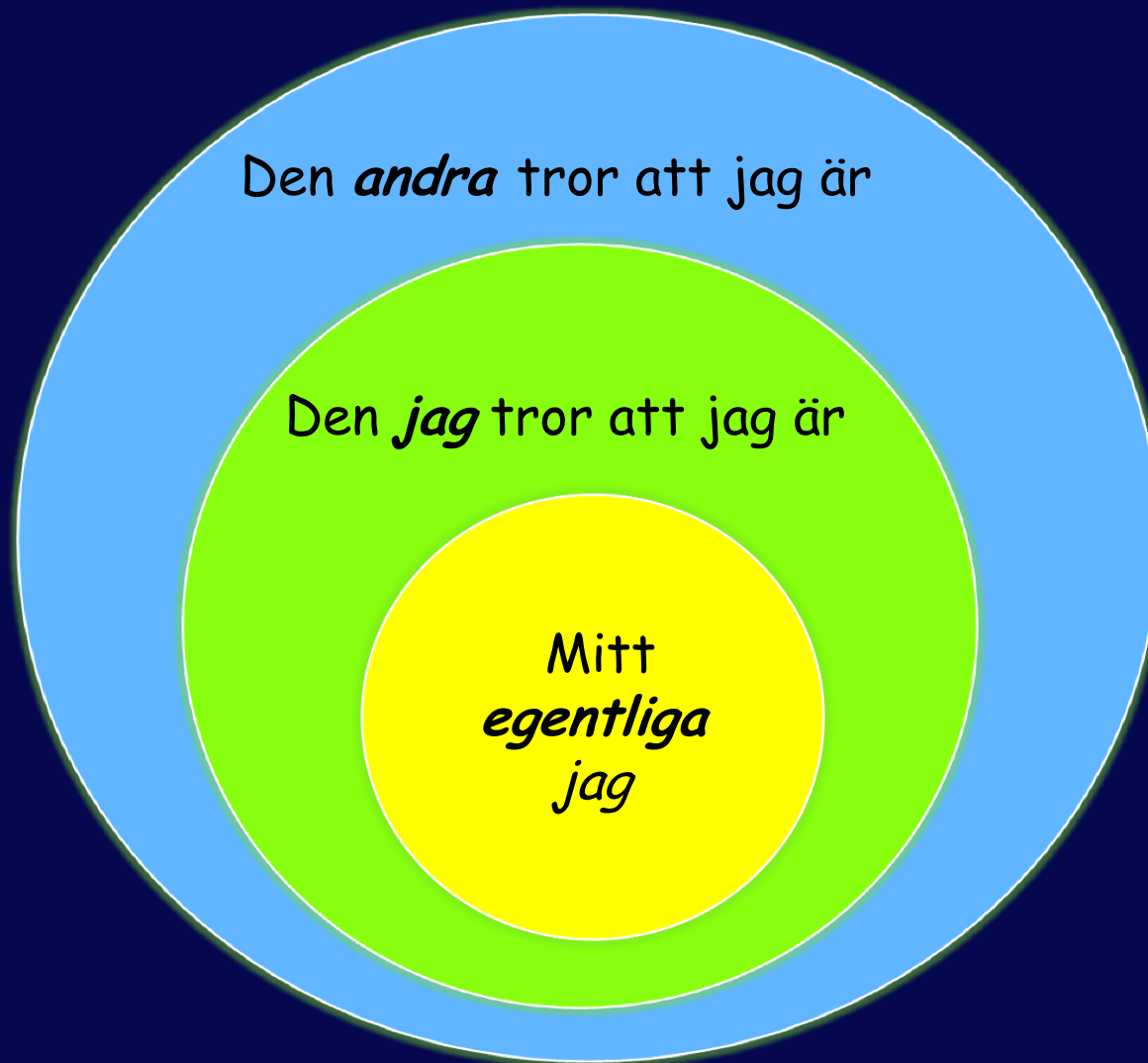


Våra identiteter



Att vara sig själv

- Vad du än gör så gör det som dig själv! Försök inte vara någon annan, försök inte bevisa något.
- **Martin Buber: God will not ask you why you were not Moses. He will ask you why you were not you. Why didn't you perform *your* mission? Du är den enda som kan leva just ditt liv.**
- **Avståndet mellan dig och lyckan är detsamma som avståndet mellan den du är och den du försöker vara.**

Kärlek och förälskelse

- Inre fred förutsättning för yttre fred (i relationer).
- Idealbilder hängs på partnern som rockar.
 - Våra egna projektioner, drömbilder, ideal och förväntningar.
 - Förälskelsen varar så länge som idealbilderna kan behållas. Sedan ser vi vem vi umgås med.
 - Många rockar -> stor diskrepans mellan vem vi "ser" och den egentliga personen -> korta förhållanden.
- Viljan att förändra partnern är förödande för kärleken. Inte roligt att "inte duga" eftersom vi vill känna oss accepterade som vi faktiskt är.

Kärlek och förälskelse

Förälskelse

- Stunden för illusionerna
- Stress
- "Sensationen" - söker upplevelser i yttre företeelser
- Rör sig kring de två yttre cirklarna, det vi tror om oss själva och den andre

Kärlek

- **Arbete**
- **Vandring inåt**, ömsesidig strävan mot att se vår egen och den andres innersta cirkel

Sann kärlek

Den traditionella bilden är två personer som förlorar sig i varandras ögon. Men att leva "för varandra" är inte långsiktigt hållbart.



En bättre bild av fungerande kärlek är två personer som står vid ett fönster och **tillsammans tittar ut på världen.**

Behoven - enhet och distans

- Vi har i alla relationer behov av *både* enhet och distans.
- Eftersom dessa behov alltid kolliderar uppstår en inre och ibland även yttre konflikt, särskilt i kärleksförhållanden där kraven på enhet och närhet är störst.
- **Viktigt att vara klar över och förmedla sina egna behov.** "Detta vill jag!". Minskar missförstånd och irritation.
- **Irritation och ibland bitterhet uppstår när man gör det man inte vill.**
- Gör önskan klar för partnern, men *kräv* inte detta av henne.

Att odla och utveckla relationen

- Erkänn för dig själv ditt behov av relationen. Vilja ha den och **vara tacksam för den!**
- Att ändra sina tankar kräver arbete och hög medvetenhet om tankarna.
- Var i kontakt med dig själv och den andre, med alternerande fokus.
- **Kontakt innebär att man berör och påverkar varandra**, samt medvetenhet och öppenhet för hur man påverkar varandra.
- Lyssna på och ta till dig kontaktförsöken från den andre, skjut inte ifrån dig.

Att odla och utveckla relationen

- När båda hör, känner efter och uttrycker sig uppstår kontakt.
- **Känn efter i ditt liv!**
- När du lyssnar och hör känner du något. Var medveten om denna känsla.
- Grundkänslorna är ilska, sorg, rädsla, glädje, sexualitet. Var öppen för, ta till dig och visa alla känslorna, inte bara de glada.
- En person som alltid är "glad" - får man ta del av hela personen?
- När alla känslorna får vara med uppnår man en bredare kontaktbas i förhållandet.

Att odla och utveckla relationen

- När man har en bred kontaktbas blir det lättare att säga vad man önskar utan att skrämma den andre.
- **"Jag-budskapet" viktigt!** Man talar om vad man vill. Den andre är inte tankeläsare.
 1. Vad jag ser, hör, märker. "Du står på min fot".
 2. Hur detta påverkar mig. Jag ger mitt inre till den andre.
 3. Vad jag vill. Viktigt inte glömma detta.
- **Kvinnor kör vanligen 1+2, män 1+3.**
- Tilltro - trots att jag ger kommer jag att ha kvar.
- **Ge för att det är kul att ge! Då kan man växa hela livet.**

Aktivt lyssnande

- Väldigt värdefullt om den andre blir upprörd eller aggressiv.
- Lyssna noga, och lyssna efter den underliggande känslan.
- Ge bekräftelse på att du hör och förstår. "Spegla" hur du uppfattar vad den andre säger, även det känslomässiga budskapet.
- Dörröppnare: "berätta mera".
- Tala inte om för personen hur hon borde vara.
- Relationer är en process.

Effektiv kommunikation

Rak och öppen kommunikation. Stå för vad du tycker och säger.

1. Jagbudskap.
2. Besvarande jagbudskap. Svar på frågan *samt* motivering gör det lättare för den andre att förstå.
3. Förebyggande jagbudskap. Ej lova mer än man har för avsikt att hålla.
4. Konfronterande jagbudskap. Svårast. Utgå från dig själv, ej från den andra. Inte "Du är/gör..." utan "Jag känner..." samt förklara varför det känns så. Du har rätt att ha dina känslor.

Två sorters konflikter

Behovskonflikt - våra behov krockar

- Har fysisk effekt på mig, påverkar de facto mig och min situation.
- Förklara denna känsla för den andre.
- Konfrontation kan vara nödvändigt och bra här.

Värderingskonflikt - vi tycker olika om något

- Har ej fysisk effekt på mig, "stör" mig bara.
- Acceptera att det inte rör dig!
- Ingen idé att konfrontera.
- Bäst att bara släppa.
- Du kan inte förvänta dig att förändra en annan människa.

Låt andra vara

- **Acceptera att andra människor är som de är.** Sällan lönt att försöka ändra på andra.
- **Men tillåt dig att *känna det du känner*** och utgå från det.
- **Välj vilka du föredrar att vara med.**
- Inse att det sällan är bra att ha samma vänner hela livet. Ofta bättre släppa en del, om än smärtsamt.
- **Skilj på preferenser och verkliga behov.**

Konfliktlösning

- Vid svårt val - välj "det högsta", det som gagnar dig och dina medmänniskor mest.
- Skilj på preferenser och verkliga behov.
- När du själv mår bra utstrålar du energi som får andra att må bra -> bra relationer.
- Och omvänt, jag mår bra av att umgås med andra som mår bra.
- Personer med problem vill ffa ha lyssnande, förståelse, kärlek och omtanke - inte råd eller lösningar.
- Hjälp andra finna lösningen inom sig själva.

Konfliktlösning

När du måste fortsätta relatera till någon som plockar fram det sämsta i dig:

- Både negativa och positiva förväntningar är självuppfyllande.
- *Förvänta* dig att relationen ska vara positiv.
- När du förändrar din *bild* av relationen förändras relationen.
- Använd visualisering och målbilder för att föreställa dig relationen *så som du skulle vilja ha den*. Släpp sedan bilden.
- Även om du inte lyckas så är du själv i bättre balans och har bättre förutsättningar hantera relationen.

Loving fully – living freely

- Yoga position # 1: leende!
- Let life happen through you, allow it. Don't fight life!
- When you let life happen, flow through you, you are happy. Allowing life to happen is a powerful thing to do.
- Peace: you have it, are it. It is not gained by trying to be good. You are already good.
- "The healed mind doesn't plan."

Tre förhållningsätt till livet

1. **Grabbing, clinging, holding on to** - money, work, happiness, love. Inte "relationer" utan gisslan.
2. **Pushing away** - love, relationships. Psykiskt tröttande, du får mer av det du motverkar. "What you resist will persist".
3. **Holding gently, allowing.** Not clinging or resisting. Tillit, visioner, du får vad du kan se ty det är du som skapar det. See the best -> attract it. Your mind is programmed to succeed or to fail.

Mod och visioner

- Mod = "walking with a spirit bigger than your mind."
- Visioner behövs för att vi ska se vad vi vill ha. Börja någonstans, var som helst. Vad vill du helst av allt göra?
- För att göra ett personligt åtagande (commitment) behöver inte veta hur du ska nå målet, bara vad du vill. Det kommer då *till dig*. "Watch for signs of your vision!"
- "God sent you here - so you don't have to worry."
- "Our history is not our destiny."

Att leva är att våga

- **Man lär ut det man behöver lära sig.** Det finns redan inom en. Först när man lär ut det inser man att man har det.
- Finding the answer within you sets you free.
- **Var inte hård mot dig själv när du faller, för livet handlar om att falla, ta sig upp, försöka igen, falla osv.**
- Vi växer av varje försök, även om vi faller. Men vi behöver tro på oss själva.
- **"Ships in a harbour are safe, but that's not what ships are for!"**
- **Ibland är lektionen i psykoterapi att samla ihop styrka och gå därifrån!**

Blandat

- The goal of a teacher is to make himself superfluous.
- "You can't be healed without being a healer. It's a package deal."