



5 INSIKTER OM VÄLMÅENDE

Mathias Wahlström

1. Välmående finns alltid inom dig

Vad kul att du vill läsa min text om välmående. Jag har testat många olika tekniker och modeller för att maxa självförtroende och stärka självkänsla men ingen av dem har gett mig en långvarig konstant hållbarhet. Många av modellerna har gett mig tillfälliga succéer men när framgångarna börjat avta har det varit lätt att börja klandra mig själv som misslyckad, inte varit tillräckligt uthållig, för slarvig eller för dålig. De flesta modeller bygger på en idé om att du behöver anstränga dig för att bli ett bättre jag och att du i grunden inte är tillräcklig.

Med den här texten vill jag visa att du redan har allt du behöver inom dig. Jag vet att i stress och oro kan det vara svårt att se och känna sin inre kapacitet, det gäller oss alla. Men ditt inre välmående finns alltid närvarande inom dig bakom den stress och oro som känns så verkligt verklig och som tillfälligt skymmer ditt välmående. Jag hoppas att den här texten ska kunna hjälpa dig att nå en större tillit till dig själv och livet. Jag vill dela med mig av de insikter som har hjälpt mig till en större förståelse över hur jag som människa skapar min värld inifrån och ut. Kanske kan den också bidra till att du börjar skala av några gamla sanningar och programmeringar som du inte längre behöver och som idag kanske mer oskyldigt skadar och begränsar än bidrar.

Modeller och tekniker kan vara bra att följa och inspireras av när du jagar diplom och medaljer. Många modeller funkar bra när du är motiverad och drivs mot ett starkt mål, men de kan bli din största fiende när motivationen tryter eller målen inte nås. Principer gäller oavsett om du tror på dem eller känner till dem. Vi skapar alltid vår värld inifrån och ut. Beroende på i vilket mentalt tillstånd du är i så reagerar du olika på samma situation. Testa gärna och jämför en och samma situation olika dagar och fundera lite på hur du kan reagera så olika för samma situation.

2. Du känner vad du tänker

Emellanåt tar du en tanke på stort allvar, den blir kvar, växer och får mer och mer utrymme. Allvaret i dig säger då att den är viktig eftersom den känns så stark. Många börjar då försöka analysera, hantera, förminska, förstora eller göra om tanken för att bli av med den jobbiga känslan eller för att försöka behålla den goda. Oftast utan ett lyckat resultat. Dagen då jag förstod att jag inte är min tanke insåg jag också att jag inte har något ansvar över mina tankar. Att alla tankar är okej och att tankar är något som kommer och går. Jag är den som har tankarna.

Då förstod jag att jag inte längre behöver vara rädd för min nästa tanke. Eftersom känslor skapas av de tankar som tas på allvar behöver jag inte heller vara rädd för mina känslor. Känslor hänger alltid samman med de tankar som tas på allvar i stunden nu och behöver därför varken åtgärdas, gömmas eller överanalyseras. Alla känslor är sanna och övergående.

En liknelse som jag brukar använda mig av är när du kokar vatten på spisen. Känslor har samma flöde. Ju mer värme eller fokus du ger, desto mer kommer det att värmas eller kännas. När vattnet är tillräckligt varmt eller kokar flyttar du kastrullen från värmen, tar av locket och snart är det drickvänligt. På samma sätt fungerar känslor, när du tillåter tanken kring det som ger den starka känslan flöda vidare kommer känslan snart svalna.

Bara för att en tanke känns så stark betyder inte det att du har en skyldighet att behålla den. När det gäller känslor kring fysisk smärta har vi inga problem att följa signalen när det gör ont, vi tar bort handen från den varma plattan, väldigt få väljer att vända på handen och även bränna andra sidan. Om du låter det kokande vattnet stå kvar på spisen med full värme kommer det så småningom gå en säkring eller börja brinna. Så funkar vi människor också, därför så värdefullt att känna till hur vi fungerar mentalt. Även kroppen har ett eget säkerhetssystem.

Alla känslor som dyker upp inom dig är sanna och alla dina känslor är okej. När du tillåter dig det flödet kommer rädslan för en viss känsla helt naturligt försvinna av sig själv. Men kom ihåg att varje försök till att förklara dem, eller analysera dem blir en efterhandskonstruktion.

3. De tre principerna

Många söker modeller för att styra sina tankar och känslor men det finns inga modeller för att undvika alla oroande tankar. Jag tror inte heller att du vill ha det så, känslor är en central del av att vara människa. De tre principerna är tre pusselbitar eller naturlagar som förklarar hur alla mänskliga upplevelser formas och de verkar alltid tillsammans. Sidney Banks var mannen som satt ord på dessa principer under 1970-talet. En princip fungerar även om du inte tror på den eller känner till den till skillnad från en modell eller teknik. Här är en kort förklaring:

Livskraft - Det finns en livskraft i allt levande, en livskraft som du fick med livet. Du behöver inte fundera på vart den kom ifrån men beroende på om du frågar en troende, en vetenskapsman eller en filosof kommer du få olika svar. Det du kan kontrollera och konstatera är att du har en livskraft inom dig. Oavsett tro är att det en väsentlig skillnad mellan att vara levande eller död. Livskraften lämnar den döda människan, ett bevis är att en död människan behöver inga plåster.

Medvetande - Alla dina upplevelser spelas upp i ditt medvetande. Det du blir medveten om verkar verkligt när det når ditt medvetande. Du kan bara uppleva det du är medvetna om och medvetandet är det som ger liv åt det du tänker. Därför blir även en orimlig tanke verklig om du tänker den. Medvetandet är lite som specialeffekts avdelningen i filmproduktionen, allt är möjligt.

Tanke - Tanken är din tolk, det du upplever är det du tänker. Utan tanke har du ingen upplevelse. Det du upplever kommer alltid inifrån dig. Världen utanför är neutral till dess du får en tanke om den. Tanken är formlös, ingen har hittat vart tanken finns i vår hjärna, även om många har letat. Tanken finns i vårt psyke. När du tillåter dig förstå att tankar bara är tankar oavsett om det är en tanke på dagen eller som dröm om natten så behöver du inte längre vara rädd för din tanke. Hur du tolkar din tanke avgör hur du tänker om livet i stunden nu.

4. Livets spel

Det är vanligt att det ansvarsfulla i oss dyker upp vid stress och oro. Vi har lärt oss att det är viktigt att vara ansvarsfull. Det ansvarsfulla i oss vill ta stressen eller oron på stort allvar och analysera den. Ibland förstora den, ibland försöka förminska eller gömma den. Men det mest ansvarsfulla är alltid att avslöja vad stressen eller oron består av. Det görs bäst i ett klart sinne. All stress och oro består av osäkra tankar som tas på allvar.

Ju högre insikt kring att det är tankarna som formar upplevelserna och inte tvärtom ju lättare har du att må bra oavsett hur livet ser ut runt omkring. Det finns bara nu. De flesta av våra problem handlar om tankar som stressar eller oroar kring det förflutna eller kring en tänkt framtid. Du formar alltid din värld inifrån och ut.

En tanke om det förflutna eller om framtid kommer alltid vara en tanke om det som skett eller om det som kanske kommer ske. Så beroende på vart den mentala hissen befinner sig i stunden nu kommer dina tankar ge dig olika känslor så som oro, glädje, skräck, lycka osv. Det är en fundamental skillnad att inse skillnaden mellan att det är tankarna om situationen som stressar eller oroar jämfört med att vara rädd eller orolig för själva händelsen.

Livets spel utspelar sig alltid nu även om du väldigt lätt i tanken kan vandra till både då- och framtid. Därför så kommer alla dina upplevelser vara unika för dig. Ingen annan upplever världen som dig. Och när du försöker berätta om din upplevelse så är det inte upplevelsen du återberättar utan dina tankar om tankarna kring upplevelsen. Det som har varit är över, det ända som finns är nu.

5. Mentalt frisk

Den mentala hissen leker med dig hela tiden och det ingår i spelet att vara människa. Signalerna du får vid stress säger stäng av, ta en paus! Det är också det absolut bästa du kan göra. Men vi har lärt oss att det är ansvarsfullt att bry sig och att oro sig. Här har vi ett stort missförstånd som jag vill att du reflekterar över, att oroande tankar ska lösas med ett görande.

I den här texten förklarar jag att du har inget ansvar för dina tankar. Tankar är något som kommer och går och beroende på vart du befinner dig i din mentala bergockdalbana kommer dina tankar tolkas olika. Det enda som står i vägen för ditt välmående är de tankar som du tar på allvar kring det som stressar och oroar. Stress- och orotankar är ingenting som behöver hanteras eller analyseras och absolut när du sitter eller är på väg ner i den mörka mentala källaren.

Den mentala hissen eller livets bergochdalbana är en del av livet, det går upp och det går ner och det är okej. Då du accepterar och förstår det kommer du inte välja att analysera livet när du sitter fast långt nere i den mentala källaren. Det är inte då som de smartaste idéerna dyker upp, då gör du det bäst i att vänta ut stormen eller som med liknelsen med det varma vattnet, låt det svalna en stund. Vi gör alla ständigt så gott vi kan utifrån det som finns i vårt sinne. Du kommer fortsätta känna det du tänker, även om du nu har fått reda på hur du fungerar.

Du är den som ser ut genom dina ögon, som hör och upplever livet. Du är den som har känslor, den som har ett liv, den som är medveten och den som har ett namn. Du är mycket större än en oskyldig tanke. Även om tanken i stunden kan kännas större än allt.

Jag har förhoppningsvis gett dig några nya insikter kring hur dina upplevelser formas. Bakom rädslor, känslor och tankar är du ständigt mentalt frisk och fullkomligt fantastisk. Och det gäller även dina barn, din ev. partner, dina vänner och kollegor. När du släpper ditt ansvarsfulla sökande och dina försök till att hantera dina känslor kommer livet bli lättare att leva oavsett liv.



Bakom tankarna som stör
finns lugn och ro alltid
närvarande inom oss.
Lugn och ro dyker upp
när du slutar leta.

Kontaktuppgifter:

mathias@livsstilsforandrarna.nu

www.livsstilsforandrarna.nu

Böcker:

Dina Superkrafter – En bok om inre balans och klarhet

Modig på riktigt – En högläsningsbok för vuxna att läsa
för barn, om tankar, känslor, rädslor och vänskap

Kortlekar:

En starkare självkänsla

Mina Superkrafter

Varma hälsningar

Mathias Wahlström