



HAVING IT ALL

THE 
FUTURE
BOOK



Välkommen till Futurebook Challenge!

Vi är så glada att du är här. Vi som kommer att vara dina guider längs denna fascinerande livsförändrande resa heter Lili Öst och Michelle Dandenell och vi är grundarna av Futurebook. Det vi kommer att utforska är ett oerhört fascinerande ämne – Having it all.

Att få ut allt det du vill ha ut av livet. Detta är ett ämne som vi båda brinner för och som vi utvecklat och arbetat med både personligen under decennier och med företag på många olika sätt inom många olika branscher. Och eftersom vi båda brinner för personlig utveckling har det blivit vårt higher purpose - vårt högre syfte.

Tillsammans har vi samlat våra erfarenheter och kunskap och skapat Futurebook. Futurebook har hjälpt oss att nå våra mål i livet, där Futurebook i sig själv varit ett av dem och vi hjälper även ständigt många andra att nå sina livsmål. Och vi vill göra en sak väldigt klar redan från början, och det är att detta är en utmaning för de som verkligen är seriöst engagerade gällande frågan att skapa det absolut mesta av livet. Personer som inte bara tänker på det, pratar om det som många gör, utan som verkligen är dedicerade till att på djupet ta reda på vad de behöver göra – OCH är beredda att göra det som krävs för att nå det. Så eftersom du är här, så utgår vi ifrån att du är en av de som matchar den beskrivningen. Vi kommer alltså att prata med dig med den utgångspunkten, så det blir ingen "sugercoating" inget fluff, gullegull eller försiktiga antaganden, inget skitsnack, - utan raka ibland tuffa puckar. Det kommer att vara total ärlighet och total transparens. Allt vi kommer att säga till dig precist och väl genomtänkt och det är avgörande viktigt för din process. Vi kommer att prata om de viktigaste principerna i det viktigaste området i ditt liv, så du verkligen kan skapa *momentum i rätt riktning. (*momentum = rörelse framåt).

Vi kommer på djupet att ta oss an vad Having it all verkligen betyder, hur Having it all ser ut och vad som krävs för att få det att hända.



Vi kommer att dela med oss av vår kunskap, de bästa övningarna inom varje kärnämne i ditt liv och vi kommer att gå igenom hur du kan eliminera de hinder som håller dig tillbaka inom dessa områden, som gör dig frustrerad och ger dig en känsla av att sitta fast. Och slutligen kommer vi att dela kraftfulla övningar med dig som verkligen kommer att hjälpa dig att flytta kompassnålen omedelbart inom alla de olika delarna av ditt liv - simultant. Vårt högre syfte med att skapa Futurebook och den här utmaningen är väldigt enkelt, - vi vill bidra till att du ska kunna göra en mätbar positiv förändring inom varje viktigt område i ditt liv. Vilket är en riktigt stor sak, för du kommer att kunna bevisa för dig själv att det faktiskt är möjligt för dig att skapa ett extraordinärt liv. Och ifrån det du kommer att upptäcka under din resa, kommer du veta precis vad det är du behöver göra för att få det att hända.

Vi har länge arbetat på olika sätt med människor på deras livsresa och vår upplevelse är att de flesta människor som påbörjar en utvecklingsresa av den här digniteten, vill i princip samma sak. Vissa mindre saker kanske det finns en variation i, men den fundamentala visionen verkar ungefär samma för alla, - att de vill skapa ett extraordinärt liv som fungerar på en hög positiv nivå inom varje kärnområde. Genom Futurebook hjälper vi människor att komma underfund med deras egen, personliga livsvision. Hjälper dem att se den där stora, glasklara, lockande bilden av hur de vill att deras liv ska se ut och hjälper dem sedan att skapa strategier för att skapa det ideala livet – steg för steg.

Livsvisionen som skapas genom Futurebook är unik för varje individ som skapat den. Inga livsvisioner är ju helt lika, men alla verkar ha en verkligt viktig sak gemensam och det är, - att varje väl utformad livsvision som vi någonsin sett, har resulterat i att de klivit över en tröskel in till ett extraordinärt liv och att det tyngsta jobbet redan blivit gjort. Allt detta är nu bakom dem. Brådskan är borta. Stressen är borta. Man har kommit över brytpunkten till att ha kommit underfund med vad man vill med sitt liv på en riktigt djup nivå. Man har tänkt igenom det, skapat strukturer för att nå det, man har sina system och processer på plats och nu kan man verkligen njuta av livet utan att ha det enorma energidränage som lätt blir när man inte lever i samklang med sig själv. Ett dränage som kan göra oss helt utmattade. Studier visar att en oroande stor del av mänskligheten lever drygt 70 % av sina liv i negativa förväntningar, stress och oro. I den värld som vi vill hjälpa dig till, ersätts stress med känslan av tillfredsställelse, brådska ersätts med lite mer ledig tid, lite mer space. Hur många människor runt dig lever så? Det är nog ganska ovanligt i vårt stressade samhälle idag. Till syvende och sist, detta är nog vad de flesta medvetet tänkande människorna vill ha, men dessvärre så når inte så många den typen av liv. Tvärtom så lever många av oss ett liv som visar på motsatsen. Knappt någon ledig tid alls. Det är många som tvärtom lever livet med maximal anspänning överallt i livet. Vi kan nog konstatera att de flesta av oss ofta är både alltför överhopade och utmattade. Fast i ett ekorrhjul, alldeles för stressade för att bara sätta oss ned och verkligen tänka igenom vad vår lycka på riktigt behöver för stöd för att infinna sig – och dessutom stanna kvar. Ofta vet vi inom oss att det finns så mycket mer som skulle kunna vara möjligt för oss, men lika ofta kan vi inte riktigt sätta fingret på hur vi ska ta oss dit. Och vi jobbar hårt, men det som händer är att vi bara springer fortare och fortare, men det leder oss ändå inte närmare det liv vi egentligen vill leva. Och när man fastnat där, är det svårt att dessutom bära att man kanske känner sig besviken på hur vissa delar av ens liv har utvecklats. Känner du igen dig på en eller flera punkter? Var inte orolig, - Du är inte ensam! Kanske det handlar om din kärleksrelation, din hälsa och/eller fysiska form. Eller kanske känner du dig ouppfylld karriärmässigt, sjukt trött på att ständigt lida brist på pengar och oroa dig för



finanserna? Djupt inom oss vill många av oss ha så mycket mer än vad vi har, men känner kanske att det inte ens är någon idé att ha sådana tankar, utan vi skjuter undan dem för att orka ta oss genom dagen, året och/eller livet. Det tycker vi är en tragedi, för vi har bara ETT liv! Detta är vårt högst värdefulla liv som vi fått som gåva, att leva fullt ut. Och det är oerhört smärtsamt för oss alla, när vi känner att vi inte gör det.

Detta faktum kan vara väldigt frustrerande och man kan till och med bli förbannad när man känner att man följt alla de regler som samhället satt upp. Du har gjort allt som varit förväntat. Gått i skolan, förmodligen studerat hårt och tagit examen. Kanske gift dig, startat familj, köpt ett boende. Allt det där som samhället förväntar sig av oss att vi ska göra. Du har följt hela formeln. Så hur kommer det sig att du inte känner dig helt fantastiskt framgångsrik nu då du gjort allt rätt? Varför känner du dig överhopad, överjobbad, överstressad och ouppfylld? Varför har du inte allt om du nu gjort allt det du förväntades att göra som sades leda i rätt riktning?

Vi tänker så här som svar på den frågan; - Den formeln fungerar uppenbarligen inte! Formeln eller systemet är inte designat för att skapa framgång, lycka och tillfredsställelse. Det är designat för att skapa medelmåttighet och det leder till frustration och kanske till och med till en känsla av misslyckande. Men något som kanske hjälper dig att genast känna dig lite gladare eller lite mindre modstulen, är att veta att det inte är något fel på dig! Det är inte ditt fel att du har kämpat med de områden du går igenom via Futurebook. Du kan inte belasta dina föräldrar för att de inte lärt dig det utan de flesta människor vet bara inte hur de ska skapa ett spektakulärt liv. De vet inte hur de ska göra för att komma till "Having it all" för det är oftast inte det vi lär oss. Tvärtom har en stor del av den moderna människan lärt sig att inte förhäva sig själv eller gapa efter för mycket. Jante och Luther har satt många djupa spår i flera generationer, även om det mer och mer börjar att luckras upp. Men ändå är de flesta så upptagna med att vara i "överlevnads mood" att de inte tar sig tiden att fundera ut och lära sig om vad som krävs för att frodas i varje viktigt område av sitt liv. Världen är ett galet, kaotiskt ställe på många sätt! Otroligt turbulent, bjuder på instabilitet och det är ofta många olika saker som hela tiden drar i oss i en massa olika riktningar. Otroligt många olika delar ställer krav både på vår tid och vår energi. Livet kan emellanåt verkligen göra oss helt slutkörda. Vi har oftast inte tiden till att sätta oss ned och försöka navigera oss genom kaoset för att skapa oss det ideala livet. Så, hur kan vi förvänta oss att vi ska hitta ett sätt att skapa vårt bästa liv där vi är lyckliga, balanserade och känner oss uppfyllda, om vi har fullt upp med att vara fokuserade på att leva i reaktion på allt som pockar på vår uppmärksamhet. Det är en av anledningarna varför du kanske aldrig någonsin kommer att se en person som har allt. Det är verkligen ovanligt! Men, när och om du gör det, - var uppmärksam! För du kan vara säker på att du bevittnar en prestation. Det är ingen lätt uppgift att skapa ett femstjärnigt liv i varje viktigt område, men vi kan tala om för dig att det går och vi har bevittnat det, igen och igen – genom de som medvetet arbetat med sitt eget växande och som skapat sin Futurebook. Den kompetens som krävs för att simultant ha en fantastisk psykisk, fysisk, emotionell, intellektuell och spirituell hälsa. En fantastisk kärleksrelation, att vara en fantastisk förälder om man kan och vill ha barn, att ha kvalitativa vänskaper, att skapa en framstående karriär som leder till ekonomisk frihet. Vara omgiven av fantastiska saker och möjligheten att kunna skapa underbara upplevelser; - Att kunna skapa allt det där simultant, har man nästan inte ens hört talas om för det händer nästan aldrig. Men det är definitivt möjligt och det kan absolut hända dig! För att klargöra, - ett liv som innefattar allt det, finns faktiskt även där för dig. Det är inte öronmärkt för några få utvalda, utan det är möjligt även för dig. Det finns ett system för att skapa



det. Du kommer att se resultatet i slutet av din utmaning och du kommer då att se det som rimligt. Du kommer förstå att "having it all" seriöst – även är möjligt för dig! Det är inom räckhåll även för dig. Det är vårt huvudmål för dig genom den här utmaningen. De flesta människor tror inte att leva ett extraordinärt liv är realistiskt eller ens görbart, utan bara någon typ av drömvision. Och även om det skulle vara möjligt skulle jag ändå inte kunna få till det för det skulle innebära alldeles för mycket arbete. Så vill visa dig genom programmet precis hur lätt det är att börja skapa en märkbar utveckling som leder mot ditt femstjärniga liv. När du väl byter mindset och börjar skapa momentum i rätt riktning, kommer du göra en förflyttning närmare ditt "having it all".

Allt du behöver göra är att läsa, eller lyssna på, en text i varje avsnitt och göra de övningar vi ber dig att göra. I slutet av programmet, kommer du inte bara leva ett bättre liv än du gör idag, utan du kommer även att med säkerhet veta att "having it all" på riktigt är möjligt för dig, och det är den stora vinsten. Du kommer med säkerhet veta att du kan skapa ditt drömliv om du är redo att arbeta för det. Om du, på djupet, tar reda på vad du behöver för att nå din lycka och känslan av tillfredsställelse, - och sen ha odelat fokus på det, så kommer du kunna ta ett ordentligt grepp runt denna galna resa som vi kallar livet och faktiskt skapa ditt "having it all".

Frågan är inte om du kan nå det liv du alltid velat leva. Frågan är om du kommer göra det – eller inte. Och det är ett beslut du behöver ta. Och det beslutet handlar bara om dig. Du kan inte lägga ut det på remiss. Ingen annan kan skapa det för dig, utan det handlar bara om dig, ditt arbete och din motivation att göra det som krävs för att nå det du vill nå. Är du beredd att göra jobbet, - kommer du även få njuta av frukten av det. Är du inte beredd att göra det som krävs, - kommer du inte heller att levla i ditt liv.

När det kommer till frågan om den här utmaningen verkligen kommer att fungera för dig, att den verkligen kommer kunna hjälpa dig att skapa det extraordinära liv du önskar att leva, bör inte din främsta fundering vara gällande din intelligens, inte heller din förmåga eller ambition, - utan det handlar framförallt främst om ditt engagemang. Du är den enda personen som kan absorbera all den information du kommer att få här, och sen implementera den i ditt liv. Vi kan visa dig och vi kan stötta dig, men vi kan inte göra jobbet för dig. Vi kommer finnas längs vägen som ditt stöd, men DU är den enda personen som avgör om du kan få detta att fungera – eller inte. Den här utmaningen handlar om övningarna. Det är ett handlingsprogram.

Övningarna bygger på varandra och det momentum du skapar när du upprepar dem igen och igen och igen blir en katalysator. Det är verkligen den aktiva ingrediensen som kommer att förflytta kompassnålen för dig. Vi vill förtydliga för dig att om du inte har som intention att göra övningarna, är det ingen idé för dig att ta dig an utmaningen. Repris: Vi säger det igen; - det är ingen idé för dig att ta dig an utmaningen, om du inte är 100 % motiverad att göra övningarna. Du kommer absolut få nya idéer och nya insikter, men du kommer definitivt inte få de fördelar som du kommer få om du till 100% dedicerar dig till programmet. Och ditt engagemang är nyckeln till att få de fördelarna.

Vi räknar att ditt engagemang kommer att ta ca 30-60 minuter i anspråk per avsnitt. Ta till dig texten och informationen och gör övningarna i de avsnitt vi ber dig att göra övningar. Och kom ihåg, de här övningarna handlar om DITT liv. Inte vårt eller någon annans, utan bara ditt - och din framgång med denna utmaning ligger i en sak och en sak allena – kvalitén på ditt engagemang.



Vi hoppas att du kommer ha lätt att känna dig engagerad eftersom du snabbt kommer att se att ditt liv börjar förflytta sig i en positiv riktning. Så från och med idag behöver du bara sätta av några minuter per avnitt för att ge dig läs, - skriv och reflektionstid och att göra övningarna och det kommer kännas SÅ värdefullt för det kommer bli kraftfullt. Så med det sagt, låt oss gå till den första övningen i din utmaning som du hittar i dagens workbook.

SUMMERING:

1. Vi vill alla ha ett extraordinärt liv som fungerar på en hög nivå i varje område
2. Frågan är inte om du kan nå såna resultat, utan om du kommer eller inte kommer att nå dem
3. Det här är ett handlingsprogram. Du kommer se ditt liv förändras när du reflekterar över det du läser och dedicerar dig att göra övningarna med engagemang.

Lycka till!

Michelle Dandenell & Lili Öst

Team Futurebook

