



MIN LIVSKVALITET

THE 
**FUTURE
BOOK**



Välkommen tillbaka till vår Challenge.

Det är som vanligt superhärligt att ha dig här med oss. Inser du att du förmodligen har tänkt mer på ditt liv under den här utmaningen än de flesta kommer att göra under hela livet? Vi vill verkligen hurra för dig för att du tagit dig tiden och har modet att göra detta viktiga livsförändrande arbete. Även om det kanske varit svårt ibland, så är vi säkra på att du är med på, att själva levlandet som ibland kan vara ganska tungt, ändå känns bra och har varit värt det, för det är ju så vi växer. Det är det sättet på vilket vi bryter igenom hinder och gör positiva förändringar i våra liv. Men, det gläder oss ändå att berätta att de tunga lyften är över och nu kommer vi till den roliga delen. Och som du har förtjänat det. HEJA DIG! Så, idag ska vi prata livskvalitet.

Den här kategorin handlar om din lycka och dina manifesteringar. Det handlar om att leva i glädje och att leva fullt ut varje dag, leva ett liv i överflöd av det du tycker är viktigt för dig, skapa tid att njuta av att hänga med nära och kära. Det handlar om att ha kul, ha bra och fina saker som du verkligen uppskattar, ha kul och roa dig själv. Som vi tänker, är livskvaliteten huvudkategorin för Futurebook, för det är här som allt landar och vävs samman. Det är här du lägger ihop allt arbete som du har gjort hittills. Det är det här som det handlar om. Alla tankar, all planering, all den visualisering som vi har gjort i varje kategori är avsedd för en enda anledning, - att förbättra din övergripande livskvalitet. Den här kategorin handlar om att tänka på de materiella sakerna du vill ha, de erfarenheter du vill ha i ditt liv och de miljöer du vill vara omgiven av varje dag. I den här kategorin är det meningen att du ska rocka loss helt och – på djupet, fundera över vad du önskar dig. UTAN skämskudde!

Om du älskar bilar, så är det här din bil bor. Om du är en båtentusiast, är det här du skapar och manifesterar den visionen. Det är här ditt drömhus bor. Det är här som exotiska resor, vandringssesor, träningsresor, helikopterturer, spawekends och vita sandstränder lever. Det är här en mysig liten stuga i skogen eller ett slott vid vattnet bor. Det här är där alla typer av belöningar och njutningar du vill tillföra ditt liv kan skapas och hittas. Men, innan vi kommer för djupt här, vill vi ta upp en sak som vi har upptäckt i många olika situationer där vi arbetat med personlig



utveckling, och det är att vissa människor tenderar att faktiskt hålla sig tillbaka från att skapa framgång och manifestering i denna kategori. Under denna utmaning spenderar du mycket tid på att tänka på dig, din hälsa och fitness, vad du vill ha emotionellt och intellektuellt, vilken typ av person du vill vara, vilken typ av relation du vill ha, hur mycket pengar du vill tjäna, vilken typ av karriär du vill ha.

Du, du, du, du. Låter ganska själviskt, eller hur? Faktum är att hela Futurebook-processen är faktiskt lite självisk, eller hur? Vi menar, det här är inte direkt något missionärsarbete, där du hjälper någon annan som behöver det, utan allt du har gjort från början av din Challenge och kommer att göra ända till slutet av den, är att ha tänkt på dig själv. Vissa kan känna skuld för det. Är du en av dem? Som känner skuld för att vilja skapa ett extra bra liv för dig själv. Ett extraordinärt liv.

Vi måste berätta något viktigt för dig, skuld, - är verkligen en livskvalitets mördare. Och tittar man på var skuld ligger rent energimässigt, så kan man utläsa på en energikarta att skuld ligger näst längst ned på 30 punkter. Längst ned ligger skam på 20. Upplysning ligger på 700 + och kärlek på runt 500. Bara för du ska få en referens om hur skuld påverkar din energi. Personligen tänker vi att du och vi alla har rätt att njuta av det här livet som vi har fått. Du har rätt att leva för din egen skull. Faktum är att vi tror att världen skulle bli en ganska så mycket bättre plats om vi bara gav oss själva tillstånd att vara de bästa människorna vi kunde vara, om vi tog oss an arbetet som ligger bakom att skapa den bästa livskvaliteten som vi möjligen kan skapa för oss själva, att medvetet arbeta med vår finansiella rikedom och att ha den bästa möjliga tiden medan vi är här.

Vi tror på att manifestera. Vi tror på självförverkligande. Vi tror också på vänlighet och på att bidra. Vi tror på välvilja och välgörenhet. Vi tror inte att man kan skapa en vänlig harmonisk värld utan dessa saker. Men vi tror inte att du måste rättfärdiga hela din existens som människa genom att hjälpa andra. Vi tror på, att det är helt på sin plats att arbeta hårt och medvetet på sitt eget liv. I själva verket är det kanske så att vi har en moralisk skyldighet att göra det. Men om du är en person som får skuldkänslor om du tar alltför mycket tid att jobba på dig, dig, dig. Och om du inte riktigt tror på, att du själv faktiskt både kan och får levla därifrån du är, kommer du förmodligen aldrig någonsin att skapa ett extraordinärt liv för dig själv. Du kanske känner att det är alldeles för själviskt att spendera så mycket tid på dig själv när det finns andra som verkligen behöver din hjälp.

Rimligt? - Absolut. Vanligt? Definitivt! Men, vi förstår dig helt. Det här är dock vårt råd. Inte för att vi vill vara klyschiga här, - men placera din egen syrgasmask över din egen mun och näsa innan du försöker hjälpa människor runt dig. Du kan inte ge bort det du inte har. Du kan inte hjälpa någon om ditt eget liv inte fungerar.

Så om din grej är att bidra, så ta till dig detta; - Arbeta på dig själv, för det är precis det som kommer att göra det möjligt för dig att bidra på en mycket hög nivå. På en högre nivå än du hittills kunnat, - både känslomässigt, mentalt och finansiellt. Håller du dig själv tillbaka och gör dig liten, kommer det inte att tjäna någon. Allra minst dig själv. Så när vi börjar utforska den här kategorin kanske du verkligen ska börja med att fråga dig själv huruvida du känner någon skuld inför att ha ett bra liv, att tjäna pengar, att ha en inspirerande karriär, - inte bara slava för brödfödan, utan verkligen ha en karriär du njuter av, att ha bra relationer, att ha härliga saker som gör dig glad och underbara erfarenheter att njuta av.



Du kanske undrar om det kommer att vara svårt för dig att bli den bästa personen du kan vara och bli fokus-smart i alla de 14 kategorierna? Faktum är, att om du fortsätter med din Futurebook, kommer du över tid att överglänsa nästan alla som du känner. Det är det som händer. Det är vad Futurebook gör. Är okej med dig? Vi hoppas verkligen att det är det. Skräms inte av att vi säger överglänsa, för vi menar det inte i kontexten att du ska sätta dig på några höga hästar och se ned på din familj, dina vänner och kollegor. Utan gällande att de med all säkerhet inte gjort det enormt djuplodade arbete som du gjort, med att komma underfund med vem de är, vem de vill vara och vad som kan vara den bästa vägen dit ... Men om det inte är det, är det här vi hanterar det. Det är här det kommer att komma upp, - i livskvalitets kategorin. Vi vill nu ge dig några exempel på hur man kan tänka gällande sin livskvalitets kategori. Lilis första bil kostade faktiskt bara 1:50. Hennes bästis Kickis pappa arbetade på en bilfirma och sålde en skrotbil till henne mest på skoj, men det var hennes första bil. En crèmevit Simca 1100 som var full med rosthål, vilka hon klistrade klistermärken över och målade i samma nyans med den lackfärg som hon turligt nog hittade i bagageluckan på sin gamla rosthög. Hon döpte bilen till Blixten. Blixten kom till henne på vintern 1980 och hon var glad som en lärka. Det tog dock inte länge förrän Blixten började tappa kraft (Han var ju dock redan från början redo för skroten) och fick stå i garaget hemma hos föräldrarna på nätterna med generatoren på laddning. (Typ den tidens elbil ...) Blixten klarade inte riktigt den svenska vintern, så efter att ha lagt av ett antal gånger på de mest stressande och problematiska ställen ute i trafiken, fick Blixten bogseras till skroten. Det var kanske inte den mest pålitliga bil en människa kan ha, men tro inte att detta inte var Lilis mest käraste ägodel, för det var det – big time! Det var ju hennes första bil som hon skaffat utan sina föräldrars hjälp som 18 åring, (även om lyckan inte varade så länge) men det vi menar är, - och det har vi båda erfarenhet av, - att det känns bättre att ha en bil som startar på vintern, än att inte ha det ... Ett fint och trivsamt boende slår definitivt högre än en gammal sunkig kvart. Härliga positiva saker och situationer gör livet både bättre, enklare och trivsammare. Att omge sig med fina saker man uppskattar är ett privilegium. Under den största delen av vår mänskliga historia, har det faktiskt inte ens varit möjligt. Vi är oerhört lyckligt lottade att vi lever i en tid där vi har en möjlighet till att göra det. Och om du verkligen förvaltar ditt liv, dina tankar och dina talanger väl, finns det även goda chanser att till och med skapa ett liv i lyx, om det är det som du vill skapa i ditt liv.

Våra personliga anledningar till att vilja ha bästa möjliga livskvalitet är knuten till vårt syfte i livet som vi redan delat med dig. Vilket är att skapa den bästa möjliga livskvalitet för oss själva och för de människor vi älskar. Och för att hjälpa andra runt omkring oss att göra detsamma. Vi vill verkligen njuta av vår korta tid på jorden så mycket som möjligt, för livet går så fort. Man kan nästan likna det vid en blixtn som lyser upp himlen i ett fåtal sekunder. Det passerar förbi så snabbt så vi vill skapa chansen att njuta av varje dag i alla de 14 kategorierna så mycket vi kan. Ju bättre livskvalitet, desto mer kommer vi att kunna bidra till andra och till världen. Och mer bidragande betyder ju att skapa mer värde för andra som i sin tur genererar mer finansiellt överflöd för oss och tillåter oss att öka vår livskvalitet ännu mer. Precis som det kan bli för dig. Det hela blir till en stor positiv spiral. Att omge dig med underbara saker och att skapa fantastiska upplevelser i ditt liv, är inte bara roligt och njutbart, det kan faktiskt även bokstavligen förändra ditt liv och förbättra dig som människa. Det kan ta dig till nästa nivå som person. Här vill vi ge dig några exempel som du kanske kan hitta inspiration i.

Ditt drömboende: Om du som de flesta, spenderar ca 90% av din tid inomhus, är det en bra grej att titta på hur du har det runt dig. Om du inte själv äger ditt företag, kanske du inte kan



påverka hur det ser ut på jobbet, (även om du faktiskt kan påverka det genom vilka kriterier du satt upp för det arbete du väljer att ha). Men du kan ju påverka ditt hem. Så om du tittar på ditt hem som en del av din hälsoplan, en investering i ditt fysiska, intellektuella, emotionella och andliga välbefinnande, vad är det för hem du behöver? Hur ser ditt drömboende ut? Är du långt ifrån det, eller tittar du runt i det boendet just nu? Om du redan lever i ditt paradiset, har du blivit hemmablind? Eller njuter du medvetet av det vackra hem du lever i varje dag. Och även om du inte än har ekonomisk möjlighet att trola fram ditt drömboende, kan du ändå ta inspiration ifrån det och implementera delar av det i ditt nuvarande boende. Hitta inredningsinspiration på t ex Pinterest, på nätet eller i inredningstidningar. Om du behöver byta ut ditt möblemang men känner att du inte just nu har medel för det, kan du göra fantastiska fynd på Blocket och Facebook market. Låt inte din finansiella nuvarande verklighet, definiera och sätta gränsen för känslan av ditt finansiella överflöd. Om ditt liv liknar våra, som stundom både kan vara upptagna och emellanåt väldigt stressiga, kanske du vill skapa en vacker, harmonisk miljö som kan ta hand om dig, ge dig energi och låta dig återhämta dig från dagens krav.

Vårt mål för oss i våra boenden har varit att helt förhindra stress och kaos från vår levnadsmiljö och skapa en lugn, avkopplande och fredlig atmosfär för oss själva och för våra barn. Och det har vi enligt oss själva båda lyckats skapa i våra hem. Våra hem är lugna, stillsamma och vackra miljöer. Vi känner båda att spendera tid i vårt hem verkligen är underbar upplevelse. Vi är bokstavligen omgivna av lugn och ro och skönhet varje dag i våra liv. Våra hem är en läkningsmiljö för oss båda, med 24 timmars hälsofördelar. Det gör oss friska och lyckliga eftersom vi båda älskar den miljö vi har skapat. Om du tittar på ditt eget boende, - känner du att det har en läkande, rogivande, energigivande effekt? Älskar du ditt hem? Om inte, är detta en sak som vi kan rekommendera dig att börja utforska hur du skulle kunna skapa just en sån läkningsmiljö. För genom att skapa en vacker, harmonisk miljö omkring dig där du kan hämta kraft, kan det göra under med ditt inre.

Erfarenheter genom resor: Att resa kan faktiskt verkligen förändra oss som människor. Att resa är ett bra sätt att utbilda sig själv. Gör man det dessutom med sin partner, familj eller släkt och vänner, binds man ju samman av gemensamma erfarenheter. Den livskunskap vi får när vi reser gör oss även smartare. Reser man dessutom på resmål som kanske inte bara är chartersemestrar till Gran Canaria eller Mallorca, där man varit sjutton gånger innan, utan vågar sig på att utforska andra spännande delar av världen, kan det bidra till att utöka vår förståelse för vad livet på jorden handlar om ur ett större perspektiv, vad det innebär att vara en människa i en annan del av världen. Många par som reser ihop och ser till att verkligen uppleva saker ihop, vittnar oftast om att det är en del av det som gör att de har så tigha relationer. Att de delat så mycket roligt, har haft så många äventyr tillsammans. Upplevt så mycket av livets rikedom ihop. Att de får dela detta underbara med någon de älskar. Är man singel, kan man hitta sin bästa res- och upplevelsekamrat att dela sina upplevelser med. För det är klart berikande att dela sina upplevelser med någon. Men ibland kan det även vara fantastiskt för både kropp, själ och mod att resa själv. Kvalitetsupplevelser gör dig smartare, de kommer att göra dig bättre och de kommer att göra dig lyckligare. Med detta sagt menar vi inte att man måste resa till världens ende för att skapa kvalitativa ögonblick, men det gör alltid att vi växer när vi tar oss utanför vår vardagslunk och bjuder in nya saker i vårt liv.

Resor är dessutom en investering i dig. De gör dig mer intressant och mer kunnig som person, om du intresserar dig för vilka kunskaper och upplevelser du kan ta med dig därifrån. De kan

hjälpa dig att bli mer framgångsrik, eftersom du t ex får nya idéer i dessa nya miljöer som du kan implementera i ditt liv och / eller i din verksamhet. De kan locka in fler saker och människor du vill ha i ditt liv. Hur kan detta då vara ett ändamål för denna kategori? Jo, för saker och erfarenheter är inte bara trevliga att ha. De kan faktiskt förändra ditt liv. De kan leda till djupt givande andliga och emotionella genombrott. De kan förbättra ditt liv på de mest fantastiska sätt. Vi skapade Futurebook för att lägga grunden för ett system där man strategiskt och med ett metaperspektiv (helikopterperspektiv) kan arbeta på vad man vill ha och varför och vad man behöver göra för att manifestera sin vision. Och det ledde till att du gör den här utmaningen just nu. Vår intention med Futurebook är att hjälpa människor att förändra sina liv på en stor skala, först i Norden, - sen kanske - varför inte, - i världen. Hade vi inte gett så mycket uppmärksamhet i vårt eget liv på att utvecklas, om inte vi verkligen hade brunnit för personal management, skulle vi inte vara här just nu, - och inte du heller. När man verkligen dedicerar sig till något man älskar att göra, - händer det saker. Som vi sagt tidigare, - Vår lycka, vår uppfyllelse är viktig för vår egen skull. Och vi tror att det bästa du kan göra dig, för världen och för andra är att jobba på dig själv, för att skapa den bästa du kan vara, för att göra ditt liv till det bästa det kan vara och då kommer du verkligen ha något att föra till festen.

Du har något att dela med andra och du har något att bidra med till världen som hjälper människor. Tro aldrig något annat. Så ta en stund för dig själv och skriv dina tankar i din Futurebook gällande din livskvalitet och vad det betyder för dig. Nu är det dags att öppna upp din workbook för dagens övning. Go wild, släpp Jante och Luther och säg verkligen högt det du önskar att tillföra dig själv i ditt liv. UTAN skuld! Vi vill som vanligt tacka för att du är här med oss idag och vi ser fram emot att tillsammans utforska denna underbara, fascinerande kategori ännu djupare i nästa avsnitt.

SUMMERING

1. Livskvalitet handlar om din lycka och att manifestera det du vill ha, uppleva och göra. Att leva lyckligt, harmoniskt och fullt ut varje dag. Det handlar om att ha kul med dina nära & kära, spendera tid på det som ger dig energi och skapa bra saker runt dig. Helt enkelt att njuta av att vara dig själv.
2. Du kan inte ge bort vad du inte har.
3. Ta dig själv och dina önskningar på allvar
4. Ge dig själv rätten till att skapa ett extraordinärt liv – utan att känna skam eller skuld

Lycka till nu så hörs vi i nästa avsnitt!



Michelle Dandenell & Lili Öst
Team Futurebook