade köpt i Amerika när han föddes och som döptes till Ninni. Han hade med sig Ninni var han än gick. Ninni var nog faktiskt hans första stora kärlek.

Vid ett tillfälle när Tim var i tvåårsåldern, var Lili, barnens pappa och hans föräldrar ute på en riktig långpromenad: Från söder in till Stockholms innerstad, gick runt i affärer, flanerade runt på NK's olika avdelningar och våningar, lunchade på något ställe på vägen, in och ut i affärer längs Drottninggatan på väg hem mot söder igen. Plötsligt upptäcker de att Ninni är borta. Katastrofen är ett faktum. Tim är helt otröstlig. Lili beslutar sig för att gå baklänges hela vägen som de har spenderat timmar med att ta sig fram. Finkammar NK, frågar i informationen om de fått in en nalle med Ninnis signalement. Ingen Ninni. När hon gått hela vägen tillbaka, in i alla affärer, lunchstället, överallt, kommer hon hem utan Ninni och inte bara Tim utan hela familjen känner en stor bedrövelse, eftersom de alla vet hur viktig Ninni är för Tim. Två dagar och många tårar senare, får Lili en ingivelse att ringa NKs information för att se om de fått in nån nalle, och lyckan är plötsligt total, Ninni finns där.

Den lycka som Tim uttrycker när han får återförenas med sin älskade Ninni, går inte att missta sig på. Eller den sorg han visade när Ninni några år senare blev stulen i ett smash and grab inbrott i Lilis bil och den fullständiga lycka som både han och då höggravida Lili kände när den taxichaufför som hjälpte dem att leta efter väskan som Ninni hade legat i, runt om i området där stölden hade begåtts, när de hittade både hans lilla färgglada väska och Ninni som fortfarande låg kvar i den. Det var definitivt lycka. Ren, klar och djup lycka. Ninni är fortfarande med i hans liv fast han nu är vuxen, för nallen Ninni är så förknippad med stor lycka för Tim.

Det finns faktiskt vetenskapliga bevis på att saker kan göra dig lycklig. Nu kanske du tänker, men vet du vad, de där historierna som ni just berättat, handlar inte om bestående lycka. Det är bara tillfälligt. Det är flyktigt. Absolut, men vet du, - Allt i livet är flyktigt. Livet är ju faktiskt flyktigt i sig själv. Livet kommer och går i blixstens hastighet. Vi tänker att vi har allt att vinna på att fånga vartenda ögonblick av lycka och känslor av glädje och harmoni som vi eventuellt kan i detta liv.



Och åtminstone till viss del kommer faktiskt vissa av dessa känslor att genereras av just materiella ting. Och om vi tittar på lyckan som kommer ur de materiella sakerna ur ett energiperspektiv, så är de riktiga frekvenshöjare, som genererar ännu mer positiv energi i våra liv.

Så, vi älskar trevliga saker, och vi har inga problem att säga det. Vi har en massa trevliga saker som gör oss glada och vi ser båda fram emot att skaffa ännu fler härliga saker och upplevelser i framtiden som gör oss ännu lyckligare än vi är nu. Men, nu finns det ju som sagt en annan sida av myntet även här. Vi tar dig raskt tillbaka till barnet med glassen, för att ta ett exempel med mat; Om det är så att mat, glass eller något annat smarrigt verkligen skapar enorma känslor av uppfyllnad och lycka i dig och du gillar att ha de här känslorna, är det lätt att börja unna sig detta lite för ofta för att komma åt känslan. Och är det kanske en massa trassel i livet generellt, kanske mycket stress och problematiska saker att hantera, kanske det är så att du behöver ha detta varje dag, kanske till och med flera gånger om dagen, för att balansera upp allt det jobbiga med den härliga lyckokänslan du får av att äta och då behöver man ju inte vara Einstein för att kunna räkna ut att man kommer att gå upp i vikt. Kanske till och med gå upp mycket i vikt. Vilket då resulterar i att den korta känslan av lycka som man fått genom sitt mumsande, ersätts av en mycket längre och mer konstant känsla av frustration och kanske till och med självförakt. Eller om du blir för fokuserad på dina ägodelar. Kanske spenderar mer tid med dem än med dina nära och kära, eller hela tiden konstant lever med en oro att de ska tas från dig, då har du ju tagit dig från den ena sidan av myntet där lyckan i saker har ersatts med en känsla som istället äter dig. Kanske till och med skapar situationer på grund av sakerna som gör dig olycklig ... För många saker kan belasta dig. Tynga ned dig. Det kan leda ditt liv i fel riktning. Det är den andra sidan myntet av hela den materiella biten. Om det går överstyr kan dina saker börja kontrollera dig istället för att du njuter av dem. Du blir besatt av dina ägodelar och den verkligheten leder knappast dig i önskad riktning.

Du kan definitivt bli en slav under dina saker, men eftersom saker också kan ge så härliga känslor och lägga till så mycket i ditt liv, är det viktigt att hitta din exakta rätt mängd och fokus, eftersom det är det en balansräkning, för att det ska vara en positiv tillförsel i ditt liv och inte blir något som dränerar eller hindrar dig. Detta kräver mycket medvetenhet och vaksamhet, eftersom formeln är så olika för oss alla och ditt jobb är ta reda på receptet som är precis perfekt för dig. I livskvalitets kategorin kan vi också räkna in något som oftast inte blir något annat än positivt, - och det är erfarenheter. Att skapa kvalitetsupplevelser för dig själv och de människor du älskar är en av de bästa sakerna i livet. Härliga erfarenheter håller en livstid, och de kan verkligen göra livet värt att leva.

Ibland kan man skapa fantastiska upplevelser bara genom att byta miljö lite då och då, eller rucka sina rutiner för att vakna. Göra samma sak varje dag om och om igen, bara följa samma mönster om och om och om igen kan få oss att tappa inspirationen och nyfikenheten som är så otroligt viktig när det gäller att arbeta med att tillföra sig livskvalitetshöjande saker och upplevelser. När vi tar stora steg utanför våra vardagliga gränser, händer det något inom oss. När vi gör saker som väcker oss och gör att vi upplever livet ur ett nytt, unikt perspektiv händer det viktiga saker som ger ett avtryck inom alla kategorier. Vi behöver alla känna oss upprymda och få uppleva hänförande upplevelser som bryter mot vardagen och ger oss en känsla av vördnad och påminner oss om vilket mirakel som vårt liv verkligen är. Våra själar behöver den erfarenheten, och här är något väldigt intressant; När det gäller att medvetet skapa härliga upplevelser

för sig själv, har vi ännu inte hittat den andra sidan av det myntet, nackdelen. Självklart behöver vi utforska båda sidor av myntet eftersom så mycket av livet är en kompromiss. Och vanligtvis finns det två sidor av samma mynt. Men vi kan säga att vi har utforskat mycket inom den här kategorin, och har ännu inte upptäckt annat än positivitet och förträfflighet gällande att skapa bra upplevelser i sitt liv. Även när ibland det som händer är långt ifrån positivt, kan det ändå fortfarande bli en positiv upplevelse för dig när du tittar tillbaka på den, för ibland leder kriser oss i exakt rätt riktning.

Så vilka är de erfarenheter du vill skapa i ditt liv? Och ställ dig själv frågan. - Vad väntar jag på? Livet är kort. Det gamla talesättet; Det är inte det jag gjorde som jag ångrar, utan allt jag inte gjorde, kanske kan inspirera dig att börja tänka i lite vidare tankecirklar?! Vårt råd till dig är, titta på din bucketlist som du gjorde i förra avsnittet. Gör något fantastiskt och oväntat i din vardag och gör det så mycket och ofta som möjligt. Och det tar oss till vår livskvalitetsträning för idag, för nu är det dags att ta tag i dagens workbook.

SUMMERING:

1. Vi behöver bli medvetna om våra önskningar för att kunna skapa dem och njuta av effekten av dem
2. Vi behöver tillåta oss själva att faktiskt önska oss saker utan att känna skuld
3. Vi behöver unna oss själva att leva ett extraordinärt liv i alla kategorier
4. Vi behöver förstå – att detta arbete kan ingen annan än vi själva göra åt oss

Kör hårt, skapa och njut, så ses vi i nästa avsnitt!



Michelle Dandenell & Lili Öst
Team Futurebook