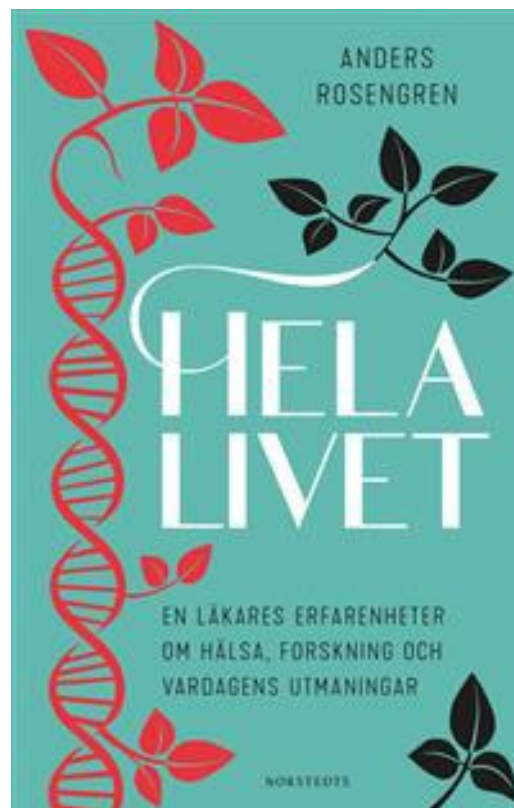


Studieguide

”Hela livet”



Inledning

Boken kan användas på egen hand eller i kombination med Livsstilsverktyget, som ger praktiska råd och metoder om allt från mat och motion till hur vi hanterar stress, ensamhet och livshändelser. Livsstilsverktyget är utvecklat vid svenska universitet och har i studier visats ge bättre blodtryck, vikt och blodsocker och ökad livskvalitet. Det bygger på att vetenskaplig kunskap kombineras med reflektion över existentiella frågor: vad handlar mitt liv om, vad bottnar jag i? Det har visats att de reflekterande frågorna är själva nyckeln för att kunskapen ska beröra oss personligen så att vi hittar hållbara sätt att få in den i vardagsrutinerna.

Från guiden går det bra att välja ett eller flera teman att fördjupa sig i utifrån behov och intresse.

Temana följer en modell med **helikopterperspektiv**, ett samtal om olika frågor utifrån boken och i vissa fall Livsstilsverktyget samt en **avslutande reflektion**.

Om samtalet

Att samtala med varandra ger nya perspektiv. Det kan låta stort och det är det. Möten mellan människor ger möjlighet att ta del av hur andra tänker och resonerar. I mötet och samtalet behöver du inte vara tvärsäker på vad du tycker. Kanske är det till och med en tillgång att få fundera högt – att ta del av andras tankar berikar och utmanar, nya idéer och insikter uppstår. Det är detta som är folkbildning.

Studiecirkel

En studiecirkel består av en grupp mellan 3-12 personer som lär tillsammans och av varandra. Om ni är en grupp som vill använda det här materialet tillsammans, gå in på hemsidan www.bilda.nu/bokcirkel där du hittar ett formulär för anmälan av studiecirkel.

Som ledare i Bilda kan du få tips och stöd i din roll som ledare. Som en introduktion i att vara cirkelledare i Bilda ska du göra vår webbaserade grundkurs. Den tar ca 30 min. Kursen, och annan viktig information hittar du på www.bilda.nu/ledare – eller kontakta ditt närmaste Bildakontor

Metodtips

Läs gärna med pennan i hand. Att i marginalen sätta utropstecken för det som blir en aha-upplevelse och ett frågetecken för det som förblir oklart efter läsningen underlättar när det är dags att i gruppen samtala om det aktuella avsnittet.

Att tänka på innan start

Kom överens om vilka samtalsregler som ska gälla för det goda samtalet. Utse en samtalsledare som värnar om att alla kommer till tals, att gruppen håller sig till ämnet, att tiden fördelas rättvist och att ni möter varandra med respekt.

Vi samtalar inte för att "vinna" utan för att få nya perspektiv och berika varandra. Tillåt dig och andra att testa tankar även om de inte är färdiga.

Stress

(sid. 14-31 i boken samt webinariet om Stress och hälsa på Livsstilsverktyget)

Helikopterperspektiv

Från detta kapitel tar jag i huvudsak med mig:

Under detta samtal vill jag prata om:

Samtala om eller reflektera på egen hand över

- Vad skapar stress i ditt liv?
- Vilka råd i boken skulle kunna hjälpa dig att lättare hantera stressen?

Det står i boken: *"Stress har blivit något av ett samlingsnamn för olika former av lidande, och det kan vara enklare att tala om stress än att föra ett mer existentiellt, eller andligt, samtal om det liv vi lever och den smärta det vållar oss."*

- **Känner du igen det från ditt eget liv och varför tror du att det har blivit så?**

I boken talas om att skifta fokus från mål till värden för att lättare hantera stress och frustration. Ett sätt att klargöra sina värden är att fundera över frågor som: Vad kännetecknar situationer då jag känner mig tillfreds? Hur vill jag vara i mina relationer? Vilka egenskaper vill jag odla?

- **Vilka är dina värden? I vilka situationer är det svårt att tillämpa dem? Hur kan du leva mer efter dem?**

Avslutande reflektioner

Har vi berört det vi önskat i helikopterperspektivet?

En ny tanke jag fått

Mat

(sid. 32-56 i boken samt temat Det bortglömda organet på Livsstilsverket)

Helikopterperspektiv

Från detta kapitel tar jag i huvudsak med mig:

Under detta samtal vill jag prata om:

Samtala om eller reflektera på egen hand över

I boken beskriv sambandet mellan mat och klimat.

- **Vad tänker du om de förslag som gavs i studien? Vad kan du själv ändra för att äta mer av det som både är bra för klimatet och kroppen?**

Genomför själv övningen att dela in maten i fyra rutor: god/nyttig; god/onyttig; mindre god/nyttig; mindre god/nyttig

- **Hur kan du öka inslaget av god och nyttig mat utan att det känns som en uppoffring?**

I boken beskrivs mindful eating. Ta nu fram varsin frukt och ät den enligt följande princip

1. Börja med att notera hur frukten faktiskt ser ut; färgen på skalet och färgen på köttet. Lagg märke till subtila skiftningar i mönster och färg.
2. Lagg märke till hur frukten känns mellan dina fingrar och i din hand. Är det mjukt eller strävt? Känns det tungt eller lätt? Ömtåligt eller solitt? Känns det varmt eller kallt?
3. För frukten sakta mot näsan. Vad doftar den? Är det en stark eller svag doft? Händer det något i munnen samtidigt som du känner doften? Kan du lägga märke till om du tycker om eller ogillar hur frukten doftar? Eller är du helt neutral inför doften?
4. För nu sakta frukten mot munnen och tugga en gång på frukten. Lagg märke till ljud, smak och doft. Hur sprider sig smaken i munnen? Hur förändras strukturen på frukten när du tuggar? Fortsätt tugga så långsamt du kan, upplev frukten när den bryts ned och sväljs.
5. När du svält frukten – vad dröjer sig kvar? Eftersmak? Lagg märke till hur det känns i kroppen nu.

Även om vi inte alltid kan äta på detta sätt – t ex då vi är i sociala sammanhang – kan det inspirera en annorlunda inställning till maten för att rent allmänt njuta mer och äta på ett sätt som kroppen mår bra av.

Var och en äter under tystnad och beskriver sedan sina erfarenheter

Avslutande reflektioner

Har vi berört det vi önskat i helikopterperspektivet?

En ny tanke jag fått

Motion

(sid. 75-92 i boken samt temat Vardagsmotion på Livsstilsverktyget)

Helikopterperspektiv

Från detta kapitel tar jag i huvudsak med mig:

Under detta samtal vill jag prata om:

Samtala om eller reflektera på egen hand över

I boken beskrivs hur vardagsmotionen är underskattad och hur nya studier har visat att bara några minuters rörelse sammanlagt kan ge lika stor effekt som längre träningspass.

- **Vad är dina bästa tips för vardagsmotion som du skulle vilja dela med andra?**

I boken beskrivs hur motion inte bara skyddar mot hjärtkärlsjukdom utan också förbättrar minnet, koncentrationen, minskar stress, oro och depression och gör oss piggare.

- **Vilken av alla dessa effekter blev du mest överraskad av?**
- **Vad är hinder för dig att röra dig? Kan du se konstruktiva förslag för att motverka hindren?**

Avslutande reflektioner

Har vi berört det vi önskat i helikopterperspektivet?

En ny tanke jag fått

Vanans makt

(sid 93-109, samt webinariet eller temat om Mikrovanor på Livsstilsverket)

Helikopterperspektiv

Från detta kapitel tar jag i huvudsak med mig:

Under detta samtal vill jag prata om:

Samtala om eller reflektera på egen hand över

I boken beskrivs System 1 och 2, som utarbetats av Nobelpristagaren Daniel Kahneman. System 1 är det vanemässigt intuitiva tänkande och System 2 är det reflekterande.

- **Vad väckte det för tankar hos dig?**
- **I vilka sammanhang skulle du behöva ta ett steg tillbaka och reflektera?**

Boken beskriver också bekräftelsefördomar, att vi slår bort information som går emot våra invanda föreställningar eller behandlar människor olika utifrån grupptillhörighet.

- **Vilka bekräftelsefördomar har du?**

Boken beskriver också hur inramningseffekten påverkar våra val.

- **Kan du använda den insikten i din egen vardag för att ändra inramningen?**

Använd nu mikrovanor för att komma igång med en ny vana, alltifrån att röra dig mer, meditera regelbundet eller minska ditt mobilanvändande. Mikrovanor har visat sig avsevärt bättre än radikala förändringar för att nå långsiktig hållbarhet och hälsa.

- **Vad vill du förändra?**
- **Vad är det du önskar uppnå?**
- **Vad är det minsta steg du kan ta för detta?**
- **Hur kan du knyta det steget till en redan existerande vana i din vardag för att lättare få in det?**

Avslutande reflektioner

Har vi berört det vi önskat i helikopterperspektivet?

En ny tanke jag fått

Aldrande

(boken sid. 119-140 samt temat Att leva länge på Livsstilsverktyget)

Helikopterperspektiv

Från detta kapitel tar jag i huvudsak med mig:

Under detta samtal vill jag prata om:

Samtala om eller reflektera på egen hand över

I boken står: *"En slutenhet för existentiella frågor, en bortträngning av tankar på åldrandet och döden, kan skapa en distans till äldre människor och bidra till en syn på åldrandet som ett statistiskt, närmast annorlunda tillstånd, snarare än någonting naturligt som pågår hela livet."*

- **Vad tänker du om det och varför tror du att det har blivit så?**

I boken beskrivs hur *"Åldrandet kan ge en överblick över det egna livet och väcka frågor som kanske trängdes undan av arbetet och rutinerna i yngre år. Undersökningar har också visat på en ökad öppenhet för andliga frågor i takt med att man ser sitt liv i ett vidgat perspektiv och att tankarna på döden blir mer påträngande."*

- **Känner du igen dig i detta?**

I boken berättas om livsstilen på Okinawa i Japan. Det handlar om hur de hanterar åldrandet genom umgänge över generationsgränserna, att finnas till för andra, att finna stöd i en andlig tilltro och att leva nära naturen.

- **Var det något särskilt där som du kan ta till dig i vardagen?**

Det står också: *"En del forskare talar om en skillnad mellan meningen med livet och meningen i livet. Den österrikiske läkaren Viktor Frankl, som har utforskat vad som skapar mening, hävdar att meningen i livet föds i stunden, den uppstår hela tiden när vi genom handlingar och erfarenheter och vår inställning upplever att vi är del i ett större sammanhang. När vi leker, äter middag, när vi arbetar tillsammans. Det stämmer bra överens med livet på Okinawa. Att känna en gemenskap, att erfara helhet i en gudstro, att leva nära vatten, skog och mark är tydliga inslag. Och inte minst att öppna ögonen för andra. Det är inte underligt att ju mer vi grubblar och teoretiserar över meningen med livet, desto mer riskerar vi att missa meningen i livet."*

- **Vad väckte den distinktionen för tankar hos dig? Vad ger dig mening i livet och hur kan du skapa mer utrymme åt det?**

I boken står: *"Meningen i livet är trots allt inte att bli så gammal som möjligt utan att leva den tid vi har med öppna ögon för det som livet bär med sig. Där finns nyckeln till att hantera åldrandet."*

- **Hur ser du själv på ditt åldrande? Vad är nyckeln till att hantera åldrandet som du ser det?**

Avslutande reflektioner

Har vi berört det vi önskat i helikopterperspektivet?

En ny tanke jag fått

Hälsa som att bära livet

(sid. 141-150 i boken och det inspelade samtalet med Mark Levengood)

Helikopterperspektiv

Från detta kapitel tar jag i huvudsak med mig:

Under detta samtal vill jag prata om:

Samtala om eller reflektera på egen hand över

I boken talas om hälsa som att hantera vardagens upp- och nergångar, att bära livet, snarare än att få perfekta mätvärden.

- **Vad är hälsa för dig?**

I boken och på verktyget beskrivs olika tankefällor. Som svartvitt tänkande, föreställningen att det vi gör är alltigenom lyckat eller misslyckat. Eller att vi tror det värsta, att symptom och sjukdomstecken övertolkas på ett sätt som gör det svårt att hantera kroppens fullt normala svängningar och som i vissa fall kan yttra sig i katastroftänkande med ångest. En annan vanlig tankefälla är att sätta etiketter på sig själv, som att vi saknar karaktär, i stället för att tänka nyanserat.

Vi kan oftast inte rakt av byta ut negativa automatiska tankar mot positiva, och lösningen är sällan lika enkel som "tänk positivt"-budskapen förespeglar. Däremot kan vi arbeta med att ifrågasätta tankarnas sanningshalt, utmana dem och försöka formulera dem annorlunda. En del berättar hur de sätter kreativa namn på sina tankefällor, som "Min värsta kritiker" eller "Oviktigt meddelande från hjärnkontoret", för att bli medvetna om att tankarna inte alltid stämmer överens med verkligheten. Andra provar att betrakta tankarna som filmer som spelas upp eller moln på himlen som passerar vidare för att ge plats åt andra.

- **Vilka tankefällor hamnar du själv lätt i?**

- **Vad har du själv för sätt för att komma ur dem och var det något av tipsen i boken och på verktyget som du kan tillämpa själv?**

I boken står "Vissa finner stöd hos vänner eller i musiken, böcker, filmer. Hos människor som haft en påtagligt instrumentell gudsbild, med en gud som ett tänkt hjälpmedel för deras önskningar, kan negativa händelser göra att de tappar tilliten och hoppet. Andra berättar tvärtom att de har kunnat vila i något större, som de kanske inte varit öppna för då livet löper på i sina vanliga rutiner. Det kan föra med sig en fördjupad gudsbild, som handlar mindre om ett användbart redskap och mer om erfarenheten av någon eller något som finns med oss i utsattheten, och som bär oss genom smärtan som livet obönhörligen för med sig."

- **Vad tänker du om de instrumentella gudsbilder som beskrivs i boken?
Hjälper de dig eller kan de stå i vägen?**

Avslutande reflektioner

Har vi berört det vi önskat i helikopterperspektivet?

En ny tanke jag fått

Acceptans

(sid. 151-174 i boken samt temat Hälsa genom acceptans på Livsstilsverktyget eller det inspelade samtalet med KG Hammar)

Helikopterperspektiv

Från detta kapitel tar jag i huvudsak med mig:

Under detta samtal vill jag prata om:

Samtala om eller reflektera på egen hand över

Låt oss spalta upp sinnesrobönen.

- **Vad kan du förändra i ditt liv?**
- **Vad kan du inte förändra?**
- **Hur kan du bli bättre på att inse skillnaden?**

I boken och på verktyget beskrevs en övning i acceptans som att skilja på ja-och och ja-men.

- **Vad säger du ja-och till?**
- **Vad säger du ja-men till?**

I boken talas om bön, inte som ett redskap för våra självupptagna planer utan som en väg till inre mognad, en samhörighet i något större, där vi är värdefulla oavsett vår livshistoria, som gör det lättare att bearbeta händelser och bära vardagen.

- **Vad spelar bön för roll i ditt liv? Hur brukar du be?**

WHO talar om existentiell hälsa utifrån åtta olika aspekter. De går under beteckningarna inre harmoni, förundran, mening i livet, andlig styrka och närhet, helhet, hopp och tro som resurs.

- **Välj ut en eller några av dessa aspekter och reflektera över vad det innebär i ditt liv.**

Att uppleva existentiell hälsa handlar om ett öppet förhållningssätt till en helhet större än vi själva, som vi närmar oss i mötena med andra, då vi tömmer sinnet på självupptagna tankar och

vidgar blicken för det sammanhang vi lever i. Det kan ofta vara det allra enklaste och mest vardagliga. När vi promenerar med en nära vän, i musiken, i stillheten i ett kyrkorum, när vi omges av fågelsång en tidig morgon. Vissa beskriver det som ett ständigt släppande, att släppa taget om sig själv som en isolerad individ och öppna sig för att vi är omsluten av allting runtomkring, för att lättare bära vardagen.

- **I vilka situationer upplever du helhet och i vilka situationer upplever du mest splittring? Vad upplever du själv då du släpper taget om dig själv, i naturen, i bönen, i relationer?**

I boken beskrivs utifrån Dag Hammarskjölds Vägmärken hur Gud är en metafor för något ogripbart, en erfarenhet av en större helhet som många människor gör.

- **Vad väckte det för tankar hos dig?**

I boken talas om Getsemanenatten som mörka stunder i livet då ingen annan riktigt kan förstå vår situation. I boken beskrivs hur *"Vissa finner en omedelbar inspiration i den klassiska Getsemaneberättelsen, en tröst i att det varit någon före oss i natten, som ger ett rum och är med oss i en känsla av gemenskap, att vi inte är helt ensamma i vår ensamhet. För andra säger just den bilden inte någonting. De kan i stället finna tröst i minnen, eller glömskan, eller berätta om hur de i mörkret släppt allting och bara vilat i en tillit att de är burna av någon eller något som gör att de kan uppfatta en ljusglimt, eller någonting att bottna i, som en möjlighet att leva vidare."*

- **Vad har du själv upplevt för mörka nätter? Vad hjälpte dig att hitta ljuspunkter och nya vägar?**

Avslutande reflektioner

Har vi berört det vi önskat i helikopterperspektivet?

En ny tanke jag fått

Ensamhet

(sid. 175-181 i boken samt temat Ensamhet och hälsa på Livsstilsverktyget)

Helikopterperspektiv

Från detta kapitel tar jag i huvudsak med mig:

Under detta samtal vill jag prata om:

Samtala om eller reflektera på egen hand över

Martin Buber skiljer på Jag-Det-relationer och Jag-Du-relationer.

- **Vad har du själv för exempel på sådana relationer?**

I boken står: *"Många av de gamla visdomskällorna, de indiska Vedaböckerna, Bibeln, de kinesiska konfucianska klassikerna, handlar om att människor har missuppfattat frågan om förverkligande. Förverkligar oss själva gör vi, enligt dessa källor, först då vi glömmer oss själva. Först när vi släpper det krampaktiga greppet om vår egen person och öppnar oss för andra människor och det större sammanhanget blir vi fullödiga.*

Att på det viset glömma sig själv handlar, som jag förstår det, inte om att offra sig, men snarast om att leva i respektfull omsorg om andra utan att störas av deras nyckfulla tankar om oss. Det är naturligtvis en svår uppgift. Skillnaden mellan att bry sig om andra och att bry sig om vad andra tycker och tänker om oss kan först tyckas hårfin, men nog är den vid närmare betraktelse enorm. Att bry sig om andra handlar om att minska sin egocentrering, om att se på dem med stora ögon. Att bekymra sig om vad andra tänker om oss handlar om en självupptagen fixering vid andras omdömen. Att bygga sin tillvaro på någonting så flyktigt som andras godtycke gör oss ytterst sårbara. Det kan nog vara värt att då och då fråga sig: Hur mycket bryr jag mig om andra och hur mycket bryr jag mig om andras omdömen?"

- **Vad svarar du själv på den frågan?**

Albert Einstein menade att den viktigaste frågan vi kan ställa oss är denna: är universum en vänlig plats?

- **I vilka sammanhang svarar du ja respektive nej på den frågan? Hur kan du använda den i konflikter eller i möten med människor som du har svårt för?**

I boken görs följande reflektioner: *"Möjligen måste vi acceptera att ensamhetskänslor är en del av tillvaron och att en mer realistisk önskan efter närhet ibland kan bli det första steget mot närmare relationer. Och kanske kan vi bli mindre ensamma inför oss själva om vi vidgar blicken och ger rum åt det som är större än vi själva."*

- **Vad tänker du om detta? Hur hanterar du dina egna känslor av ensamhet och hur kan du finna tröst i att du aldrig är helt ensam i din ensamhet?**

Avslutande reflektioner

Har vi berört det vi önskat i helikopterperspektivet?

En ny tanke jag fått