



VÄLJ EN SPIRITUELL ÖVNING

THE 
**FUTURE
BOOK**



Välkommen till ännu ett avsnitt av din Futurebook Challenge.

Som vanligt vill vi säga att det är så härligt att du är med oss! Vi hoppas att du kommer tycka att det är lika spännande som vi gör, när vi nu ska fortsätta att fördjupa oss i den kategori du påbörjade i förra avsnittet, som idag handlar om att välja en spirituell övning som kan hjälpa dig att levla inom något du vill förhöja och/ eller förädla inom kategorin spiritualitet. Det här är verkligen en djupt mänsklig och kraftfull kategori och idag har vi en övning som verkligen kommer lyfta upp dig som människa och hjälpa dig att skapa en enorm förbättring, både i livet och i den här kategorin.

Vi vill starta med att dela en av Futurebooks viktigaste principer, som ytterligare kommer att tydliggöra det personal management arbete som du håller på med och kommer att hålla på med under hela denna utmaning. Vi kallar den, - Livsstils integrerings principen och det är verkligen fascinerande hur annorlunda vårt sätt att förhålla oss till det som är blir, när vi lägger till den här principen i vårt medvetande. Livsstils integrerings principen, eller LIP som vi kortat ned den till, handlar om att personlig utveckling bara fungerar när du lyckas integrera ett nytt sätt att tänka, känna och agera i ditt dagliga liv och göra det till din livsstil. Med andra ord, - om de principer och verktyg du lär dig, inte förändrar ditt beteende, så fungerar de helt enkelt inte. Det mesta av det personutvecklingsmaterial som finns tillgängligt idag, de flesta seminarier, böcker eller program misslyckas med att skapa en permanent positiv förändring hos människor.

Varför? Jo för att det inte räcker med att gå på föreläsningar, läsa böcker om personlig utveckling eller gå kurser, om dessa inte skapar en positiv förändring i ditt liv. En riktigt transformation. Att bara fylla på sig själv med kunskap som man inte integrerar i sitt liv, blir bara oanvänt vetande. Ungefär lika effektivt som att veta hur man ska äta och träna för att gå ned i vikt och hålla vikten nere, men inte göra det man vet att man ska göra ... Om det du lär dig, inte hjälper dig att förändra något du gör eller inte gör dagligen, kommer denna kunskap inte göra något för dig. Och det som kunskapen verkligen kan lägga grund till, kommer inte heller bara dyka upp i



ditt liv som gubben i lådan! Det du lärt dig kommer helt enkelt inte att ge dig något av värde – om du inte integrerar det i ditt sätt att tänka och i din livsstil!

I vår tid har vi ju fantastiska möjligheter att söka kunskap och förkovra oss på ett brett plan, för var vi än letar, -i tidningar, böcker och på nätet, finns det hur mycket klokskap och kunskap som helst. Det finns ingen gräns för all denna fantastiska kunskap man kan få i etern gällande banbrytande information, business strategier eller personligt växande. Allt vi behöver veta för att komma i form, äta rätt, hur vi ska träna, bygga vår drömkropp, skapa mer pengar i våra liv genom passiv inkomst, bygga businessimperium, eller hur vi kan bli en stjärna inom diverse oråden i livet. Listan kan göras flera mil lång och allt vi behöver göra för att få informationen, är att söka den. Man kan ju fråga sig då hur kommer det sig, att vi alla inte lever det här fantastiska livet, som det finns så många kloka, genomtänkta, intressanta tips hur man kommer dit?

Vi kan ju få hur många aha moments som helst, bli helt euforiska när vi får livsavgörande insikter om något och får en enorm klarhet – för stunden. Det blir så tydligt med det nya som vi lärt oss om! NU kommer förändringen ske! Det är NU det händer!!

Men när vi tittar på livet efter en vecka eller en månad, - har dessa livsförändrande insikter verkligen förändrat något i ditt liv? Dessvärre är svaret på den frågan alltför ofta, - nej! För det är inte det vi lär oss som skapar en skillnad i vårt liv, det är hur vi förvaltar och integrerar våra lärdomar i vårt dagliga liv och i vår livsstil, som gör det – det är det vi kallar för transformativt lärande. För när aha-upplevelsen klingat ut, försvinner även effekten av den om du inte hittat ett sätt att agera på din nyvunna insikt för att få in den i systemet. Du kommer kanske ihåg berättelsen om Benjamin Franklin i kategorin "Att bygga en god karaktär", om hans 13 goda egenskaper som han skrev ned i sin bok sedan och jobbade in i hela sitt inre system, varje dag i sitt liv från 20 års åldern. Han gjorde ett aktivt val, varje dag i hela sitt liv, att hålla egenskaperna – och hur han svarade upp till dem, levande. Så, - för att få en hävstångseffekt och kunna levla av alla dessa aha moments du hittills fått och kommer att få genom vår Challenge, behöver du agera på dem och göra förändringar i ditt liv. Dessa förändringar kommer att hjälpa dig att behålla effekten av de insikter du får. Om du verkligen vill förändra något i ditt liv, måste du förändra ditt beteende gällande detta något, annars kommer inte förändringen att hålla.

LIP gäller även när det handlar om att sätta mål. Din målsättning ger bara effekt om de mål du satt får dig att göra något annat. Allt det du strävar efter, dina drömmar om något, dina högsta önskningar eller mål kommer bara fortsätta att vara en strävan, hållna på en armlängds avstånd framför dig, om du inte kan få dig själv att göra något annat än det som tagit dig hit där du står nu.

Alla dina mål, alla dina uppenbarelser, alla de aha-upplevelser du får, kommer att förändra ditt liv på ett positivt sätt, - precis så mycket som du förändrar ditt dagliga beteende och integrerar dem i din livsstil. Och det är det som Futurebook handlar om, - livsstils integration! Det är vårt enda mål och det är det som vi fokuserar på genom hela vår Futurebook Challenge.

Repris:

Vi säger det igen, fast på ett annat sätt så du verkligen tar in det, för det är avgörande viktig information! Inget av dina mål, ingen av dina uppenbarelser eller de aha-upplevelser du får, kommer ge ditt liv en positiv förändring om du inte förändrar ditt dagliga beteende och integrerar dem i din livsstil. Och vår huvuduppgift är att hjälpa dig att skapa en klar och tydlig, lockande och helt fantastisk livsvision för dig själv och sen hjälpa dig att integrera den i ditt vardagliga liv.



Det är det som innehållet i Futurebook Challenge är designat för att skapa, genom alla våra ibland ganska tuffa övningar, vårt sätt att hålla dig stöttande med ena handen och fösa på dig med den andra och genom all input från oss och övriga deltagare i vår stängda Facebook grupp. Vår tribe. Allt detta är designat för att driva på dig så du integrerar din livsvision i ditt vardagliga liv och i dina vardagliga beteenden, för det är det och bara det som skapar resultat. Varaktiga resultat. Och det är detta som kommer att leda dig till det extra ordinära liv som du i början av din utmaning, bestämde att du verkligen vill börja röra dig emot.

Idag ska vi utforska hur vi kan gifta ihop LIP- Livsstils integrerings principen, med ditt spirituella liv så du verkligen förstår hur kraftfullt vårt Futurebook koncept är. Vi kommer att göra en enkel men kraftfull övning som är designad att förändra de av dina dagliga beteenden som inte leder dig till det extraordinära liv du vill vara på väg till.

Att förändra dina dagliga beteenden, vilket som sagt är hela vårt fokus med denna Challenge. Att hjälpa dig att göra bättre val och implementera mer gynnsamma beteenden. Så först nu så ska du definiera ett spirituellt mål för resten av din Challenge. Något som du verkligen känner att det skulle vara värdefullt att lyfta i den här kategorin, som kan förflytta ditt liv framåt, -uppåt. Och när du hittat vad det är, så ska du skapa en daglig rutin för att supportera ditt mål och utöva det varje dag genom resten av din utmaning.

Du ska helt enkelt förändra en sak som du gör dagligen och se resultaten visa sig i ditt spirituella liv. Något som vi tycker är så intressant med den här kategorin; (- för många tänker att den här kategorin är en annan typ av kategori, eftersom de flesta av oss kanske inte ens tänker tanken att vi har en spirituell del som är en avgörande viktig del i oss och av oss). -Att de tänker att levla inom den här kategorin kommer att vara annorlunda och skilja sig från att levla inom de andra, mer tydliga och kanske mindre luddiga kategorierna. Och ja, på vissa sätt skiljer det sig helt klart, men mestadels så handlar det om samma saker som i de andra kategorierna. Det handlar om orsak och verkan.

För saken är, att om du vill förbättra något område i ditt liv oavsett vad detta område är, - om det är gällande hälsa & träning, gällande ditt kärleksliv, din ekonomi eller vad det nu är, så måste DU göra någonting som skapar förbättringen. Du behöver bli orsaken till den verkan du vill uppnå och det är precis på samma sätt gällande ditt spirituella liv. Du kan ju önska att bli en mer spirituell person, en mer upplyst person med mer självinsikt, med en större inre klarhet, lugnare och nöjdare, mer kärleksfull, inlyssnade och givande eller vad det än är du vill höja inom din egen spiritualitet. Men om du inte är beredd att göra någon förändring i dig själv, i ditt förhållningsätt och i ditt dagliga beteende, så blir det inget annat än tomma ord. Inget kommer att förändras. Inget kommer hända.

Så vi vill uppmäna dig och inspirera dig och förhoppningsvis även få dig att se kraften i att implementera LIP- Livsstils integrerings principen i den här kategorin för att hjälpa dig att levla, så låt oss nu ge dig en upptakt till dagens övning:

Den första frågan vi vill att du ska fråga dig själv är; Vad skulle vara ett bra och gynnsamt mål att sätta för resten av den här utmaningen?

När du tänker på vad spiritualitet betyder för dig, -vad skulle du vilja utveckla under de kommande veckorna? Hur kan du fördjupa din spiritualitet?



T ex, om spiritualitet för dig, betyder att känna ett inre lugn, kan du sätta som mål att verkligen känna den känslan resten av din Challenge.

Eller du kanske vill känna dig nöjdare resten av din Challenge, eller bli en mer tacksam person som är medveten om allt som finns i ditt liv att vara tacksam för, kan du sätta som mål att lyfta det.

Om du ser att en viktig del av ditt spirituella liv handlar om att vara en givande person, att bidra till andra och till att göra världen bättre, kan du över de kommande veckorna sätta ett mål att verkligen försöka hjälpa andra att skapa en positiv förändring, eller gå med i någon volontärorganisation som gör något som du verkligen krokas i värderingsmässigt.

Om din syn på spiritualitet till stor del handlar om självförverkligande och självinsikt, -om att bli den bästa person du någonsin kan bli, kan du sätta ett mål som handlar om att utveckla dig och höja dig själv på något sätt. Det här är en fantastiskt givande och kraftfull övning. Om du identifierar några av de karaktärsdrag som du vill höja inom dig själv, hjälper den här övningen dig definitivt att levla som person.

Kanske det handlar om att skapa mer medkännande? Kanske det handlar om att förlåta någon eller dig själv och att läka en relation.

Kanske det handlar om att du behöver utveckla och höja din självdisciplin, som del av din spirituella resa?

Det kan vara många saker som man, när man tittar på det, kan behöva utvecklas inom kategorin spirituellt, - så vi frågar dig igen; Vad är det för mål du vill sätta som kommer att hjälpa dig att bli en ännu bättre, mer självförverkligande person under resten av dessa veckor?

Försök att hitta det som skulle kunna ge dig den största hävstångseffekten inom den här kategorin och för dig som person. Vilket mål skulle du kunna sätta som verkligen hjälpte ditt liv framåt – på insidan? När du har hittat ditt hävstångsmål, ska du nu komma fram till en daglig övning som kommer att supportera ditt mål och sen sa du göra den här övningen varje dag under resten av din utmaning. För det är då – och endast då, som kraften från den här övningen verkligen kickar in.

Fråga dig själv; - vilket beteende kan jag integrera i min livsstil och mitt dagliga liv, för att säkerställa att det spirituella mål jag identifierat, som är en viktig sak att höja i mitt liv, blir till verklighet. För att om du vill skapa en förändring inom den här eller någon annan kategori, så är det detta du behöver göra. Du behöver förändra något som du gör eller inte gör dagligen. Ibland är det svårt att förstå hur man ska tänka inom ett nytt område så därför vill vi ge dig några exempel som du kanske kan hitta inspiration från, till ditt utvecklande av vad spiritualitet står för och betyder för dig. Vår amerikanska föregångare har listat ett antal spirituella övningar som folk har delat med sig av i deras community, som kanske kan fungera som support för dig, gällande vilket mål du än väljer att arbeta med under den här kategorin. Så antingen väljer du något från listan eller så kanske du själv kommer på en struktur som du känner kommer att fungera för dig.

Listan:

Förlåtelse: Detta är en övning som kan hjälpa dig till förlåtelse. Gandhi har ett så bra citat gällande förlåtelse; "De svaga kan aldrig förlåta. Förlåtelse tillhör de starka."

Ja, det kräver verkligen styrka att förlåta. Att släppa ett känslomässigt bagage gällande något



som på djupet sårat oss. Som verkligen haft en stark negativ påverkan på oss och som vi gått omkring och burit på länge. Det kräver verkligen styrka att förlåta någon som fått oss att känna så och förlåtelse är verkligen en av de mest kraftfulla spirituella övningarna. Oavsett vad du känner just nu, - om det är ilska, avsky, smärta eller sorg, så är förlåtelsen en kraftfull väg till ett lättare hjärta. Det är verkligen vägen till en ökad känsla av lycka och en större känsla av inre frid. Så för att hjälpa dig att boosta ditt mål resten av din Challenge, praktisera förlåtelse dagligen. Ge dig själv en stund av kvalitetstid varje morgon, det räcker med ett par minuter. Stilla ditt sinne, scanna av dina känslor om det finns något som ligger och pyr. Något som du kanske pressar undan. Och när du hittar detta pyrande, - försök fundera ut vad som är roten till den negativa känslan. Är du arg eller irriterad på någon eller är du kanske arg på dig själv? När du har hittat det som gör ont, skicka då känslan av förlåtelse dit. Förlåt det som är roten till problemet så är oddsen stora att det som gör ont, börjar smälta bort och tappa sin kraft, eller det kanske till och med helt försvinner. Att öva förlåtelse är en enormt stark övning som helt och hållet, faktiskt kan förändra ditt liv!

Söker du inre stillhet och ett lugn inom dig själv, kan en kraftfull övning vara att meditera varje dag resten av din utmaning. Den persiske och sufiske poeten Jalal al-din Rumi, som ofta citeras och används i andliga sammanhang i väst sa; - "Ju tystare du blir, desto mer kommer du höra" Vårt sinne och vår hjärna är ju våra primära överlevnadsverktyg, så de är ju programmerade att konstant vara aktiva. De tittar framåt, ifrågasätter, funderar eller oroar sig för nästa steg och skapar förväntningar gällande än det ena än det andra. Det är ju så här vi överlever, så detta skeende är ju självklart något väldigt värdefullt. Men dessvärre, - som Buddha så vist konstaterar "är våra tankar som fulla apor som hoppar från träd till träd och tjattrar oavbrutet"

Så det är därför de flesta spirituella discipliner lär ut att det måste finnas en balans mellan att tänka och att tysta sitt huvud. Om du vill uppleva inre frid och stillhet, harmoni, självkontroll eller något som rör detta ämne, så är meditation ett kraftfullt verktyg för att skapa den balansen. Depak Chopra uttrycker sig på ett väldigt bra sätt om detta; "Meditation är en väg att nå den tystnad som redan finns där, begravd under de 60 -70 000 tankar som de flesta tänker varje dag" Så under resten av din Challenge kan du dedicera dig själv till att praktisera meditation varje dag.

Vill du ha mer energi: Är en sak som stärker oss att spendera mer tid i naturen. Det är väldigt många människor som spenderar den större delen av sin tid inomhus, på en buss, i bilen, på ett tåg eller flyg och genom bristen av utetid nära naturen, missar vi faktiskt även mycket av kraften av den koppling som vi från början haft med naturen. Våra själar behöver vara ute, andas frisk luft, lyssna på naturens egna ljud, få kraften från träd och växter. Att känna solens värma och gräset under våra fötter. Hela vårt inre mänskliga system mår bra av att vara ute. Så under de kommande veckorna kan du dedicera dig till att vara ute i naturen varje dag och göra dig själv medveten om den positiva effekt som detta ger dig. Gör din utevistelse till en medveten handling. Andas in luften medvetet. Lukta på den. Känn skillnaden mellan att andas stadsluft och skogsluft. Bli medveten om hur solen känns, hur vinden eller regnet känns mot huden. Lyssna på fåglarna, känn marken under dina fötter. Du kanske även kan göra någon av dina träningsaktiviteter utomhus. Istället för att gå på gymmet, ta ut cykeln istället, hitta ett utegym, ta en powerwalk eller en joggingtur. Du kanske kan hitta ett ställe att sitta och läsa eller arbeta i trädgården. Försök helt enkelt att öka upp din utetid för att få tillgång till den energi som naturen ger oss helt gratis.



Vill du öka upp känslan av att bidra: Om en av de sakerna som du vill öka upp i ditt spirituella liv är att ge och att bidra, kan du använda det här förfaringssättet. Att ge sig själv och andra är en av de fundamentala grundpelarna av spiritualiteten. Och att bidra är välgörande både för den som ger och den som får. Det blir verkligen en enorm vinning för självkänslan och självrespekten att bry sig om och att ge till andra. En vinning som man missar att erhålla, om man är för mycket uppe i sig själv. Men samtidigt är det viktigt att man inte hamnar i en känsla av att alltid vara till lags och börjar ge till andra på bekostnad av sig själv. Men då handlar det inte längre om att bidra, utan att man själv behöver bekräftelsen som kommer utav att ge andra. Men att ge från hjärtat för att man vill och kan, ger oftast en inre känsla av godhet. En inre känsla av betydelse och värde, vilka är fundamentala kvalitéer för att öka upp självkänslan och det inre välbehaget och lugnet, vilket gör att detta hänger så väl ihop med ämnet spiritualitet. Varje gång du interagerar med någon, har du möjligheten att skapa någon form av värde för den personen oavsett om det handlar om att ge någonting som t ex den hjälp de behöver, pengar, en gest, ett erkännande eller ett vänligt ord. Du kan generöst dela med dig från hjärtat och dela en del av dig själv till någon annan. Ju mer du glädjefullt bidrar runt dig på olika sätt, desto mer själslig rikedom och glädje strömmar till dig. Ju mer du öppnar kranen, - desto mer flödar vattnet. Så för att höja upp din spirituella kapacitet kan du t ex dedicera dig resten av din Challenge, att på något sätt ge till andra varje dag. Och verkligen göra dig själv medveten om vilken känsla som kommer utav det.

Att öka upp din självkärlek: En annan övning du kan välja att göra är att öva dig på själv-acceptens. Din själv-kärlek, vilken är den mest kraftfulla själv-byggande övning som finns. Den viktigaste relationen vi någonsin kommer ha i livet, är den vi har med oss själva. Men dessvärre är vi många som inte behandlar oss själva som vår bästa vän. Ibland inte ens som vår värsta fiende, - utan värre ... Men relationen till dig själv är varifrån alla andra relationer springer. Enkelt uttryckt; För att kunna acceptera och älska andra, måste vi börja med att acceptera och älska oss själva.

Den rysk-amerikanska filosofen och författaren Ayn Rand uttrycker det så väl och här är vår svenska tolkning av hennes amerikanska citat. "För att kunna säga Jag älskar dig, måste man först själv, älska själva Jaget". "To say 'I love you,' one must first know how to say the 'I'". Att lära sig att behandla sig själv med samma förståelse, förlåtelse och respekt som man möter andra, kan för vissa vara en nästan oöverkomligt svår uppgift och vi som grundare av Futurebook, kan bara enhälligt sälla oss till den skaran. Men genom ett medvetet, personal management arbete, som varit konstant de senaste dryga 30 åren för oss båda, har vi tagit steg efter steg från att ibland ha varit våra värsta ovänner, till att vara kärleksfulla och förlåtande nära vänner till oss själva. Men denna relation kräver ständigt arbete och man kan inte vila på några lagrar eller förlita sig på gamla meriter, utan det är som alla relationer; - förvaltar man dem inte med kärlek och respekt, blir de inga fruktsamma och lyckliga relationer. När vi lär oss att se oss själva med mildare och inte så dömande ögon, och vi låter våra egna känslor att få ta en viktigare roll i vårt liv, en större plats, att hitta lycka och glädje där vi är, som de vi är, våra imperfektioner till trots, - då och bara då, kan vi uppleva verklig och innerlig inre lycka och sann spirituell harmoni. Så det viktigaste målet du kanske har att sätta för dig själv den resterande tiden av din Challenge (och resten av ditt liv) är kanske att bli snällare mot dig själv och släppa på självtvivlet och självkritiken, lite mer för varje dag. Att bli villig att se och omfamna dina fel och brister istället för att försöka dölja dem, så du kan lära dig något av dem och lära dig själv att utveckla dem och att utvecklas bortom dem. Det finns ett klokt citat som lyder; "Den som lever i harmoni med sig

själv, lever i harmoni med hela universum”, - så de kommande veckorna som din Challenge pågår, om du på riktigt, dedicerar dig till att behandla dig själv med själv-acceptans och själv-kärlek varje dag, kan det – på riktigt, bli en riktig gamechanger!

Detta var bara några få exempel på hur du kan se på och öva upp dina spirituella kvalitéer. Använd de som du känner att du får kraft och klarhet ifrån, eller använd dem som inspiration för att skapa dina egna. Att varje dag ta några minuter på morgonen för positiva stärkande affirmationer, att utöva tacksamhet eller bara tänka på vad som gör dig lycklig är en disciplinerad övning som konsekvent upprepad, skapar en positiv effekt i ditt liv. Perfekt att göra i duschen, på promenaden, cykeln eller på väg till jobbet. Vad du än väljer som är din nyckel till att låsa upp och levla, - gör det! Ta action! Ge dig själv ett 100% seriöst åtagande att verkligen göra den spirituella övning du valt – varje dag. Det är inte svårare än så. Det är så du kommer att få detta att verkligen funka och bli en hävstång för att levla inom alla de 14 områdena simultant och du kan förvänta dig att det kommer att bli en förändring, - en riktig förändring i ditt liv. Det måste det bli, för du kan inte göra något annat, men få samma resultat. På samma sätt som du inte kan göra samma sak men förvänta dig andra resultat ... När du har förändrat ditt dagliga beteende, kommer du att förändra ditt liv, - så ha nu roligt med din övning, för den kommer att skänka dig så mycket glädje. Inte bara nu, - utan även på sikt!

Så där ja, - detta var allt för detta avsnitt. Gå nu till din workbook och gör dagens övning. Innan vi lämnar dig för idag, vill vi gratulera dig! Du har ju uppenbarligen modet att titta på dig själv, - på djupet, att arbeta medvetet på din egen utveckling, annars skulle ju du inte vara här, - eller hur?! Heja dig! Du har tagit steget och initiativet att förbättra dig själv och ditt liv och det ligger som en stadig grund för att det även finns en stor potential för att fantastiska saker ska hända även inom nästa kategori.

Lycka till nu



Michelle Dandenell & Lili Öst
Team Futurebook