



TAKING ACTIONS

THE 
**FUTURE
BOOK**



Välkommen tillbaka till din Futurebook Challenge.

Idag ska vi utforska det som är katalysatorn i Futurebook-processen, som ska aktivera allt det fantastiska arbetet du har gjort hittills. Det här är den motor som kommer att göra att ditt liv förflyttar sig framåt.

Att verkligen förstå och framgångsrikt tillämpa de principer som vi ska prata om idag, kommer att se till att du kommer att göra mätbara framsteg mot din livsvision. Så luta dig framåt och var verkligen med här idag.

I de senaste avsnitten har vi undersökt kraften i målsättning. Och idag vill vi börja med en mycket enkel fråga, men som ändå är djupgående; Varför i hela världen, sätter vi mål överhuvud taget? Varför gör vi det? Varför lägger vi ned så mycket energi på att föreställa oss hur saker och ting kan vara? Varför bryr vi oss ens om att visualisera vår framtid? Vi har ju tagit upp det här förut men låt oss ta det ett steg till.

Vi vet att våra hjärnor bokstavligen är utformade för att göra det. Vår frontallob är byggd för det. Vi dras till det som människor. Det kan vara otroligt roligt att frossa i fantasier om vad som morgondagen kan medföra. Men det faktum att det är roligt är inte den viktigaste orsaken till att vi sätter mål. Vi visualiserar vår framtid så att vi kan göra något åt den. Den viktigaste orsaken till att våra hjärnor insisterar på att tänka på framtiden, även om vi ibland snarare bara skulle vilja vara här och njuta av vårt nu, är så att vi kan utöva kontroll över vår värld. Varje stor prestation har först föreställts i vårt inre innan den genomförts. Stockholms slott, relativitetsteorin, Eiffeltornet, rösträtt för kvinnor, månlandningen, ja allt. Varje prestation har en gång varit en levande mental bild i sin designers sinne.

Dane Rudhyar, kompositör och en av pionjärerna inom transpersonell psykologi, uttryckte sig ungefär så här; "Människan kan bara bli vad han medvetet kan föreställa sig". Vi tittar in i framtiden och sätter mål, så vi kan vidta åtgärder och göra att det blir så. Som människor har vi ett



djupt behov av att påverka världen runt om oss, att påverka saker för att få saker att hända. Det är vår grundläggande natur. Och mycket av vårt beteende från spädbarn till den dag vi dör är ett uttryck för vårt behov av att utöva kontroll över vår miljö och över våra liv. Ett litet barn tjuvar av glädje när hen kastar en boll genom rummet. Det är som, "Titta, mamma, titta pappa, Jag gjorde det med min hand. Såg ni? Jag tänkte på det, och så gjorde jag det. Jag fick något att hända i denna värld. Rummet är annorlunda eftersom jag är här. Jag kan skapa en effekt, se hur kraftfull jag är".

Ta en titt på ungdomar, vad handlar ungdomar om? De handlar om självständighet. Om att bli oberoende. Som före detta tonåringar själva och som föräldrar som överlevt denna period ett par gånger var, kan vi konstatera att en tonårings främsta uppgift är att minska föräldrarnas kontroll och att öka sin egen och leva sitt liv på exakt det sätt de vill. Det här är vad vi föddes att göra, alla vi. Unga och gamla, män och kvinnor, rika och fattiga överallt i världen, vi alla har ett djupt behov av att utöva kontroll över våra liv. Och det är nog kanske så det ska vara. Att vi måste få leva våra liv så som vi vill leva dem. Det är hur vi är konstruerade. Så här är en annan viktig fråga; Varför betar sig då så få av oss på detta sätt?

Se dig omkring. Hur många av oss utövar verkligen kontrollen över våra liv som vi föddes för att ständigt öva på? Handlar våra liv om vad vi verkligen vill göra, eller handlar det om vad vi måste göra? Ruser de flesta av oss upp ur sängen på morgonen och hojtar glatt, "Det är en helt ny dag, och jag kan göra precis vad jag vill. Jag ska bestämma mig för vad dagen ska handla om och själv bestämma mig för vad jag ska arbeta på. Så vad känner jag egentligen för att arbeta på idag då? Vad skulle inspirera mig att roa mig med idag?"

Eller är det snarare så att vi har tillåtit att det ska beslutas för oss? Är det mer sannolikt att vi springer från en sak till en annan som en kyckling med huvudet avskuret, för att försöka tillgoda alla andras önskemål, alla andras krav på oss? Allt vi behöver göra för vår chef, vad våra kunder förväntar sig av oss, uppgiften att vara förälder, man, fru, partner, medarbetare, vän, granne. Vi kommer förmodligen att ta på oss för mycket men ändå inte få tillräckligt mycket gjort under dagen, eller hur? Och vi kommer verkligen inte att tillbringa mycket av vår tid idag och göra saker som vi verkligen skulle vilja göra. Sanningen är att de flesta av oss har förlorat kontrollen över våra dagar. Det är som att vi kämpar för att hålla våra huvuden över vattenytan. Inget utrymme att andas. Vi är överfallna av tusen saker om dagen.

Så oändligt många krav på vår tid. Den tid som vi har till vårt förfogande. Som du har till ditt förfogande ... Och de sakerna gör att vi fastnar och de tynger ned oss. Dessa små, i det stora – för oss, oviktiga saker. De flesta saker, dikterade av andra och för andra, tenderar att fylla vårt liv och lite i taget, ackumulerar de tills de bokstavligen upptar hela vår tid, och vi får ingen tid kvar för oss själva. Vi har ingen tid över att delta i de saker som vi vill göra, de saker som vi anser vara viktiga. Att verkligen ta hand om vår hälsa och träning, vårda vår kärleksrelation, upprätthålla ett lyckligt, hälsosamt, balanserat familjeliv, sätta undan tid för att bara lära och växa, bara vara, koppla av och njuta lite. Våra liv är inte våra egna längre. Vi har gett kontrollen till vår chef, till internet, till arbetet, mailkorgen, till barnens behov att bli skjutsade till och hämtade från sina aktiviteter efter skolan, till allt – utom till oss själva.

Nu skulle vi vilja att du bara tar en paus och tar ett djupt andetag, för det finns något vi vill berätta för dig, och det är viktigt att du förstår det här på cellnivå, om du vill skapa ett riktigt extra-



ordinärt liv för dig själv. De flesta kommer aldrig att förstå det på ett djupare plan, så vi rekommenderar dig att verkligen lyssna noga nu, för det här är förmodligen den viktigaste tanken i hela vår utmaning. Är du beredd? Du har 100% kontroll över ditt eget liv. BAM! Där satt den! Du är i kontroll av ditt eget liv. All stress som du känner, allt kaos och brådska i ditt liv, trätas ned till det faktum att du är i full kontroll över din egen existens. Du är föraren bakom ratten. Du kan inte alltid kontrollera saker som händer runt dig. Oftast kan du det, men inte alltid. Vi pratar inte om att du kan kontrollera vädret, händelser i Mellanöstern eller jordbävningar. Utan vi pratar om de saker du kan kontrollera, för att de är de sakerna som gör hela skillnaden i ditt liv. Du har fullständig kontroll över hur du spenderar timmarna av din dag. Ingen annan, även om det verkar så. Du har fullständig kontroll över alla dina val och alla dina handlingar. Du kan välja att träna och äta rätt och vara frisk, eller inte. Du kan välja att forma och utveckla dig själv eller inte. Du kan välja att vara disciplinerad eller inte. Du kan välja ditt eget syfte i livet eller inte. Du väljer dina värderingar i livet. Du väljer dina mål i livet. Du väljer vem du spenderar tid med. Du väljer de böcker du läser, vad du vill se på TV. Du väljer vad du tycker om. Du väljer hur du behandlar människor. Du väljer hur du vill bli behandlad. Du väljer vad du ska fokusera din tid och uppmärksamhet på. Du väljer hur du ska hantera motgångar. Ditt liv är ditt. Du äger det. Du sitter i förarsätet. Även om det känns som det eller inte, eller om du väljer att medvetet utöva kontrollen eller inte, är du den främsta kreativa kraften. Du är den ansvariga parten. Du är beslutsfattaren i centrum av din egen existens. Och bara så du vet, du kan inte undkomma detta ansvar även om du vill.

De kloka orden, - "om du väljer att inte välja, har du fortfarande valt" är så sanna! Vi kommer inte undan våra val, även om många försöker lägga det ansvaret på andra runt dem, så de tror att de slipper. Men det är också ett val. Att välja att inte välja. Vi har bara en fråga som hör till det valet; - var ligger kraften att påverka sitt eget liv, i det valet?

Att vara ohälsosam är lika mycket ett val som att vara hälsosam. Att vara kvar i ett negativt dysfunktionellt förhållande är lika mycket ett val som att välja att skapa ett fantastiskt kärleksförhållande. Här ska du få några riktigt goda nyheter, - du kan ändra det mesta i ditt liv om du blir medveten om dina val och om din önskan att förändra är stark nog. Du kan ändra vad som helst i ditt liv. (Ja, självklart inte få tillbaka någon som gått bort, och saker i den häraden, men det förstår du nog att vi inte menar...) Men du har kraften att skapa vilken typ av liv som helst, som du själv vill ha genom att öva på din förmåga att göra val. Till exempel kan du välja att sluta jobbet i morgon. Du är definitivt i din makt att göra det. Det tar fem minuter. Du kan sälja allt du äger. Du kan flytta till en strand någonstans och öppna en korvkiosk. Det finns förmodligen inget som du inte skulle klara av om du aktivt valde att göra det. Nu föreslår vi inte på något sätt att du ska göra detta vi räknade upp, utan vi gav dig bara några exempel på den totala kontrollen du faktiskt har över ditt eget liv. Men tyvärr har de flesta inte en aning. De förstår inte ens ett uns av sin egen makt att välja och den fantastiska kontrollen som de kan utöva över sin egen existens. Och det är svårt att lära sig eftersom det så sällan lärs ut. Vi lär oss oftare hjälplöshet och maktlöshet istället och det är det dessvärre alltför många som övar sig på ... Jag kan inte för att jag föddes fattig. Jag kan inte för att jag är en minoritet. Jag kan inte för att jag är det yngsta barnet, eller mittbarnet eller det äldsta barnet. Eller jag är för smart, eller jag är inte smart nog. Jag kan inte för att jag har familj, jag kan inte för att jag inte har någon familj. Jag kan inte för jag lever ensam. Jag kan inte för jag lever inte ensam. Jag kan inte för jag är för lång, för kort, för ful, för snygg ...



Det finns ett antal saker som ligger i vägen för många människor gällande att göra val. Men vi är födda för att utöva kontroll över vårt liv. Din förmåga att välja och sedan agera är din största frihet och din största styrka. Det spelar ingen roll var du börjar i livet, du kommer att ha otaliga val att göra varje dag. Och vad du väljer kommer att göra hela skillnaden. Dina val och handlingar skapar dig och de definierar ditt liv oavsett var du börjar. Det är inte komplicerat, och vi har sagt det tidigare i processen. Det är inte svårare än så här. Ändå är det ibland så otroligt svårt. Bra val och kraftfulla handlingar leder till ett bra liv, och dåliga val och handlingar leder till ett klart mindre bra liv. Om du gör bra val gällande din kost och motion, har du en större chans att få vara fysiskt frisk. Och om du inte gör det, löper du en större risk att inte vara det. Gör du bra val gällande dina pengar, kommer du få en hälsosam ekonomi. Och om du inte gör det, kommer du inte få det. Om du gör rätt val som partner, som förälder, som vän, kommer du att ha bra, friska relationer. Och om du inte gör det kommer du inte ha det ...

Varje liv skapas så här, efter våra egna val. Ett fantastiskt, uppfyllande och framgångsrikt liv där du vaknar full av glädje och entusiasm varje dag. Eller ett trist, ouppfyllande liv fyllt av frustration, där du avskyr din partner, du avskyr att gå till jobbet och fruktar att möta dagens utmaningar. Oftast är det någonstans mitt emellan. Dina val och dina handlingar är vad som bestämmer ditt öde. Så nu när vi är på det klara med det, låt oss utforska den stora utmaningen.

När det kommer till att agera, säger de flesta av oss en massa saker som vi påstår är viktigast för oss. Min familj är det viktigaste i världen. Min kropp är mitt tempel. Ingenting är viktigare än min hälsa och träning. Jag värderar verkligen mitt andliga liv högt. Jag älskar min fru mer än någonting annat i världen. Ingenting betyder mer för mig än mina barn. Du känner säkert igen dessa uttalanden. Kanske brukar du säga dem själv?

Här kommer dock en viktig fråga; Stämmer verkligheten i dina dagliga handlingar överens med det du säger är viktigast? Om du skulle göra en kort lista över de saker som är viktigast för dig, de saker som du säger är de viktigaste, de viktigaste människorna, dina djupaste värderingar, dina största mål, dina viktigaste strävanden i livet. Och sedan funderade på hur du disponerade din tid förra veckan, - hur många timmar kan du ärligt tilldela dina utmärkta prioriteringar? Var mailen med på din lista med högsta prioriteringar? Tv:n? Facebook? Tillbringade du mer tid att svara på mail än att hänga med dina barn eller din partner förra veckan? Tillbringade du mer tid på att titta på Netflix, än på att träna förra veckan? Med andra ord, har du med framgång anpassat dina mål med hur du spenderar din tid, eller finns det ett glapp mellan vad du gör och vad du predikar? Tuff fråga? Utan tvekan, men kanske den är befogad? Det är det bara du som vet.

Om du vill ha allt, om du vill kroka i uttrycket som vi satte an från början, having it all och du vill skapa ett extraordinärt liv för dig själv, behöver du se till att dina dagliga val och handlingar överensstämmer med din livsvision. Det är hela grejen. Det är hela meningen med Futurebook, - att få dina dagliga val och handlingar att spegla din livsvision. Om du gör medvetna, målmedvetna dagliga actions mot de mål du sätter, börjar du snabbare än du tror att kamma hem vinst efter vinst. Du kommer att börja sätta byggstenarna av din vision. Men utan handling, utan fokuserade konsekventa actions, kommer inga målsättningar i världen att få dig någonstans. Målsättning är superviktigt, men varför gör vi det nu igen? Varför? Jo, så vi kan vidta åtgärder och förändra saker i våra liv och i världen. Det är där de två ändarna möts. Det handlar inte bara om att veta vad man ska göra, det handlar om att faktiskt göra det. Det finns många kloka deviser som alla vittnar om samma sak, fast från olika vinklar; - Napoleon sa: "Ta dig tid att planera. Men när tiden för handling har kommit, sluta fundera och kasta dig in."

Johann von Goethe sa, "Kunskap är inte nog, den måste också brukas. Vilja är inte nog, vi måste också handla". Jules Renard sa, "Allt du vill är där ute och väntar på dig. Allt du vill, vill ha dig också. Men du måste vidta åtgärder för att få det."

Huvudmålet i dagens övning, är att få dig att känna att ditt liv har börjat röra sig i den riktning som du ville i din ansats, så att du förstår att du verkligen kan göra det här, att du kan levla, och att action – att handla, är den avgörande ingrediensen. Det är dina handlingar som är katalysatorn. Det är dina handlingar som är motorn som kommer att få fart på allt det arbete du har lagt ned under din Challenge, och det är dina handlingar som kommer att skapa momentum (rörelse framåt) mot din livsvision. Nu är det strax dags för dagens workbook.

SUMMERING

1. Alla stora prestationer började som en tanke, en vision innan de manifesterades
2. Du har total kontroll över ditt eget liv
3. Du är skapad för att öva kontroll över ditt liv
4. Huvudmålet för dagens övning är att du ska känna att ditt liv rör sig i den riktning som du ville, så att du förstår att du kan göra det här och att handling är den avgörande ingrediensen. Handling är katalysatorn. Det är dina handlingar som är motorn som kommer att få fart på allt det arbete du har lagt ned under din Challenge, och det är dina handlingar som kommer att skapa momentum mot din livsvision.

Lycka till nu så ses vi i nästa avsnitt!



Michelle Dandenell & Lili Öst
Team Futurebook