

Livskraftnytt!

Att vara eller inte vara - det var Shakespeares stora fråga. Att lyckas och att vara lycklig, det verkar vara vår tids stora fråga. När vi tänker på lycka och på att lyckas luras vi lätt att blanda ihop dessa två egentligen vitt skilda saker. Inte bara för att de kommer från samma ordstam utan också för att de är så tätt förknippade med varandra i vårt samhälle idag. Normen idag är att den som lyckas är lycklig, den som inte "lyckas" kan omöjligen vara lycklig.

Det här är en myt och roten till en stark känsla av otillräcklighet för många, vilket i sig inte bidrar till någon större lycka. Det ökar bara stressen och tillslut jobbar vi ihjäl oss för att skaffa oss saker vi egentligen inte vill ha och vi gör en mängd saker som vi egentligen inte vill göra. Vi vill lyckas på så många olika sätt som möjligt inom så många områden som möjligt. På jobbet, med våra barn, i våra relationer, med vårt hem, våra kroppar – då blir vi per definition lyckliga. Men det leder inte till automatisk lycka – inte ens om vi lyckas med allt vi företar oss.

Det finns många som lyckas med det de vill uppnå utan att vara lyckliga, och en hel del som enligt egen utsago är lyckliga, fast de inte verkar ha uppnått någon framgång så som samhället definierar den idag. Så finns det de som lyckas med något och upplever en tillfällig lycka, men som sedan snabbt måste hitta något nytt projekt att lyckas med innan tomheten sköljer över dem igen. Att lyckas är alltså inte en förutsättning för att vara lycklig och att misslyckas måste heller inte leda till att man blir olycklig. Det vi gör och uppnår gör oss bara lyckliga om det är djupt rotat i våra målbilder och värderingar.

Det positiva är att det går att träna upp vår förmåga att känna lycka och att lyckas. Det finns karaktärsdrag och kännetecknande faktorer som är gemensamma både för dem som lyckas och för dem som känner lycka.

Positiv tillit: Förmågan att definiera våra mål och vad vi vill uppnå och att välja fortsätta fokusera på dem även om tvivel och rädsla finns.

Medveten närvaro: Förmågan att styra vår uppmärksamhet, att medvetet rikta den mot det vi vill ha och uppnå och det som är relevant för ändamålet.

Avspänd effektivitet: Förmågan att agera med minimal ansträngning, men med maximal effekt. Flow när vi gör det vi gör bäst.

Önskar dig en lycklig och lyckad november!
Marie Sandgren