



MITT SOCIALA LIV

THE 
FUTURE
BOOK



Tack för att du fortfarande vill vara med oss när vi idag ska börja utforska en av de mest spännande Futurebook kategorier av alla, ditt sociala liv. Den här kategorin är inte bara rolig och spännande, utan dessutom superviktig! Förmodligen viktigare än de flesta av oss inser och det är ett faktum som med all säkerhet kommer att bli väldigt uppenbart för dig under de närmaste dagarna.

Människor är i grunden enkla, sociala varelser. Vi har alla en önskan att interagera med varandra och känna oss inkluderade. Att ha ett intellektuellt och känslomässigt utbyte, att ha goda samtal och utbyta idéer. Vi har en önskan att dela känslan av ömsesidig tillgivenhet, att dela härliga, roliga, intressanta och spännande saker. Vi har ett behov av gott sällskap på vår resa genom livet. Vi kommer ju inte dö om vi inte har en social plattform. Vår överlevnad på planeten är inte beroende av den, men vi fungerar faktiskt bättre. Vetenskapliga studier har visat att vi lever ett mer fullständigt liv, vi är lyckligare om våra sociala behov är uppfyllda och vi lever faktiskt längre. Att vara runt andra människor berikar vårt liv. Vi vill alla att någon ska se oss, förstå oss, att verkligen känna oss på djupet.

I den här kategorin, den sociala kategorin, tar vi oss en titt på vår relation med vår familj och med våra vänner. Och eftersom relationer handlar om att relatera och förhålla sig, är de ett rörligt mål. De ser inte ut på samma sätt över tid, de är inte statiska utan dynamiska. De rör sig och de fluktuerar. Och för att upprätthålla uppfyllande, givande, respektfulla och meningsfulla relationer, behöver vi ge dem kontinuerlig uppmärksamhet, kontinuerlig energi och kontinuerlig vård. De kräver definitivt vårt engagemang och vårt fokus. Något som är lätt att glömma i vardagshetsen och livspusslet.

Det är lätt att ta sin familj och sina vänner för givna, eller hur? Vi tenderar att inte ge tillräckligt med eftertanke till varken vad vi verkligen vill ha ut av dessa viktiga relationer, eller vad vi behöver bidra med själva. Men dessa våra relationer, de är extremt viktiga för att leva ett komplett och uppfyllt liv. De förtjänar verkligen våra tankar och uppmärksamhet, eftersom några av de största glädjeämnen i livet, kommer genom denna kategori.



Man kommer långt genom att ställa sig frågor som man sen verkligen reflekterar över. Du har nog vant dig vid det här laget, att det är vår bästa gren här i Futurebook Challenge. Vilken typ av relationer vill du utveckla i ditt sociala liv? Vilken typ av relation vill du ha med din familj? Hur nära dem vill du vara? Ser du dig själv träffas och umgås med din familj på regelbunden basis, kanske mer än du gör nu? Vilken typ av vänner vill du ha? Vilken typ av vän vill du vara? Vad är din ideala vision för ditt sociala liv? När vi tänker på våra visioner för våra sociala liv är det första vi tänker på, vår familj. Vi vill båda ha ett extraordinärt familjeliv. Vi vill vara omtänksamma döttrar, vara en syster att lita på och en grymt bra mamma. Vi vill alltid finnas där för dem och veta att de alltid kommer att finnas där för oss. Om något går fel, står de oss närmast. Vi kan alltid räkna med varandra. Vi älskar våra familjer och vill investera tid och energi i att hela tiden få relationerna till dem att växa sig starkare.

Nästa del av vår vision för våra sociala liv, handlar om våra vänner. Vi vill båda ha extraordinära vänskaper, inte medelmåttiga sådana. Tiden är alltför värdefull för att slösa den på vänskap som inte bidrar till en god känsla i livet. Vi vill ha fantastiska vänskapsband som förstärker våra liv, som vitaliserar, stimulerar och inspirerar oss. Vi vill ha vänskapsband som berör oss och hjälper oss att växa som människor. Precis på det sättet som vi gör med varandra.

Vi vill ha kul med våra vänner, skratta mycket men även finnas där för varandra i de svåra samtalen om de utmanande stunderna. Och vi vill lära oss mycket. Ingen av oss har varken lust eller tid för medelmåttig vänskap. De som hamnade under den kategorin har vi båda sorterat ut längs vägen, eftersom tiden inte räcker till, till allt och alla och då är det avgörande att selektera så man inte lägger sin tid på fel saker och fel människor.

Många människor håller ett stort psykologiskt avstånd mellan sig själva och sina vänner. De vågar aldrig riktigt öppna upp sig och dela med sig av sig själva på en djup nivå. Samtal som bara handlar om de nyaste restaurangerna, vädret, jobbet, smink, uteliv, vad den eller den, sa till den eller den, eller ständigt prat om det sista golfspelet, - blir fort väldigt tunt och urholkat. Vi känner nog båda att vi varken har tid eller energi att ge vårt fokus till för grund eller ytlig vänskap, utan vi gillar att prata om det som känns väsentligt, gräva, gå djupare, ha meningsfulla samtal. Vi gillar båda att verkligen lära känna våra vänner på en djupare nivå, - få veta vad de älskar, vad de längtar efter, vad de arbetar med, vad de kämpar med, vad deras mål och drömmar är. Vad de är rädda för. Nu vill ju inte alla ha den typen av relationer och självklart har vi båda även relationer lite i periferin som kanske inte ser ut som våra beskrivna önskade relationer, men de är just – perifera. Jättebra, supertrevliga människor som det inte på något sätt är något fel på, de är bara perifera. För att det inte finns någon spontan dragningskraft, eftersom vi befinner oss på så olika ställen i livet. Man kan tycka om någon ärligt och rent, men inte ha så mycket som binder en samman. Och så kan det vara ibland.

Som vi ser det, är det två saker som krävs för en extraordinär vänskap och de är båda en del av vår vision. Först och främst måste vi välja våra goda vänner. Det finns ofta många människor runt omkring oss i livets alla olika områden, och den tid vi har till vårt förfogande som det ser ut för många idag är som sagt ofta knapp, så det gäller att välja medvetet och välja klokt. Du blir som dina vänner. Så se till att inte umgås med folk som du inte vill vara. Vi tar en repeat på den, för den är en gamechanger. Du blir som dina vänner. Så se till att inte umgås med folk som du inte vill vara som.



Att vara selektiv är viktigt, eftersom relationer behöver en betydande investering av tid och energi. Sedan behöver vi inte bara välja goda vänner, vi måste även vara en god vän. Vi behöver fråga oss själva, - Är jag den typ av vän jag vill ha? Bär jag mitt eget ansvar i denna vänskap? Vad bidrar jag med till detta förhållande?

Vad är att vara en god vän för dig? För oss betyder det detta; Att alltid finnas där, alltid erbjuda en hjälpende hand, dela glädjeämnen och hjälpa varandra genom tuffa tider. Vi vill känna att våra vänner ska kunna räkna med oss, i både goda och svåra tider. Vi vill vara en riktig vän i alla bemärkelser. Vill agera med vänlighet och medkänsla i våra relationer, ge komplimanger och fina ord. Få våra vänner att må bra, få dem att känna sig viktiga, älskade och stöttade. I varje vänskap, får vi skörda det vi sår och vi behöver ta ansvar både för det vi ger, men även för det vi vill ha. Är vi öppna och ärliga möts vi av öppenhet och ärlighet. Är vi sveckfulla möts vi av svek.

Vill du ha extraordinära vänskapsrelationer, behöver du följa den gyllene regeln, - "att göra för andra som jag vill att de skall göra för mig".

Det är vår vision och det är så vi ser oss själva i denna kategori. Vi vill ha ett extraordinärt familjeliv och vi vill ha fantastiska vänskaper som ger oss energi och gör vårt liv bättre. Det här är vår definition. Vad är din vision för ditt sociala liv?

Vilken typ av relation vill du ha med dina familjemedlemmar? Behöver du spendera mer tid med dem än vad du gör just nu? Behöver du skapa starkare band? Vilken typ av vänner vill du ha? Finns det specifika personer som du vill bjuda in i ditt liv? Vilken typ av vän vill du vara? Ta nu en stund och skriv ner några tankar om din vision för ditt sociala liv. En av de viktigaste rollerna som en vän spelar är att verkligen finnas där för de människor som de bryr sig om. Kan man inte göra det, är det inte mycket till vänskap och den typen av erfarenhet är vi nog ganska många som haft i varierad grad. De flesta av oss kan nog dessvärre relatera till någon som vi trodde var vår nära och kära vän, men som försvann när vi behövde dem som mest. Vilken än anledningen var, att de inte kunde hantera situationen, tyckte det blev jobbigt, eller helt enkelt inte brydde sig tillräckligt, så fanns de inte där för oss när vi behövde dem.

Och sedan finns det vänner som skulle kunna göra allt för dig. De som alltid finns där när du behöver dem. Som gråter med dig och tröstar dig när du är ledsen, som skrattar med dig och gläds med dig när du lyckas. Som skulle kunna gå igenom elden för dig. Som ger ett enormt värde och mening åt ert förhållande. Är det den typ av vänner som du också vill ha? Är det den typ av vän som även du vill vara? Det är något väldigt vackert och viktigt med att sträcka sig ned för att hjälpa en människa upp. Det är vad goda vänner gör. Att ha möjlighet att ha en relation där man vill göra detta är ett verkligt privilegium. Att hjälpa någon annan får oss att må bra i oss själva. Medkänsla och välvilja är verkligen viktiga saker i en vänskap. Men å andra sidan måste vi vara försiktiga så att våra relationer inte uteslutande handlar om att sträcka oss ned och dra upp människor. Att vi inte hjälper av fel anledning. För att vi vill vara till lags. Vi behöver ha vänner som drar vårt liv framåt också, vänner som höjer ribban för oss och manar oss att levla och inspirerar oss bara genom att finnas i vår närhet. Det ska finnas ett flöde. Givande och erhållande energi som flödar mellan parterna som en evighets 8.

Vi behöver vänner med en positiv inställning till livet, människor som strävar efter att vara allt de kan vara och som driver och utmanar dig att vara det bästa du möjligen kan vara. Vi får en enorm kraft av att hänga med vänner och familj som är glada, friska och kraftfulla och bara härliga att vara i närheten av. Ditt sociala liv är så viktigt. Det kan faktiskt bli ett av de rikaste

områdena i ditt liv, om du ökar ditt medvetande om det, verkligen utvecklar det och formar det som du vill ha det.

Så, investera tid i denna kategori. Definiera vad du är ute efter här. Reflektera över vilka grundregler du vill sätta gällande dina vänskaps- och familjeförhållanden. Och gå sen ut och få det att hända. Du har verkligen kommit en bra bit på din resa nu. Tack för att du är här och heja dig! Nu är det dags att öppna upp din workbook för att göra dagens övning.

Lycka till nu!



Michelle Dandenell & Lili Öst
Team Futurebook