

## Ett balanserat liv!

"Balans i livet" hör vi ofta, vad är det egentligen och går det verkligen att få?

Hur skulle ditt liv se ut om du hade fullständig balans i ditt liv, hur skulle det kännas?

Ett balanserat liv innebär att vårda, odla och lyfta fram olika delar av sin inre och yttre värld. Det som du ger fokus och uppmärksamhet det kommer att expandera. Det är en av universums lagar. Precis som Newton fick ett äpple i huvudet och fann att det hade ett samband med av fysikens lagar så finns det också lagar eller principer som styr det som sker i vår psykologiska värld. En av dessa lagar och principer är just principen om att det du över tid medvetet ger uppmärksamhet och fokuserar på det kommer att expandera. Fokusera över tid på stress och du är snart en kemiskt överdoserad hyperstressad individ som har svårt att somna på kvällen. Fokusera på kärlek, fokuserat och över tid, och se magiska ting hända i ditt liv. Ägna dig fokuserat åt hälsa, tänk hälsa, ät som om varje matbit var en koncentrad hälsoraket så kommer hela din varelse inte att kunna undgå att röra sig mot en friskare kropp, friskare sinne och friskare syre i lungorna.

Ett perspektiv på balans som vi tagit till oss är ett hälsoperspektiv på hela vår tillvaro. Vi lärde oss ursprungligen detta synsätt via ett japanskt företag som heter Nikken. De ser det som att det finns fem hälsopelare i livet som behöver vara i balans för att man själv ska uppleva totalt välbefinnande. De fem hälsopelarna är:

- **En Sund Själ** (att man själv växer som människa och lär sig nytt och utvecklar sig själv, stimulans av intellektet)
- **En Sund Kropp** (inte bara har frånvaro av sjukdom utan, vaknar pigg och har energi hela dagen till att umgås med de som är viktiga för en själv)
- **En Sund Familj** (vårda relationer med familj och vänner så att de är kärleksfulla, fulla av ömsesidigt utbyte och grogrund för växande som människa)
- **En Sund Ekonomi** (undvikande av skulder som tär på ditt humör, möjlighet att unna dig ett gott liv, utrymme för både kortsiktig och långsiktig planering)
- **Ett Sunt Samhälle** (att du ser dig själv som en del i ett större sammanhang och att du bidrar till att göra detta sammanhang bättre, livfullare och generösare)

För att understödja de fem pelarna ovan ser du till att ha fyra stödfunktioner i trim. De är:

- **Vila och avslappning** (ge dig tid till återhämtning, sov gott och unna dig massage)
- **Miljö** (vårda din hemmiljö med ren luft och friskt vatten)
- **Motion** (rör på dig regelbundet, människokroppen är byggd för rörelse)
- **Näring** (se till att mata din kropp med kvalitativt bränsle)

**Filippa:** Balans i livet för mig är inte att alla problem var borta utan att jag med ett flyt, tar hand om de problem som finns och att jag mår bra under tiden.

Balans är att känna att jag har det som jag vill ha det och jag kan aktivt välja hur jag vill vara och agera i olika situationer, även oväntade och eventuellt obehagliga situationer. Att jag trivs

utanför min trygghetszon. Jag vill vakna utvilad och känna mig pigg, frisk och full med energi. Balans är när jag känner att relationerna med Markus och mina föräldrar och bröder är bra. Jag vill känna att jag inte behöver vända på kronorna när jag handlar utan att jag har stor valfrihet att handla och göra det som jag vill och att jag kan skänka minst 10% av det jag tjänar till välgörande ändamål.

Jag vill känna att jag bidrar till samhället och världen på olika sätt och att jag gör det med glädje.

**Markus:** Jag använder sedan en tid tillbaka de fem pelarna ovan och de fyra stödfunktionerna som grund för planering av mitt liv. Jag märker en fantastisk skillnad i min produktivitet, effektivitet och kvalitet i alla de olika områdena när jag ser till att inkludera de olika delarna. Jag har hört andra säga att de korsbefruktar varandra, nu kan jag verkligen bära vittnesbörd om att det verkligen är så.

Till exempel om jag sitter och jobbar med något som uppenbarligen har bäring på att bidra till sund ekonomi så hamnar jag ibland i ”jag sitter bara fem minuter till så att jag får det här gjort” och så rusar tiden i väg minst en halvtimme. När jag har lärt mig att istället vara disciplinerad, avbryta som planerat och ge mig tid att till exempel vårda hemmet eller vänskapsrelationer så händer något fantastiskt nästa dag. Jag är oerhört motiverad när jag sätter mig med jobbet igen och är full av energi. Hur många gånger är det inte vi har suttit 8-10 timmar med något och inte fått ett dyft gjort? Det finns mycket effektivitet och kvalitet att hämta i en balanserat liv.

Planering är som vi nämnt ovan en stor nyckel till ett liv i balans. Det som inte viker tid åt att planera sitt liv, planerar för misslyckande. En amerikansk herre vid namn Jim Rohn säger att om man inte har planerat sin dag redan färdigplanerad innan man vaknar på morgonen så kan man lika gärna kasta in handduken. Det bästa att göra med den dagen är då enligt honom att avsätta den just till planering. Så att du planerar din kommande dag, vecka och till och med månad.

Disciplin är helt klart ett nyckelord här. Det är ett ord som väcker olika saker i människor. Vissa tycker det låter lika tilltalande som rostig taggråd till frukost medan andra ser det som kraft och möjlighet. Om du hör till taggrådkategorin så är det ingen vild gissning att det finns en stor möjlighet för dig att titta närmare på dina associationer till ordet disciplin och hur det påverkar ditt liv. Disciplin är en av nycklarna som tillåter dig att vara någon som gör något med livet istället för någon som livet gör någonting med.

Planering, att göra något med livet istället för tvärtom, det handlar om ett tjuvig ord kallat proaktivitet. Stephen Covey talar om detta i sin utmärkta bok ”Att leva och verka till 100%”. Det innebär att ligga steget före. Inte försöka springa i fatt livet med byxorna nere. Istället joggar du ett halvt steg före livet och skapar möjligheter som gör att du sedan kan rida på vågen ett tag. När du halkar efter ser du till att reflektera över vad du behöver förändra i ditt sätt att vara, vässar löpardojorna och går i aktion.

Till segrare bland balansmarodörerna kan vi nog utnämna oförmågan att säga ”nej”. Du behöver, nej du måste, lära dig att göra ordet ”nej” till en aktiv, kraftfull och välriktad del av ditt ordförråd. Om du överhuvudtaget ska ha någon möjlighet att skapa det kraftfyllda och välriktade i ditt nej så måste du avsätta tid till att finna ut vad som är viktigt för dig i livet. Det kallas prioritering. Att säga nej handlar om prioritering. För att kunna prioritera behöver du

veta vad du ska prioritera. Annars sitter du där som en vindflöjel och slösar ditt livs bästa stunder på meningslösa telefonsamtal, oviktiga mail och onödig stress.

Att lära sig att säga nej innebär att något spännande inträffar. Dina ”ja” kommer att få en helt ny innebörd. De kommer att innehålla en kraft sällan skådad. När du gör ordet ”nej” till ett välriktat verktyg så laddar du dina ”ja” till bristningsgränsen. De blir lustfyllda, livsbejakande och hälsofrämjande energivågor som du sänder in i dig själv och ut i omgivningen. Att säga nej innebär alltid att säga ja till något annat. Motsatsen är det som gör att så många har svårt för att få kraft i sina ”ja”, nämligen att ja innebär att säga nej till något annat och om man då ogillar att säga nej så blir det ett halvmesigt ”nja” istället som blåser omkull i den första vardagsgöromålsbrisen (nytt ord till ordlistan!).

Så slår dig ner i lugn och ro, säg nej till ett par saker. Säg ja till dig själv och ett liv som är så ofantligt mycket mer. Följ med Filippa på resan i upplevelsen nedan, om du tycker att de fem pelare vi började med verkar det minsta vettiga så kan du få en hel del perspektiv på ditt liv genom att verkligen ta dig tid till detta. Häng med!

## Upplevelse

Här kan du göra en liten test på din befintliga balans.

Om du gör en cirkel och gör en tårtbit av varje hälsopelare= fem tårtbitar (saknar du något där så är det bara att göra fler tårtbitar). Döp varje tårtbit till Kropp, själ, familj, ekonomi, samhälle. Om du sedan tänker dig att mitten är 0 och där det är så dåligt som det bara kan bli och längst ut är 100 där allt är maximalt bra. Börja tex. med tårtbiten sund själ, fråga dig själv ”på en skala från 0 till 100 hur nöjd är jag med min person, hur mår jag egentligen?”

Om svaret blir till exempel 50% så sätter du ett streck mitt i mellan 0 och 100 så att det blir en lite mindre tårtbit i den större tårtbiten. Gå sedan vidare till nästa tårtbit och gör samma sak tills alla tårtbitarna har en markering i sig för hur nöjd du är med det området i ditt liv.

När du gjort klart det fortsätter du att läsa detta brev. Det behöver inte vara exakt och det kommer att ändra sig kanske redan till i morgon. Se det som en lek! Se så, börja rita!

Hmmm, är du klar med övningen? Om inte....gå och gör den innan du fortsätter att läsa!

Om du har gjort den....grattis du är en som går i aktion, en som inte bara passivt tar in information utan att använda den!

Nästa sak som du ska göra med din cirkel är att fylla i de mindre tårtbitarna så att det tydligt framgår hur nöjd du är med de olika områdena i ditt liv. När du är klar med det kommer du tillbaka och läser vidare. Behöver inte vara noga, bara fyll i lite lätt.

Är du klar? Ok jag litar på dig, då kör vi vidare.

Om de mindre tårtbitarna skulle vara ett hjul som sitter på en bil hur skulle det vara då? Ganska skumpigt gissar jag om ditt hjul ser ut som mitt såg ut. Du kanske skulle kunna ta dig fram sakta på ett hjul som såg ut så men hur skulle det gå att köra 100 km i timmen på det? Troligen skulle du köra av vägen.

Det är samma sak i våra liv, de som har väldigt ojämna hjul och ändå väljer att köra på i 100 km i timmen, kör av vägen. Endel blir sjuka, skadade, kör in i väggen och överlever eller dör....

Balans i livet är inte mesigt, balans i livet ger kraft, fart och glädje.

Vill du ha mer balans i ditt liv?

*Denna artikel är skriven av Filippa Adolfsson och Markus Eriksson. De lever ihop och arbetar för mänsklig växt. De har tillsammans grundat medieföretaget Media for Life, [www.mediaforlife.se](http://www.mediaforlife.se). Genom Passionate Teamwork vill de nå ut till framförallt par, men också till människor i andra former av relationer.*