

En femtiosexåring förhandlingar med sig själv

1. Välj att leva med glädje och mening

- **Notera ordet "välj" ovan.** Uppmaningen löper som en röd tråd genom denna skrift. Du får ett bättre liv om du inser att du kan välja en hel del, om än inte allt, i ditt liv. Om du inte själv väljer finns det många andra som så gärna gör det för din räkning – partner, vänner, chef. *Någon* väljer ditt liv, så låt det vara du själv.
- **Ställ rätt frågor till dig själv.** Sök det mest konstruktiva förhållningssättet i varje stund och vid varje händelse. Vilka alternativ har jag här? Vad är det bästa jag kan göra just nu? Vad behöver andra av mig nu, och hur kan jag ge detta? Vad vill och behöver jag själv?
- **Träna på fokuserad närvaro.** Att förmå vara fullt närvarande i nuet är av vital vikt för min livskvalitet. Fokuserad närvaro motverkar oro och dagdrömmier. Jag behöver träna på att stilla mitt sinne och att fokusera min uppmärksamhet på det som sker omkring mig, *samtidigt* som jag är observant på mitt inre tillstånd. Fullt fokus och full närvaro underlättas av att jag gör endast en sak i taget, i stället för att belasta mitt medvetande med "multitasking".
- **Prioritera det som känns kul i livet.** Du lever som bekant bara en gång (om du inte råkar vara buddist eller hindu). Barn greppar detta, vi vuxna måste ibland återerövra denna självklarhet. Den centrala problematiken i långa kärleksrelationer handlar sällan om att lösa konflikter, det lär vi oss med tiden. Utmaningen på litet sikt är att undvika att tråka ihjäl varandra. Och hur många av oss har inte potential för att tråka ut även oss själva? Med andra ord, hur kan jag göra för att bli en kul person, en människa som trivs i mitt eget sällskap, tar vara på livets glädjeämnen, skapar god stämning omkring mig och sprider glädje till andra?
- **Prioritera det som gör livet meningsfullt.** För de allra flesta är det relationer, närhet, glädje, mening och utveckling – inte pengar och det materiella överflöd som dessa kan köpa. Det finns åtminstone två risker med att låta pengar vara ett centralt livsmål – vi betalar för dyrt för att komma över dem (tid, hälsa, barn, relationer), och vi vet inte vad som *egentligen* gör oss lyckliga och då använder vi pengarna till fel saker. Helst ska vi använda vår tid till sådant som känns *både* meningsfullt och roligt, och som ligger i linje med våra djupaste övertygelser. Ett värderingsstyrt liv är en pålitlig väg till ökad självrespekt och tillfredsställelse med livet. Ta inte bekvämlighetsvägen, utan välj den som ger mest mening och glädje för både dig själv och andra. Man mår bra av att anstränga sig!
- **Träna på att möta livet med humor och perspektiv.** Ett gott humör är resultatet av ett beslut, något man väljer medvetet när man väljer att man har den möjligheten. Inte alla når dit. Genom att välja hur jag förhåller mig till det som sker väljer jag hur jag mår. Jag kan välja att se och fokusera på allt som är bra i mitt liv, inte på allt jag saknar, och att vara uppriktigt tacksam för allt detta. Det avgörande är inte mina yttre omständigheter utan hur jag förhåller mig till dessa. En dos godmodig stoicism är sällan fel vid förtretligheter och motgångar. "You gotta rise above it", som någon sagt. Ofta kan man lika gärna skratta som gråta. Försök ha litet distans, sätt det som händer i ett större perspektiv, se sakerna från den ljusa sidan, träna på att se det humoristiska även i det som går dig emot. Lätta upp, ta inte livet alltför gravallvarligt. Låt motgångarna rinna av, ta de vardagliga bekymren med den klacksparck de vanligen förtjänar. Som efter ett par glas vin ungefär. Det är inte utan anledning som människor i alla tider och kulturer har berusat sig när de haft möjlighet. Bland annat är det ett utmärkt sätt att för stunden hålla sig "här och nu", i stället för att snöa in på alla oförrätter man fått utstå och allt elände som väntar om hörnet. Vi har alla en mängd

”trots” i våra liv att övervinna för att må bra. Jag behöver kunna glädjas åt mitt liv *trots* min chef, *trots* mitt risiga äktenskap, *trots* att mitt barn försummar skolan, *trots... trots allt!* Alternativet är att invänta att alla aber i mitt liv rättar till sig innan jag tillåter mig att känna glädje och tillfredsställelse. Men det kommer naturligtvis aldrig att ske, så där rök den glädjen. Det finns inga perfekta människor, inga problemfria äktenskap och inga puckofria arbetsplatser. Den galghumoristiska varianten av positivt tänkande: Det kunde alltid vara värre, och det kommer förmodligen också att bli det! Många har fått ett bättre liv genom att byta förhållningssätt, så det råder ingen tvekan om att det är fullt görligt. Det frågan gäller är huruvida just *du* ska välja denna väg eller inte. Glädje är ett val och förutsätter ett beslut. Jag kommer att trivas med mitt liv för att jag har bestämt mig för det! Jag väljer att från och med nu se, fokusera på och vara tacksam för allt det goda i mitt liv, på allt som faktiskt är bra för tillfället, på allt jag har att vara tacksam för.

- **Ge inte puckon och anda omständigheter bortom din kontroll makt över dig.** Du kan som framgår ovan själv styra ditt inre, så låt inte andras tal och beteende påverka dig negativt. Varför ge personer du inte respekterar, inskränkta, själviska och lata människor, inflytande över hur du mår? Det kommer alltid att finnas knäppgökar och slackers. Ett lager teflon kan vara värdefullt i många sammanhang, särskilt i umgänget med människor som inte är särskilt viktiga för mig. I nära relationer ställer sig saken en smula annorlunda; dessa förutsätter att jag vågar vara sårbar och visa mig som jag är, något som inte gynnas av alltför mycket teflon. Men det är alltså jag själv som måste välja vilket inflytande jag ska ge människorna omkring mig. Att förvänta mig från andra vad dessa inte har att ge är en tillförlitlig väg till besvikelse. Som Barry Schwartz säger i ett sevärt TEDtalk: “The key to happiness? Low expectations!” Försök se den andre klart och ofriserat – är det verkligen troligt att denna människa kommer att kunna ge mig det jag vill ha? Det finns de som inte har särskilt mycket att ge till någon.
- **Satsa mer på vad du själv vill och mindre på att tillfredsställa alla andra.** Vilket förutsätter att du lyssnar noga på dig själv, på dina känslor, tankar, drömmar och behov. Du har fått dina känslor av en anledning. De är ditt roder i tillvaron, deras uppgift är att vägleda dina handlingar. Men var deras herre, inte tvärtom. Förvisso handlar ett bra liv i hög grad om att bry sig om och ge till andra, men inte tvångsmässigt vad som till vem som när som. Ge till de som är på samma våglängd som du, som visar att de sätter värde på och kan ta till sig just dina gåvor. De flesta kommer aldrig att vilja ha det bästa du har att ge, och det är klokt att inse när så är fallet och då istället ge det du har att ge till någon mer mottaglig.
- **Förvänta dig inte att andra ska älska dig.** Försök inte tillfredsställa allas förväntningar på dig, det är en orealistisk ambition som garanterat kommer att göra dig olycklig. Vänlighet, omtanke och intresse för andra är en värdefull start men garanterar inte att du får samma vara i retur. Det är till syvende og sidst omöjligt att förutse och parera alla tänkbara reaktioner på det du gör. För ditt eget bästa måste du lära dig leva med att inte alla kommer att älska dig, hur mycket du än anstränger dig. Det behövs som sagt ett lager teflon ibland. Fokusera på processen, på vad och hur du gör, inte på utfallet som ju ligger bortom din kontroll. Du kan bara välja att i varje stund göra så gott du kan, göra det som känns rätt och vara den du vill vara. Låt dina djupaste övertygelser vägleda dig. Lev modigt. Var tydlig, visa vem du är. Säg ja eller nej utifrån vad du faktiskt tycker, men med respekt för andra. Resultatet, i det här fallet andras uppskattning eller brist på uppskattning, råder du inte över. Det är klokt att fokusera på det jag kan påverka i mitt liv och låta det jag inte kan kontrollera vara - det gäller bara att räkna ut vad som hör vart!

2. Odlad medvetet och systematiskt goda vardagsvanor

- **Ägna en stund var dag åt reflektion och planering**, så att du själv väljer din vardag och därmed ditt liv. Som sagt, *någon* väljer ditt liv, varför inte du själv?
- **Skriv ner och gör en vana av allt viktigt du kommer fram till på resans gång**. Dina vanor är avgörande för din livskvalitet, så välj dem omsorgsfullt. Utan nya vanor leder insikterna inte till förändring. De bästa vanorna är de som bygger på sunda och allmängiltiga principer för hur tillvaron faktiskt fungerar. Ett exempel på en sådan princip är att "ge för att få"; vill jag få något av andra måste jag börja med att själv ge. Om jag gör till vana att ge av det jag har till andra kommer jag att få skörda frukterna i form av deras uppskattning och en plats i gemenskapen. Om jag inte är medveten om denna princip kommer jag inte att kunna skapa denna vana, till priset av utanförskap och ensamhet. Jag behöver identifiera de viktigaste principerna för en människas livskvalitet och sedan göra vanor av dessa.
- **Träna på att prioritera det viktiga och säga nej till resten**. "You will never find time for anything, you must *make time*" säger Stephen R. Covey. Bara genom att säga nej till det dagliga bruset kan jag få tid för det verkligt viktiga. Gör det viktigaste och det svåraste först. Prioritera och lägg in sammanhängande block av tid för de större projekten och det du verkligen vill göra. Och hoppa över tramset. Rensa ut så mycket onödigt som det bara går, sådant som inte tillför vare sig dig eller andra något av värde. Det plottar som inte går att hoppa över får klaras av på lediga stunder och när jag är för trött för annat, Öva på att säga ja respektive nej i rätt läge, av rätt anledning, på rätt sätt. Varje nej öppnar för ett ja, och varje ja innebär ett nej till något annat.
- **Låt inte vardagen äta upp dig**. Förenkla det som går. Skär ner på kökstiden. Laga mat bara när du själv vill, ät enkelt ibland. Städa, håll ordning och handla bara när du själv väljer det. Ingen dör av att det är litet rörigt ibland. Och städa inte bort dina piggaste timmar utan spara det till de stunder då du inte har ork för viktigare men mer krävande sysslor.
- **Involvera andra, både hemma och på jobbet**. Uppmuntra eget ansvarstagande. Låt andra ta hand om sina egna problem om de inte uttryckligen ber om din hjälp. Fördela och delegera familjens uppgifter rättvist. Ingen far i längden väl av att inte bidra med sin beskärda del till gemenskapen. Arbeta inte ensam utan vänta tills någon hjälper till eller åtminstone sällskapar. Städning, matlagning och annat rutinarbete kan jag göra tillsammans med familjen, så får jag en stunds trevligt umgänge på köpet (om inte ekvationen inbegriper en tonåring som tvingats till att bidra, då går den troligen back). Den som inte själv lagar mat får äta det som finns. Låt andra handla ibland. Skippa överdrivet samråd i frågor där ingen bryr sig. Om du är den enda som bryr dig i en fråga så får du bestämma.
- **Försök få dina barn att vara delaktiga i sina liv**. Som att delta i hushållsarbetet, hålla ordning på sitt rum och bidra till mathållningen - välja mat, hjälpa till att laga den, delta vid familjens måltider. Uppmuntra och tacka för alla frivilliga insatser. Tack, nu slapp jag! Vid brist på egna initiativ, be vänligt men tydligt om det du vill ha gjort, ge en deadline, följ upp. Muta inte med betalning för det som ingår i att vara medlem i flocken (er familj).
- **Läs bra böcker och se bra TV**. Minimera resten. Ambitionen är en timmes fokuserad läsning per dag av sådant som tillför mig något av värde. Betänk att vad du än läser kunde du läsa något annat istället, så var sparsmakad och välj med omsorg. Ställ dig redan innan du ger dig i kast med att läsa något frågan om denna skrift verkligen kan förväntas göra någon meningsfull skillnad i ditt liv. Om inte, kasta och välj något annat. Läs mindre skräm, och vägra broschyrer!

3. Ta vara på dina relationer

- **Vårda och odla de goda relationerna** i ditt liv, både privat och på arbetet. Umgås med människor som ger dig något. Boka regelbundet in träffar med de du tycker om. Min fru har satt det i system genom att var vecka boka in en träff med någon av sina många väninnor. Och varför inte ta för vana att ringa och prata med en trevlig människa var dag?
- **Varje möte är en möjlighet för dig själv.** Växt och utveckling sker i dialog med andra. Det är relationerna som gör livet meningsfullt, så se till att få ut något av dem för egen del. Varje människa och varje möte är ett tillfälle till glädje, mening och utveckling för dig, som du kan ta vara på eller slarva bort.
- **Varje möte är samtidigt en möjlighet för dig att göra något för den andre.** Alla människor har en mängd otillfredsställda behov, så en väg till goda relationer och därmed ett gott liv är att i dina viktiga relationer vanemässigt försöka identifiera och tillgodose den andres behov. Men ge inte tvångsmässigt, välj själv när och till vem du ger (förslagsvis till dem som ger något i retur).
- **Förtjäna andras uppskattning och förtroende genom ditt sätt att vara.** Vem du är gör skillnad, så ta ansvar för dig själv och din inverkan på andra och välj medvetet hur du är mot dem. Hur vill jag påverka andra, och hur behöver jag då vara mot dem? Vilken stämning sprider jag omkring mig? Hur känns det för andra att vara med mig? Hur vill jag att den andre ska känna sig och se på sig själv i min närvaro? Vad är mest omtänksamt och kärleksfullt att göra just här och nu?
- **Välj att göra skillnad för andra människor.** Sprid glädje, kärlek, mening och utvecklingsmöjligheter. Bidrag till andras utveckling är den mest kärleksfulla handlingen, men vanlig omtanke och omsorg ska inte underskattas. Direkt curling motverkar andras utveckling och bör undvikas. Umgås med människor som vill ha och uppskattar det just du har att ge - människor som inte vill eller förmår ta emot dina gåvor finns det ingen anledning att ödsla tid på.
- **Var öppen, ärlig, tydlig och äkta** i de relationer du värdesätter. Utan ett personligt språk uppstår ingen kontakt, ingen närhet och ingen personlig utveckling.
- **Lyssna noga på andra ända tills de talat färdigt.** "Seek first to understand, then to be understood". Detta enda råd, Stephen R. Coveys femte vana, räcker långt för att åstadkomma effektiv kommunikation om du bara lyckas göra en vana av det.
- **Välj dina strider klokt.** Avstå från att försöka svara eller påverka den som bevisligen inte förmår eller är intresserad av att ta till sig vad du har att säga.
- **Odla medvetet relationen till dina barn.** Relationer är en-till-en, även när man är i en grupp av människor. Försök göra något tillsammans med vart barn var dag. De flesta barn tål att du arbetar och är hemifrån en hel del, bara du är noga med att visa barnet att hon är det viktigaste och bästa i ditt liv när ni väl är tillsammans. Men det finns naturligtvis en gräns! Med andra ord, lämna jobbet på jobbet och var fullt närvarande när du väl är hemma.

4. En sund själ i en sund kropp

- **Kropp och själ är inte separata entiteter utan påverkar i högsta grad varandra.** Descartes hade med andra ord fel. Din kropp kan ge dig värdefull information om vad den behöver om du bara bryr dig om att lyssna på den.
- **Sov, träna, ät och umgås.** Fyra enkla råd räcker för att täcka det viktigaste. Eller, aningens utvidgat: Sov tillräckligt, träna lagom, ät vettigt, umgås med människor du tycker om och ge fasiken i att röka. Hur man får till det i praktiken är en annan femma och kan tarva betydligt mer utrymme.
- **Var måttlig.** Allting med måtta. rådde redan Aristoteles. Du kan unna dig nästan allt roligt och allt gott litet då och då, men inte i övermått.
- **Ät som vi gjorde på stenåldern.** Forskning om kost förefaller vara den mest omöjliga forskning man kan ägna sig åt - alla fynd desavoueras förr eller senare av nyare rön. Så vi behöver en annan approach för att avgöra vad vi lämpligen bör äta och inte. Självtänker jag som följer. Nittiofem procent av den föda du finner i en livsmedelsbutik fanns inte på stenåldern och måste betraktas som potentiellt riskabel ur hälsosynvinkel. Fråga dig om det du överväger att inhandla i din matbutik fanns för tiotusen år sedan, eller åtminstone när din mormor var ung. "Eat food. Not too much. Mostly plants" säger matguru Michael Pollain. Studier på sambanden mellan kost och hälsa i olika befolkningsgrupper visar att det går att leva på synnerligen olika sorters mat med bibehållen hälsa. Inuiter som lever på säl, massajer som lever på koblod och mjölk, pygméer som regelbundet äter 200 sorters gröna växter... Det förefaller rimligt att vända på steken och konstatera att alla dessa uppenbarligen hälsosamma kosthållningar snarare förenas av vad som *inte* ingår i dem – socker, salt, raffinerat mjöl, vitt ris, processad mat, transfetter och kött från tamboskap som fötts upp på säd. Övriga födoämnen kan antagligen ätas utan större risk för ohälsa. Helt säkra alternativ är frukt och grönt, bär, rötter, nötter och icke förgiftad fisk om sådan går att uppbringa. Om mjölk- och fullkornsprodukter finns delade uppfattningar.
- **Ät lagom mycket och på rätt tider.** Flera små måltider är bättre än få stora. Ät inte för mycket mat sent på kvällen. Anpassa ditt ätande till vad just du mår bra av. Varför äta bönor jag får ont i magen av bara för att Livsmedelsverket hävdar att de är nyttiga - uppenbarligen är de inte nyttiga för *mig*. Lär dig lyssna på din kropps signaler och på dina hungerkänslor. På TEDtalk kan man t o m höra en kvinna berätta om hur hon revolutionerade sitt ätande med "mindful eating".
- **Prioritera sömnen.** Massiv forskning talar för att tillräckligt med sömn av god kvalitet är den enskilt viktigaste faktorn för vår hälsa, till och med viktigare än rätt kost och tillräckligt med motion. Att sova tillräckligt synes vara den största tjänst du kan göra din hälsa. Behovet varierar, men de flesta av oss behöver minst sju timmar var natt. Sannolikt även de flesta av de som anser sig behöva mindre sömn än så. Nyare studier visar på att många sk habitueella kortsovare (mindre än sex timmar sömn per natt) faktiskt fungerar sämre kognitivt än när de förmås sova litet längre. Väckarklockan är din fiende - din kropp vet bättre än din väckarklocka när du sovit tillräckligt. Respektera kroppens signaler och lägg dig så tidigt att du hunnit sova klart när det är dags att gå upp. Det är förmodligen bättre att ta en sömntablett än att gå upp mitt i natten när du inte kan somna om, även om det finns delade meningar om detta.
- **Rör på dig.** Sitt mindre. Upp och gå, gör något vad som helst, motionera på *något* vis var dag. Det måste få ta den tid det tar. Det är här hushållsarbetet har sin egentliga funktion! Det råder stor vetenskaplig förvirring beträffande såväl optimal omfattning som optimal intensitet. Rådet om 3 x 30 minuter i veckan kan folk på Socialstyrelsen få ägna sig åt själva om de verkligen tror på det, för egen del tänker jag inte äventyra min hälsa med en ur

evolutionär synvinkel så minimal träningsmängd. Min personliga övertygelse, som jag inte har något säkert vetenskapligt stöd för, är att det säkerligen är bra att röra sig minst ett par timmar var dag och träna hårt sisådär varannan dag. Växla mellan olika träningsformer; styrka, kondition och koordination är alla viktiga. Och sitt för allt i världen inte stilla för länge i taget – hur nu det ska gå till för alla oss som på det hela taget har betalt för att sitta still och stirra in i en skärm åtta timmar om dagen. I mitt nästa liv ska jag bli Bonobo - vad jag kunnat se på TV har de det klart roligare än vi.

5. Jobba smart – en lathund för den som inte vill gå under av sitt arbete

- **Träna på goda arbetsvanor.** Prioritera, gör roliga saker, sitt inte vid datorn hela dagen, minimera monotont kontorsarbete, pausa regelbundet, ut och prata med folk, acceptera ett icke perfekt arbete, promenera på lunchen, arbeta hemifrån ibland,
- **Arbeta hårt men smart.** Försök inte sköta allt själv - fördela och delegera där så är möjligt. Begär av andra att de faktiskt sköter sina arbetsuppgifter (ingen självklarhet, somliga snackar hellre). "Train your secretary" brukar det heta, problemet är väl att få av oss har tillgång till en sådan att träna – envar tvingas numera vara sin egen sekreterare.
- **Raska undan rutingörat.** I många organisationer finns det inte stöd för att göra ett lysande arbete, tillräckligt bra får då duga. Gör klart och gå hem, utan dåligt samvete. Strunta i struntsakerna (det är därför de kallas struntsaker).
- **Gör de viktigaste sakerna först.** Inbegriper att klara av viktiga privata telefonsamtal på morgonen, man har ju ett liv som måste skötas.
- **Skapa längre block av ostörd tid för de tyngre projekten,** och gör dem medan du är pigg.
- **Få ut något för egen del av jobbet.** Prioritera dig själv och det du mår bra av. Jobbet ska skötas, skötas väl till och med, men din hälsa och dina privata åtaganden är lika viktiga och får inte offras på arbetets altare.
- **Ha roligt på jobbet.** Ta vara på möjligheterna, se till att få näring för egen del, odla de goda relationerna. Där det finns andra människor är det nästan alltid möjligt att ha roligt (okay, enstaka undantag förekommer).
- **Ät lunch eller promenera med någon trevlig person var dag.** Någon trevlig kollega måste det rimligen finnas.
- **Pausa och rör på dig var timme.** Och använd motionscykeln som kontorsstol. Det finns numera speciella cykelstolar som är gjorda just för ändamålet. Sitta på en kontorsstol och ha tråkigt eller sitta på en cykelstol och ha tråkigt kan ju gå på ett ut.
- **Försumma inte att äta lunch.** Förbered genom att ta med mat och matlådor.