



JAG ÄR MIN LIVSVISION

THE 
**FUTURE
BOOK**



Välkommen och åter välkommen.

Vi tycker att det är så härligt att du valde att göra vår Challenge och hoppas att du känner samma sak. Vi har ju verkligen fått upp farten i kursen nu. Hittills i vår Challenge har vi granskat ett antal kategorier av ditt liv. Från din hälsa och träning, ditt kärleksförhållande, till ditt finansiella liv och allt däremellan och vi hoppas att du har fått med dig några riktigt bra insikter hittills. Idag kommer vi kanske ruska lite på din värld när vi ska utforska den kategori i Futurebook-processen, som kallas din livsvision. Och det här är allt det tänkande du har hittills gjort, verkligen börjar komma ihop till en, enda sak.

Det är här som du kommer att inse att Futurebook-processen inte handlar om 14 separata saker utan att det handlar bara om två saker - dig och ditt liv, vilka ändå egentligen landar i bara en enda sak, Dig. Futurebook-processen är ett organiserat sätt att tänka på dig själv och ditt liv och du är en komplex, dynamisk, fundamental varelse. Du är inte någon matematisk uträkning, utan du är människa, så dessa kategorier är inte konkreta för det skulle aldrig gå. För det finns inga tydligt definierade kanter och det finns ingen struktur som någonsin kommer att vara 100% korrekt för att fånga vad du handlar om i din kärna. Men Futurebook är en fantastisk process för att bryta ner allt detta och fördjupa våra tankar kring en utmaning som nästan är omöjlig att fullt ut förstå, hur vi bäst kan leva vårt liv på denna planet. Hur DU kan fånga vad du handlar om i din kärna.

De 14 kategorier vi går igenom utgör majoriteten av ditt liv. Och vi ska berätta något för dig, - de är inte valfria. De är alla bokstavligen faktiskt, - obligatoriska, var och en av dem. För du kan inte hoppa över någon av de här kategorierna och hoppas att det kommer att fungera perfekt ändå. De vilar alla på varandra, föder varandra och föds av varandra. För om du har ditt finansiella liv under kontroll men du har förstört din kropp och hälsa längs vägen, vad blir då vitsen med att ha en massa pengar om du ändå inte mår bra så du kan glädjas åt dem? Eller så kanske har du fullt fokus på din kropp och fysiska hälsa men har urusla relationer som gör dig både ledsen och dränerad? Den känslan hjälper inte den perfekta hälsosamma kroppen till att trösta. Eller så kanske du har tagit hand om dina viktigaste relationer, men samtidigt ständig lever i finansiell



brist, och måste spendera hela din vakna tid med att arbeta för att betala dina räkningar, - då lever du definitivt ett liv i obalans.

Vi är faktiskt helt övertygade om en sak och det är att vi tror att du just nu lever ditt liv långt under din potential. Så det finns definitivt en utvecklingspotential men du behöver verkligen samtidigt hantera alla dessa områden, eftersom de alla landar i samma sak, i dig och ditt liv. Kommer du ihåg i början av vår Challenge, när det handlade om hälso- och träningskategorin, och vi sa: "En vinnare här är en vinnare överallt." Vet du vad; - En seger någonstans i ditt liv är också en seger överallt i ditt liv. Om du gör framsteg i något av dessa områden, pushar du hela ditt liv framåt. Bli starkare fysiskt och det påverkar hela ditt liv. Bli smartare intellektuellt och det förbättrar allt. Skapa mer ekonomiskt överflöd och det lyfter allt och gör ditt liv bättre. Ta din kärleksrelation till nästa nivå och det tar hela ditt liv till nästa nivå.

Så låt oss träda in i kategorin Min livsvision. Vi börjar att fokusera på den viktigaste delen av Futurebook- processen, vilken är din genomtänkta övertygande bild av den person du vill vara och det liv du vill leva. Och tyvärr har de flesta inte ens någon aning om var de ska börja, när det kommer till att få klart för sig själva, var de verkligen vill ta sitt liv och hur de ska komma dit. Det är lite som den välkända dialogen i Alice i Underlandet, när hon pratar med Cheshirekatten och hon säger, "Kan du vara snäll och tala om för mig vilken väg jag ska åka härifrån?" Och katten svarar, "Ja, det beror alldeles på vart du vill komma. "Och Alice säger," Jag bryr mig inte så mycket om vart jag kommer, och katten svarar, - ja, då spelar det inte heller så stor roll vilken väg du tar. Alice fortsätter; - men jag vill ju komma någonstans! Och katten svarar, - Oh, det kommer du göra om du bara går tillräckligt länge ... Det är dessvärre så de flesta lever sina liv. De har inte någon destination i åtanke. De vet inte vilken väg att gå eftersom de inte vet var de vill hamna. De vet inte vad de ska göra för att de inte vet var de är på väg. Så i stället för att fokusera med en tydlig riktning, vandrar de på måfå genom sina liv. De är som en bit drivved, som flyter med strömmen och hamnar varhelst livet råkar ta dem. De visualiserar inte sin framtid med känslan att de faktiskt kan påverka den. De ser sig inte själva som föraren som sitter i förarsätet i sitt liv. I kontroll över sitt eget liv. De hoppas nog på mycket, men det som saknas är den inre känslan av kraft att de verkligen kan få saker att hända. I stället lever de i reaktion på livet. De låter livet hända dem. De har gett kontrollen av sina liv till andra krafter, till andra människor, till det företag de arbetar för, till saker där ute i sin miljö.

När man lägger ut styrningen på sitt liv utanför sig själv får man ingen verklig känsla av vad ens liv handlar om, ingen känsla av personlig mening, ingen känsla av sin egen identitet. Med andra ord har man ingen vision för sitt liv. Vår förmåga att förutse vår framtid är bokstavligen den mest grundläggande egenskapen hos människor och det är den viktigaste skillnaden mellan oss och de andra arterna på jorden, att kunna förutse saker som de skulle kunna vara. Att föreställa sig saker som inte existerar i världen ännu, men skulle kunna existera om vi gör dem verkliga. Det är bokstavligen det viktigaste som människans hjärna gör. Våra hjärnor är utformade för att göra det. Frontalloben på oss människor är markant annorlunda än på någon annan varelse på denna planet. Den hjälper oss att tänka på framtiden på ett sätt som inget annat djur på jorden kan, har gjort eller någonsin kommer göra. Denna unika mänskliga förmåga att visualisera, gör att vi kan välja en möjlig framtid för oss bland många möjligheter. Vi kan mentalt sortera igenom gränslösa möjliga framtidsvisioner och välja det bästa för oss själva och undvika det värsta. Och vi borde fasiken öva mer på att bättre utöva vår förmåga att göra det, eftersom alla resultat inte blir riktigt lika bra för oss...



Vissa verklighetsresultat landar definitivt bättre än andra. Alltså det resultat som blir det liv vi får lov att acceptera att leva. För om vi inte utövar denna förmåga att medvetet välja hur vi vill att vår framtid ska se ut, har vi bokstavligen inga beslutsramar för att bedöma om våra dagliga val och handlingar verkligen matchar det vi vill skapa och leder dit vi vill komma. Utan att ta ansvar för att tydligt definiera var du vill hamna i ditt liv, kan du inte veta vilken väg som är den rätta vägen är att ta. Du blir som Alice i Underlandet och hamnar så småningom självklart någonstans, men ingen vet var det kommer att bli. Allra minst du. Och här är den stora utmaningen för en massa människor. Utan en klar vision att vägleda oss själva blir vår vanliga ram för beslutsfattande nedtrattad till att bara tolka vad som ger nöje eller smärta, precis som resten av djuren på planeten. Vi tänker att det känns lite som att slösa på en väldigt viktig resurs som vi är den enda arten som har fått ... Hur tänker du?

Ivan Petrovitj Pavlov, (den ryske fysiologen och vetenskapsmannen tillika nobelprisvinnaren som 1904 fick nobelpriset i medicin för att ha kartlagt matsmältningsprocessen), bevisade att djur är programmerade för att göra vad som är nödvändigt för att undvika smärta och hela tiden ögonblickligen röra sig mot nöje. Deras hjärna är inte utvecklad att tänka på senare. Det handlar hela tiden om smärta eller nöje nu. Om vi varken utvecklar eller utövar vår förmåga att tänka på senare, lever vi bara på snabba kickar av vad som känns bra i nuet. Och låt oss berätta, - detta är utan tvivel ett av de mest kraftfulla recept på oönskade resultat eller till och med katastrofer, vilka kan leda till nästan alla ohälsosamma, oproduktiva, livsförstörande aktiviteter du kan tänka dig. Till exempel missbruk av alla de slag. Att röka, överkonsumera alkohol, ta droger, hetsäta, vara spel- eller sexberoende. Allt för att få lite nöje i ögonblicket och för att undvika smärta. Och det är inget hållbart sätt att leva i längden. Det lägger inte grund för vad som skulle kunna vara fulländad mänsklig erfarenhet. Som människa har vi den extra förmågan att skapa en vision för våra liv som tillåter oss att överskrida smärtan och nöjesbehovet.

Vi är som sagt det enda djuret på jorden som kan göra det, och det gör hela skillnaden i världen. Därför behöver du en tydlig vision för ditt liv om du inte vill nedgradera dig de andra arternas nivå. Alltså djurens ... När du har en tydlig vision som du absolut är engagerad i att uppnå, behöver du ändå acceptera det faktum att det kommer att bli både smärta och nöje på resan. Det är en del av processen. Det kommer att bli segrar och det kommer att bli nederlag. Det kommer att bli vinster och det kommer att bli förluster. Vissa dagar kommer att bli härliga, fantastiska och lätta, och vissa dagar kommer vara allt utom lätta. Men det är egentligen inte viktigt. Det är ditt mål som är viktigt. Din livsvision är det som är viktigt. Det är genom de oundvikliga prövningar som du kommer att stöta på, som ständigt kommer att hjälpa dig att kalibrera dig för att se till att du pekar i rätt riktning. Din livsvision är som din ledstjärna. Den är din fyr. Den hjälper dig att stå ut med lite kortvarig smärta och motivationen att förneka dig själv lite kortvarigt nöje, eftersom du vet att det finns en stor kruka med guld i slutet av den här regnbågen som du mycket hellre vill ha. Och det har väl aldrig varit viktigare att ha sin egen livsvision intakt än det är i dagens kultur, som i huvudsak är utformad för att utmana varenda gnutta av självkontroll som du har. När du till exempel promenerar runt på ett shoppingcentrum eller en stormarknad, kommer du komma i kontakt med typ 35 000 varumärken. 35 000 varumärken som alla försöker få dig att göra det de vill att du ska göra. Och vet du vad? Om du inte har en tydlig vision för ditt liv, finns det gott om människor och företag där ute som gladeligen kommer att, - med övertygelse sälja till dig vad de vill att du ska ha. Som fortsätter att bygga deras livsvision i rätt riktning. Kan du se hur avgörande viktigt det är att ha en tydlig vision om din framtid? Att ha din egen



besluts ram? Att skapa ditt liv genom medvetna val istället får att få ditt liv i knäet, som ett resultat på att du bara lever i reaktion på det som slängs i din riktning ...

Så, för att kunna sluta låta ditt liv kontrolleras av det som känns bra i ögonblicket, att verkligen kunna få dig att komma ur din varma säng på morgonen, även om det känns lite motigt, hjälper det dig enormt om du har en högre vision för vad du vill ha i ditt liv. Om du har en högre vision blir den kortsiktiga smärtan irrelevant, eller att spara pengar istället för att spendera dem, inte för att snåla eller missunna dig själv, utan för att du har en större vision. Om du till exempel vill bygga ditt drömhus, så är det lättare att känna dig motiverad att hoppa över att köpa den där Gucci-handväskan eller Boss överrocken som du verkligen känner för att köpa för ögonblicket. Att utöva känslomässig kontroll och inte snäsa av din partner, även om du just nu kanske vill, blir lättare att välja bort om din vision för ditt kärleksförhållande är tydlig och är viktigare än att få ett utbrott just nu. För att kunna göra dina dagliga beslut baserade, inte på bara det som känns bra just nu, utan även är baserade på ett klart definierat mål som du är supertaggad över att nå i ditt liv. Det genererar en helt annan typ av resultat. Resultat som leder dig i rätt riktning. Betydelsen av en tydligt definierad, lockande livsvision som pushar dig framåt kan verkligen inte överdrivas. Om du vill leva det bästa livet du någonsin kan komma att skapa för dig själv att leva, behöver du ha en livsvision. Och du behöver organisera hela ditt liv runt den. Du måste knyta dig an till den. Du måste styras av den och hela tiden skissa på den för att hålla den uppdaterad och aktuell.

Låt din livsvision pusha dig in i din framtid och låta den skapa sig genom dig. Nu tänkte vi att vi ska ta en djupare titt på vad exakt en livsvision är. Uppslagsverksdefinitionen av hur världen tolkar ordet livsvision är; en mental bild av vad framtiden kommer att kunna vara. Och vår förmåga att hålla den mentala bilden i våra sinnen är den största förmågan som vi har som människor. Vi vill inspirera dig att föreställa dig saker som inte existerar i den verkliga världen just nu, men kan existera om du gör dem verkliga. Det är som magi. Det är en av de mest kraftfulla saker som en människa kan göra. Förmågan att skapa en tydlig vision för den person som vi vill bli och det liv vi vill leva är en unik mänsklig erfarenhet.

Vi är de enda som gör det. Men så här är det; Det är inte den enklaste saken i världen att göra, och att göra det rätt, kräver ett ganska så stort arbete. Du vet att det är en stor utmaning, men den ger dig en så bra inblick i vem du verkligen är djupt i din innersta kärna och vad du verkligen vill ha ut av livet. Inte bara vad du säger att du vill men inte gör något åt, eller vad du tror du kanske vill, om du kanske försöker möta någon annans förväntningar på dig, eller inte riktigt på djupet känt efter, - utan vad du verkligen vill få ut av livet, med allt som det innefattar, inklusive dina förmågor att lyckas med saker. Och har kommit fram till att du är villig att betala det priset för att få det du vill ha ur livet, med allt vad det innebär. Villig att "göra göret" I övningarna av den här kategorin, kommer du längs vägen få möta några ganska svåra filosofiska frågor och principer som på ytan kan tyckas lite paradoxala och lite svåra att förhålla sig till. Men som vanligt, så har vi på Futurebook den här processen under kontroll. Vi har varit här förr och vi ska ta dig igenom den steg för steg. Och vi kommer att göra denna fascinerande uppgift så lätt och rolig som vi bara kan. Så, din träning för idag är att sätta igång processen med att skapa din livsvision och det gör du i dagens workbook.

I nästa avsnitt ska vi utforska din livsvision lite djupare och vi kommer att utnyttja de goda tankar som du kommer att hitta i dig själv i dagens övning. Så tills dess, ha en förträfflig dag. Gör din övning på en riktigt hög nivå nu.

SUMMERING:

1. Livsvision är en mental bild av vad din framtid kommer eller skulle kunna vara.
2. Utan en tydlig livsvision för att vägleda oss är vår standarddram för beslutsfattande endast som för alla andra djur på planeten, - nöje och smärta.
3. Att föreställa sig saker som inte existerar i den verkliga världen, men som kan existera om vi gör dem verkliga - är en unik mänsklig erfarenhet.

Lycka till nu så hörs vi i nästa avsnitt!



Michelle Dandenell & Lili Öst
Team Futurebook