

En presentation av den personliga och själsliga utveckling som behövs för att

GÅ FRÅN SNACK TILL VERKSTAD i arbetet med FN:s globala mål

GROWING TOGETHER

En lyckorörelse för visionärer, banbrytare och utmanare
som vill vara med och designa nuet och framtiden med hjärtat



En lyckligare värld börjar inom var och en av oss



Fanny Engström

fanny@growingtogether.se

Lisa Sjöström

lisa@growingtogether.se

growingtogether.se

Förändra det inre först

Vi människor har länge försökt att förändra den yttre världen utan att förändra vår inre värld. Det fungerar inte. Det kan vi alla se. Mänskligheten har istället hamnat i en loop av att hantera fler och fler problem. Men problemen är bara symptom på något djupare, så nu är det dags att gå till botten och titta på problemens egentliga orsaker.

Dyk djupt med oss

Ända sedan 2015 då FN satte upp de långsiktiga globala målen och medlemsländerna antog Agenda 2030, har det spridits mycket information om hur man arbetar aktivt för att uppnå målen.

Individnivå

Vi på Growing Together menar att alltför många fokuserar på vad man ska göra

istället för på vilka kompetenser och egenskaper – och framförallt insikter – man behöver för att göra det man ska göra. Att bara göra, göra och göra är ineffektivt. Det har vi med vår verksamhet hjälpt många människor att inse.

Visserligen är det många som pratar om att det behövs kunskapsspridning, opinionsbildning och påverkansarbete för att nå FN:s globala mål. Och det låter kanske som att det är det vi pratar om också. Men vi går mycket djupare än så.

I vårt arbete fokuserar vi på individnivå. För det är när insikter om bland annat medvetandetillstånd, tänkande och kännande landar i varje människa som vi kan nå hållbara globala förändringar.



Inre utvecklingsmål

Vi är inte ensamma om dessa tankar. Organisationen Inner Development Goals (IDG) öppnar upp för att fler ska jobba i samma riktning som vi. IDG är en icke-vinstdrivande organisation som har tagit fram en lista med 23 transformerande egenskaper och kompetenser indelade i 5 block, som behövs för att hantera vår allt mer komplexa miljö och alla dess utmaningar och för att uppnå FN:s 17 globala mål för hållbar utveckling.

IDG:s lista över egenskaper och kompetenser är open source. Det här dokumentet beskriver hur vi på Growing Together tolkar de 23 punkterna och hur vi kan hjälpa dig och din arbetsgrupp att uppnå allihop. Och dessutom de 3 extra punkter som vi har lagt till i ett eget block om känslor (nr. 3).

1. Att vara och relatera till sig själv

2. Att tänka och relatera till sina tankar (kliva bakom tänkandet)

3. Att känna och relatera till sina egna och andras känslor

4. Att relatera till andra (bry sig om andra och världen)

5. Att samarbeta och andra sociala färdigheter

6. Att agera och driva utveckling

Alla 26 punkterna i de 6 blocken pekar på egenskaper som vi alla redan har innerst inne. Det är faktiskt inget någon egentligen behöver lära sig för de här egenskaperna ÄR dem vi egentligen är. Det handlar alltså istället om att o-lära inlärdna mönster (vad vi ibland kallar 'unlearn bullshit rules').

Vill du vara med och utveckla världen?

Vill du hänga med oss och utveckla världen? I slutet av dokumentet berättar vi hur vi kan hjälpa dig och din organisation att hitta de kompetenser och egenskaper inom er som behövs för att nå FN:s globala mål.

I slutet av dokumentet bjuder vi också på en liten försmak av hur livet funkar bakom kulisserna. Det är livskunskap som vi alla borde ha fått i skolan. Kolla i avsnittet **"Livskunskap på 5 minuter"**.



Att vara och relatera till sig själv

Block nr 1

IDG:s originaltext:

Being - Relationship to Self

Cultivating our inner life and developing and deepening our relationship to our thoughts, feelings and body help us be present, intentional and non-reactive when we face complexity.

Det här blocket handlar om att odla vårt inre liv och utveckla och fördjupa vårt förhållande till våra tankar och känslor och vår kropp. Det hjälper oss att vara närvarande, och medvetna, att agera istället för att reagera när vi ställs inför komplexa situationer.

En medfödd frisk och lycklig kärna

Till att börja med måste vi ta ett steg tillbaka en liten stund bara för att kunna se problemen från ett klarare perspektiv.

Kärnan i varenda människa på jorden är frisk. Och lycklig. Alltid. Alla människor har en medfödd förmåga att frodas och bidra till världen. Bortom våra inbillade olikheter har vi alla samma essens: den intelligenta livskraften. Den får våra hjärtan att slå, den läker våra sår, ger oss idéer och kreativitet. När vi känner till det kan vi lita på livskraften och återställa balansen i våra liv. Och i världen.

Ingen i världen är alltså egentligen trasig. Inte ens de människor som vi tycker borde ändra på sig för att världen ska bli bättre. När vi

människor VET det, inser vi att vi inte ÄR våra tankar och känslor - vi är de som tänker våra tankar och känner våra känslor. Vi ÄR den där kärnan.

Vi behöver också förstå de olika medvetandetilstånd som vi alla dagligen pendlar mellan. Alla tillstånd bjuder på olika världsbilder - en värld som är hotfull, krävande, skrämmande, hoppfull, meningsfull, ofarlig eller perfekt, är några exempel. Insikterna om medvetandetilstånden gör att vi förstår oss själva och andra bättre.

De flesta människor i världen känner inte till sin lyckliga kärna utan identifierar sig istället med sina tankar och blir därför rädda för sina känslor och upplevelser. Då skapar de oskyldigt



problem i världen på många olika nivåer. När vi kan betrakta de egna tankarna kan vi avgöra vilka vi ska tro på. Kanske baseras en attack på någon annan bara på en missuppfattad tanke?

Exempel på effekter

Vi slutar kritisera oss själva och får en större förståelse för både oss själva och andra. Vi slutar att vara utåtagerande och vi möter andra människor med mycket större medkänsla. Många konflikter kan undvikas på det sättet. Vi förstår också att om vi möter en utåtagerande människa har hen för tillfället uppfattningen att omgivningen är hotfull.

Kompetenser och egenskaper i block 1

Inre kompass

IDG:s originaltext: Having a deeply felt sense of responsibility and commitment to values and purposes relating to the good of the whole.

Alltså: Att känna djupt ansvar och engagemang för holistiska värderingar och mål.

Vår inre kompass finns där och har alltid funnits där. När vi lär oss att balansera det rationella tänkandet och visdomen blir våra värderingar och mål mer holistiska, inkluderande och hållbara. Det blir lättare att ta ansvar för våra egna liv och för världen på ett hållbart sätt.

Integritet och äkthet

IDG:s originaltext: A commitment and ability to act with sincerity, honesty and integrity.

Alltså: Förmåga att agera engagerat med uppriktighet, ärlighet och integritet.

När vi är ärliga mot oss själva, och inte kritiserar våra egna tankar och känslor, kritiserar vi heller inte andra. Från det icke-kritiserande perspek-

tivet går det att vara ärlig och uppriktig på ett konstruktivt sätt, vilket också leder till mer engagemang för allt och alla.

Öppenhet och inläring

IDG:s originaltext: Having a basic mindset of curiosity and a willingness to be vulnerable and embrace change and grow.

Alltså: Att vara nyfiken och våga visa sårbarhet. Att ha en vilja att växa och utvecklas.

Det är stor skillnad på att vilja utvecklas och att vilja förändra något som vi anser är fel. Från det icke-kritiserande perspektivet kan vi släppa fram vår nyfikenhet och vilja till utveckling som finns naturligt i oss alla. Då skapar vi något nytt.

Självkännedom

IDG:s originaltext: Ability to be in reflective contact with own thoughts, feelings and desires; having a realistic self-image and ability to regulate oneself.



Alltså: Förmåga att reflektera över våra tankar, känslor och önskningar. Att ha en realistisk självbild och ett fungerande självledarskap.

När vi får mer kontakt med våra tankar och känslor blir det också lättare att veta vad vi vill. När vi är mer bekväma i våra känslor och kan observera våra tankar kan vi lättare leda oss själva igenom utmanande situationer.

Närvaro

IDG:s originaltext: Ability to be in the here and now, without judgement and in a state of open-ended presence.

Alltså: Förmåga att med öppet sinne vara närvarande i nuet utan att kritisera.

När vi förstår hur tankar och känslor fungerar behöver vi inte springa ifrån dem, kritisera dem, fixa till dem eller kontrollera dem. Då kan vi istället fokusera på vårt naturliga tillstånd – närvaro.



Att tänka och relatera till sina tankar

Block nr 2

IDG:s originaltext:

Thinking — Cognitive Skills

Developing our cognitive skills by taking different perspectives, evaluating information and making sense of the world as an interconnected whole is essential for wise decision-making.

Det här blocket handlar om att kunna utvärdera information och att se den från olika perspektiv. Det handlar också om att se att världen är en helhet och inte en mängd separata delar. Det är avgörande för att kunna fatta kloka beslut.

Vi skapar vår värld inifrån och ut

Det enda vi människor kan uppleva är vårt eget medvetande, våra egna tankar och våra känslor som följer med tankarna. När nästa tanke kommer, kommer en ny känsla och en ny upplevelse. Ingen tanke är bättre eller sämre än en annan. De är bara tankar. Tankar är formlös energi innan de tar form och skapar en upplevelse av fysisk verklighet. Vi skapar alltså vår värld inifrån och ut. När vi vet det behöver vi inte känna oss maktlösa inför världen.

Fysikern och filosofen David Bohm sa:

”Tanken skapar världen och säger sen ’det var inte jag’”.

Två olika tänkanden

Det finns en visdom som alla människor har tillgång till. Den har många olika namn. Vi på Growing Together brukar kalla den för våra

”stora” tänkanden – till skillnad från våra intellekt som faktiskt är våra ”små” tänkanden eftersom de är rätt begränsade och begränsande. Det stora tänkandet ligger över intellektet, alltså över hela funktionen att ’tänka ut något’. Det stora tänkandet ger oss kreativa idéer och djupa insikter. Det lilla tänkandet kan inte förstå det stora tänkandet. Det stora tänkandet måste upplevas.

Exempel på effekter

Det uppstår ett lugn när vi ser att vi inte är våra tankar. Vi kan då se de uppåtgående och nedåtgående spiraler av tankar som det rationella tänkandet skapar eftersom det letar i ”arkivskåpet” efter liknande tankar. Vi förstår också skillnaden på tankar som uppstår i ’fight or flight’ och vanliga tankar. I ett högre medvetandetilstånd kan vi också se att saker kan hända på grund av andra orsaker än vi normalt tror.



Kompetenser och egenskaper i block 2

Kritiskt tänkande

IDG:s originaltext: Skills in critically reviewing the validity of views, evidence and plans.

Alltså: Kompetens att kritiskt granska synpunkter, information och åtgärdsplaner.

När vi förstår hur det rationella tänkandet fungerar, till exempel att det väldigt ofta drar felaktiga slutsatser, kan vi lättare ta ett steg tillbaka från både våra egna och andras synpunkter och istället se situationer ur ett helhetsperspektiv.

Förståelse för komplexa system

IDG:s originaltext: Understanding of and skills in working with complex and systemic conditions and causalities.

Alltså: Förståelse för och kompetens att arbeta med komplexa systemkonstellationer och orsakssammanhang.

När vi utvecklar förmågan att zooma ut ser vi hur systemkonstellationer är så självgående att de kan sägas leva ett eget liv. Vi får också en

förståelse för att det inte alltid finns ett orsakssammanhang på det sätt som vi har lärt oss. Då utvecklar vi förmågan att jobba MED istället för MOT systemkonstellationerna.

Perspektivfärdigheter

IDG:s originaltext: Skills in seeking, understanding and actively making use of insights from contrasting perspectives.

Alltså: Kompetens att utforska, förstå och aktivt använda insikter ur kontrasterande perspektiv.

När vi får insikter om de många olika mänskliga medvetandetilstånderna är det lättare att föreställa sig och sätta sig in i olika perspektiv och hämta lärdomar från skillnaderna mellan dem. I ett icke-kritiserande tillstånd blir vi nyfikna på att utforska olika perspektiv istället för att bli förblindade av vårt eget perspektiv.

Förmåga att konkretisera

IDG:s originaltext: Skills in seeing patterns, structuring the unknown and being able to consciously create stories.

Alltså: Kompetens att se mönster, strukturera det okända och att medvetet kunna skapa berättelser.

Genom själslig och personlig utveckling utvecklar vi förmågan att sätta ord på det abstrakta och intellektualisera mönster av tankar och beteenden. När vi förstår mer om situationen vi står i är det lättare att se vad som är ett lämpligt nästa steg.

Långsiktiga perspektiv och visioner

IDG:s originaltext: Long-term orientation and ability to formulate and sustain commitment to visions relating to the larger context.

Alltså: Att ha ett långsiktigt perspektiv och en förmåga att formulera och upprätthålla engagemang för visioner i större sammanhang.

När vi förstår mer om de mänskliga medvetandetilstånderna och motstånd kontra flow utvecklar vi en förmåga att zooma ut och skapa stabila visioner. Vi gör det i en balans mellan långsiktigt perspektiv och flexibilitet i åtgärdsplaner.



Att känna och relatera till egna och andras känslor

Block nr 3

Det här blocket har vi adderat till Inner Developments Goals övriga 5 block eftersom känslor är en mycket större del av våra liv än många vill erkänna. I samhället hyllas generellt det rationella tänkandet (intellektet) och vi får lära oss att skämmas över våra känslor. Men alla känslor är okej och de är väldigt viktiga för vår förståelse av livet.

Det har länge funnits en uppfattning att känslor får stanna hemma. För att vara produktiva och effektiva på arbetsplatsen måste vi trycka undan känslor. Eller? Nej, vi på Growing Together menar att människor faktiskt blir MER produktiva och effektiva om vi lär oss att jobba MED vår känslor istället för MOT dem.

Alla känslor är okej

Vi har två 'kännanden' – ett gammalt och ett nytt. Båda kommer från en tanke som blir en känsla, som blir en tanke, som blir en känsla och så håller känslolokarusellen på. De gamla känslorna är såna som vi har sprungit ifrån och inte känt klart och därför ligger de fortfarande kvar i känslolokarusellen. Men du ÄR inte dina känslor, du är den som känner dina känslor. När du vet det blir alla känslor okej och du förstår att känslor inte ska "hanteras". De ska inte fix-

as till. Och det är inget fel på dem. Men bara för att alla känslor är okej betyder det såklart inte att vi måste tolerera situationer som är tunga och obekväma.

Många vill prata om bra eller dåliga, positiva eller negativa känslor. Oftast bedöms sköna känslor som bra och positiva, men även sorg kan vara "godkänt", i alla fall om det i samband med en situation som andra förstår. Jobbiga och obekväma känslor ses ofta som dåliga eller negativa. För att få bort dömandet av känslorna säger vi på Growing Together istället att det finns tunga och lätta känslor.

Anledningen till att många av oss har fått lära oss att kategorisera känslor som bra eller dåliga är att man har blandat ihop känslorna med agerandet som ofta följer på en känsla. Ett ag-



gressivt eller våldsamt agerande är förstås inte okej, men den aggressiva känslan är det faktiskt inget fel på. När vi vet det är det möjligt att känna en känsla fullt ut utan att agera på den.

Stresstålig = bullshit

Att vara högekänslig är bra. Vi är egentligen det allihop, men vi har fått lära oss att dölja det. Känslor är en fantastisk kompass som visar om vårt perspektiv är hållbart i stunden. Att trycka undan jobbiga känslor och vara "stresstålig" tillhör sånt som vi kallar 'bullshit rules'. Visst är det märkligt att stresstålighet har blivit eftertraktat och hyllat i samhället?

Exempel på effekter

När vi slutar bedöma vissa känslor som fel, slutar vi också vara utåtagerande. Människor utåtagerar nämligen bara sina känslor för att bli av med dem – vi har ju fått lära oss att det är fel att känna. När vi slutar utåtagera och bryter cykeln av smärta, sprider sig fantastiska ringar på vattnet. Vi får en djupare kontakt med oss själva och andra. Dessutom kan vi låta känslorna guida oss till en verkligt produktiv och effektiv väg som dessutom känns meningsfull.

Kompetenser och egenskaper i block 3

Observera

Utveckla förmågan att ta ett steg åt sidan och observera både sina egna och andras känslor.

Första steget till att sluta kritisera känslor är att kunna observera dem. I observationen kan vi få en djupare förståelse för varifrån känslorna kommer, vilket i sig också hjälper oss att sluta kritisera oss själva och andra för att vi eller de 'har känslorna utanpå'.

Processa

Förmåga att processa känslor utan att agera på dem eller fastna i storyn om dem.

När vi förstår hur kännandet fungerar utvecklar vi vårt självledarskap och vårt ledarskap. För varje gång vi låter en känsla kännas klart, istället för att trycka undan den, ökar vi tilliten till att känslor passerar bara vi låter dem vara. Vi får då en djup insikt att känslor inte behöver fixas till. Och vi kan skapa en trygg, nyfiken och kreativ miljö som tillåter känslor.

Analysera

Förmåga att se situationer från ett djupare perspektiv och kartlägga tanke- och beteendemönster.

Det finns en gåva att upptäcka i känslorna. Genom att lyssna på våra känslor istället för att springa ifrån dem kan vi se invanda tanke- och beteendemönster och välja vilka vi vill behålla och vilka vi vill bryta. Så, om vi känner igenom känslorna och tittar vad som finns på andra sidan öppnar vi upp för nya möjligheter och en exponentiell utveckling.



Att relatera till andra och världen

Block nr 4 (IDG:s nr 3)

IDG:s originaltext:

Relating — Caring for Others and the World

Appreciating, caring for and feeling connected to others, such as neighbors, future generations or the biosphere, helps us create more just and sustainable systems and societies for everyone.

Det här blocket handlar om att relatera till andra, att bry sig om andra och världen. Alltså att uppskatta, ta hand om och känna samhörighet med till exempel grannar, framtida generationer eller biosfären. Det hjälper oss att skapa mer rättvisa och hållbara system och samhällen för alla.

Imaginära gränser

De gränser vi upplever i våra liv är imaginära. De är skapade av våra rationella tänkanden som har som sin främsta funktion att kategorisera och systematisera allt. Det rationella tänkandet är ett mycket användbart verktyg men passar faktiskt inte till allt i livet eftersom det gör att vi känner oss fångade i olika system av gränser. Vilka gränser vill vi behålla och vilka vill vi kassera?

Enhetsmedvetande

Enhetsmedvetande, alltså en samhörighet med alla och allt, är naturligt för oss människor men på grund av att vi redan när vi var små började anpassa oss efter vår omgivning begränsar vi vår värld mer och mer. Vi vänder oss alltså bort från vår sanna natur och anpassar oss efter normer och gränser av olika slag. Gränser där vi

baserar våra perspektiv på separation – ett vi och ett dem – vilket skapar rädslor. Men för att nå hållbar förändring behöver vi hitta tillbaka till ett enhetsmedvetande.

Faktum är att vi alla är ett med alla människor, djur och naturen och hela universum. Precis som att vi förstår att hälsan i våra hav påverkar alla ekosystem runt om i världen, påverkar vår inre hälsa även vårt samhälle. När vi vet det känner vi tillhörighet och ansvar och förstår att vi alla är en viktig del av helheten.

Vi behöver hjälpa människor att växla från att se en värld bestående av separata enheter till att se en värld av relationer. Om vi ska delta i världens utvecklingsprocess måste vi låta livet flöda IGENOM oss istället för att försöka kontrollera allt och alla.



EN lösning

Så egentligen finns det EN lösning på alla problem i hela världen och det är att hjälpa människor höja sitt medvetandetillstånd. Ju mer högfrekventa människor blir, desto större samhörighet känner de. Och de förstår då själva vad som behöver göras i olika situationer – till och med utan åtgärdsplaner.

Exempel på effekter

När vi förstår hur de mänskliga medvetandetillstånden fungerar höjs människors medvetandetillstånd helt automatiskt. Själva förståelsen är alltså självuppfyllande. Här kommer något riktigt viktigt: Människor som mår bra (är i en högre vibration) gör ingen annan illa. I högre medvetandetillstånd finns ingen polaritet, alltså slutar man skylla på andra. Man slutar fokusera på att andra har gjort fel eller inte har gjort tillräckligt och börjar istället fokusera på lösningar på ett alldeles naturligt sätt.

Kompetenser och egenskaper i block 4

Uppskattning

IDG:s originaltext: Relating to others and to the world with a basic sense of appreciation, gratitude and joy.

Alltså: Att relatera till andra och till världen med en grundläggande känsla av uppskattning, tacksamhet och glädje.

När vi förstår de mänskliga medvetandetillstånden och hur våra rationella tänkanden fungerar får vi en större förståelse för andras beteenden och ageranden och kan då uppskatta dem på ett nytt sätt. I höga medvetandetillstånd ÄR vi uppskattning, tacksamhet och glädje.

Samhörighet

IDG:s originaltext: Having a keen sense of being connected with and/or being a part of a larger whole, such as a community, humanity or global ecosystem.

Alltså: Att ha en stark känsla av att vara sammankopplad med och/eller vara en del av större helheter, som samhället, mänskligheten och det globala ekosystemet.

I högre medvetandetillstånd förstår vi oss själva och andra bättre och känner därför helt naturligt att vi hör ihop. I lägre medvetandetillstånd upplever vi världen som hotfull och skyller våra upplevelser på andra.

Ödmjukhet

IDG:s originaltext: Being able to act in accordance with the needs of the situation without concern for one's own importance.

Alltså: Att kunna agera för situationens bästa utan att ta hänsyn till sina egna behov.

När vi förstår att det rationella tänkandet bara är en liten del av oss, och att det är det som behöver hävda sig, kan vi möta andra och agera



utifrån vad som är bäst för flera i varje given situation.

Empati och medkänsla

IDG:s originaltext: Ability to relate to others, oneself and nature with kindness, empathy and compassion and address related suffering

Alltså: Förmåga att relatera till andra, sig själv och naturen med välvilja, empati och medkänsla, och att agera för att minska lidandet för allt och alla.

När vi förstår vilka vi egentligen är – empatiska individer med en välmående inre kärna – blir denna förmåga helt naturlig för oss. Att förstå andra börjar med att förstå sig själv.



Att samarbeta och andra sociala färdigheter

Block nr 5 (IDG:s nr 4)

IDG:s originaltext:

Collaborating – Social Skills

To make progress on shared concerns, we need to develop our abilities to include, hold space and communicate with stakeholders with different values, skills and competencies.

Det här blocket handlar om att göra framsteg i gemensamma angelägenheter genom att utveckla förmågan att inkludera, ge plats för och kommunicera med olika parter, oavsett vilka värderingar och kompetenser de har.

Polariserande politik

I Agenda 2030 handlar det 17:e och sista målet om att vi måste göra det här tillsammans. Det är alltså avgörande för att vi ska nå alla 17 globala målen att alla som arbetar med dem kan samarbeta och kommunicera, vara inkluderande, visa förtroende för andra och själva vara förtroendeingivande och dessutom har förmågan att mobilisera andra att engagera sig.

I 17:e målet står det att ”internationella investeringar och samordnad politik behövs för att säkerställa nyskapande teknisk utveckling, rättvis handel, tillförlitlig uppföljning och stöd vid humanitära kriser.”

När vi är i ett enhetsmedvetande kan vi se att uttrycket ”samordnad politik” är motsägelsefullt. Politik i sig är polariserande och ligger i ett relativt lågt medvetandetilstånd. Tankarna

att andra måste ändra sig för att vi ska kunna vara en enhet avslöjar det. Att samarbeta på ett effektivt sätt är egentligen alltid lätt. Men det kräver som sagt att medvetandetilståndet höjs till en högre nivå där vi automatiskt är inkluderande.

Försök inte att inspirera

När det gäller att kommunicera och mobilisera andra att engagera sig ska vi, tvärtemot vad vi normalt tror, inte anstränga oss för att försöka inspirera dem utan bara följa våra egna hjärtan och göra vad vi behöver för att inspirera oss själva. Sen är det bara att dela det vi har lärt oss, och berätta om det från våra hjärtan. Fokus måste alltså vara på oss själva, inte på en eventuell publik. Så snart vi försöker säga vad vi tror att andra behöver höra eller försöker vara som vi tror att de vill att vi ska vara, är vi inte längre autentiska. Då är vi för mycket i våra huvuden



och för lite i våra hjärtan. För att nå fram behöver vårt budskap komma genom oss, snarare än från oss.

Att lyfta andra

Det är alltså viktigt att veta att vi faktiskt lyfter andra människor genom att lyfta oss själva. Till och med mycket mer än vi kan ana. Det finns undersökningar som visar att en enda människa i ett högt medvetandetilstånd, drar med sig flera miljoner människor uppåt utan att de ens har träffats. Det låter antagligen konstigt för ett rationellt tänkande, men för att utveckla världen måste vi som sagt låta våra rationella tänkanden kliva åt sidan ibland. Det är då vi skapar förändring – eller utveckling som vi på Growing Together hellre kallar det.

Exempel på effekter

De sociala färdigheter som beskrivs i det här blocket är exempel på effekter av att människor fokuserar på sin inre personliga och själsliga utveckling.

Kompetenser och egenskaper i block 5

Kommunikationsfärdigheter

IDG:s originaltext: Ability to really listen to others, to foster genuine dialogue, to advocate own views skillfully, to manage conflicts constructively and to adapt communication to diverse groups.

Alltså: Förmåga att verkligen lyssna på andra, att främja en genuin dialog, att på ett skickligt sätt förespråka egna åsikter, att hantera konflikter på ett konstruktivt sätt och att anpassa kommunikationen till olika grupper.

När människor har utvecklats på ett personligt och själsligt plan kommunicerar vi på ett autentiskt sätt. I både uttryck och lyssnande. Kommunikationen tyngs inte ner av tolkningar från gamla övertygelser, rädslor och mönster, vilket gör att mottagarna hör det som faktiskt behöver sägas.

Samarbetsförmåga

IDG:s originaltext: Skills and motivation to build, develop and facilitate collaborative relationships

with diverse stake-holders, characterized by psychological safety and genuine co-creation.

Alltså: Färdigheter och motivation att bygga, utveckla och underlätta samarbeten som kännetecknas av trygghet och genuint medskapande i relationer med en mångfald av parter.

När vi förstår hur tankar, känslor, medvetandetilstånd och enhetsmedvetande fungerar, är allt annat än trygga, medskapande relationer ologiskt.

Och när vi har ifrågasatt grundantagandet att vi är separerade från varandra behöver vi inte lägga onödig energi eller träna på att SKAPA samarbeten, samarbetsförmågan finns redan i oss.

Inkluderande tankesätt och interkulturell kompetens

IDG:s originaltext: Willingness and competence to embrace diversity and include people and collectives with different views and backgrounds.



Alltså: Vilja och kompetens att helhjärtat acceptera och stötta mångfald och inkludera människor och grupper med olika åsikter, perspektiv och bakgrunder.

När vi känner till de mänskliga medvetandetillstånden och dessutom förstår hur tanke- och beteendemönster kommit till, blir det lättare att upptäcka den fina kärnan som finns i alla människor. Då kan vi uppskatta mångfald och möta människor utan att kritisera.

Förtroende

IDG:s originaltext: Ability to show trust and to create and maintain trusting relationships.

Alltså: Förmåga att visa förtroende och att skapa och upprätthålla tillitsfulla relationer.

När vi ser den genuina storheten i oss själva (vilket är något helt annat än egots hävdelsebehov) kan vi se samma storhet i andra. På det sättet visar vi förtroende för andra och är själva förtroendeingivande.

Mobiliseringsförmåga

IDG:s originaltext: Skills in inspiring and mobilizing others to engage in shared purposes.

Alltså: Färdigheter i att inspirera och mobilisera andra att engagera sig i gemensamma syften.

Återigen, när vi ser den genuina storheten i oss själva kan vi se samma storhet i andra. Det, tillsammans med insikter om tänkandet, känslorna och medvetandet, gör det lätt att engagera andra. Vi utvecklar en kompetens att hålla en positiv vision vilket är nödvändigt för att leda många till utveckling.



Att agera och driva utveckling

Block nr 6 (IDG:s nr 5)

IDG:s originaltext:

Acting – Driving change

Qualities such as courage and optimism help us acquire true agency, break old patterns, generate original ideas and act with persistence in uncertain times.

Det här blocket handlar om att egenskaper som mod och optimism hjälper oss att få genuin handlingskraft, bryta gamla mönster, komma på originella idéer och agera med uthållighet även om det känns som att vi lever i osäkra tider.

En fyr för andra

När vi gör arbetet med att gå in i oss själva först innan vi försöker förändra världen blir vi som en fyr för andra. Och precis som vi nämnde i block 5, gör insikter om tänkandet, känslorna och medvetandet, att det blir lättare att mobilisera andra att engagera sig. Vi får en större förståelse för vad som behövs i varje stund för att fortsätta hålla visionen – även när andra blir distraherade.

Att vara modig sägs vara att vara rädd men att göra det man är rädd för ändå. Att vara modig betyder alltså inte att aldrig vara rädd. Så, när vi förstår mer om hur vi människor fungerar, förstår vi också att rädslor är tillfälliga och kommer från våra egna tankar. Då kan vi fortsätta agera i riktning mot vårt mål med mod. Och det räcker med att en människa tar ledarskapet på det sättet för att många fler också ska bli modiga och kreativa.

Visdom ger nya idéer

Kreativitet är inte det rationella tänkandets starka sida för det gillar ju att hämta sina idéer från ”arkivskåpet” där det bara finns gammal information. De nya idéerna finns i visdomen tillsammans med nya mer hållbara mönster. Visdomen är lättare att komma åt i högre medvetandetillstånd. Och med höjda medvetandetillstånd får människor en världsbild som präglas av just mod och optimism.

Exempel på effekter

Det är här i det sista blocket som allt vad gäller inre utveckling som leder till världslig utveckling, ställs på sin spets i kompetensen att agera och driva utveckling. Den kommer automatiskt men är precis som allt annat också en färdighet som man kan behöva träna på.



Kompetenser och egenskaper i block 6

Mod

IDG:s originaltext: Ability to stand up for values, make decisions, take decisive action and, if need be, challenge and disrupt existing structures and views.

Alltså: Förmåga att stå upp för sina värderingar, fatta beslut, vidta målmedvetna åtgärder och vid behov ifrågasätta befintliga strukturer och synsätt.

När vi är grundande i vår egen autenticitet kommer modet att göra detta helt naturligt. När vi har fått en förståelse för de mänskliga medvetandetillstånden är det också lätt att zooma ut och betrakta befintliga strukturer och synsätt och se hur de har uppstått. Då kan vi se att många av de normer vi lever efter egentligen är det som vi på Growing Together kallar för 'bullshit rules'.

Kreativitet

IDG:s originaltext: Ability to generate and develop original ideas, innovate and being willing to disrupt conventional patterns.

Alltså: Förmåga att skapa och utveckla nya idéer, förnya och vara villig att ifrågasätta konventionella mönster.

När vi lär oss skilja på våra rationella tänkanden och på den inre visdom och kreativitet som vi alla har tillgång till, kan vi låta det rationella tänkandet kliva lite åt sidan ibland. Det rationella tänkandet tittar nämligen alltid bakåt för att hitta lösningar i befintlig information. Nya kreativa idéer kommer från visdomen.

Optimism

IDG:s originaltext: Ability to sustain and communicate a sense of hope, positive attitude and confidence in the possibility of meaningful change.

Alltså: Förmåga att upprätthålla och kommunicera en känsla av hopp, en positiv attityd och känna förtroende för att en meningsfull förändring är möjlig.

När vi lyfter våra medvetandetillstånd till en hög-frekvent nivå får vi kontakt med våra en-

hetsmedvetanden, alltså vår känsla av att vara sammankopplade med allt och alla. Då blir vi övertygade om att världen är en mycket hoppfull plats att leva på. Och då kan vi inte annat än att utstråla det.

Uthållighet

IDG:s originaltext: Ability to sustain engagement and remain determined and patient even when efforts take a long time to bear fruit.

Alltså: Förmåga att upprätthålla engagemang och fortsätta vara beslutsam och tålmodig även om det tar lång tid innan ansträngningarna ger resultat.

När vi lyfter våra medvetandetillstånd till en hög-frekvent nivå brinner vi av en inre helt orubblig beslutsamhet som inte kan påverkas av eventuella yttre motgångar. Då vet vi också att förändringar inte behöver ta tid. Genom att sätta upp långsiktiga mål skjuter vi faktiskt själva fram resultaten i tiden.



Livskunskap på 5 minuter

En lösning

Vi på Growing Together är övertygade om att den mest effektiva och hållbara lösningen på alla problem, även globala, är att hjälpa människor att hitta tillbaka till något vi alla fick med oss när vi föddes, nämligen ett inre lugn och en visdom som sträcker sig långt utanför våra rationella tänkanden.

- Jaha, och hur skulle det kunna göra världen bättre då? kanske du undrar och tänker på det du ser i världen - att kriminaliteten och den psykiska ohälsan ökar, de ekonomiska kriserna avlöser varandra och fortfarande startas krig på jorden. Det låter inte som att ett inre lugn skulle kunna hjälpa, vi måste ju GÖRA något, är kanske din slutsats.

Vi förstår din frustration, men det vi pratar om är en långsiktig lösning som förstås till en början måste kompletteras med akuta hjälpinsatser.

När människors inre värld blir hälsosammare blir nämligen deras yttre värld det också. En lyckligare värld börjar alltså inom var och en av oss. Det är så livet fungerar eftersom vi alla påverkar varandra och därför skapar vår gemensamma värld. I varje stund.

Den grundläggande orsaken

- Men går det verkligen att hitta en grundläggande orsak till alla globala problem? kanske du också undrar.

Ja, det påstår vi att det gör. Det finns förstås många olika sätt att beskriva den orsaken, kanske lika många sätt som det finns människor på jorden. Men det handlar i grund och botten om människors maktlöshet. Eller egentligen människors TRO att de är maktlösa.

För att alla människor ska se att vi inte är maktlösa behöver de öppna upp för en ny

uppfattning av hur livet fungerar. För sanningen är att vi alla har mycket stor påverkan både på våra egna liv och på världen. Mycket större än vi någonsin har kunnat ana.

En stor anledning till missuppfattningen att vi skulle vara maktlösa är att vi tror att vi är separerade från varandra. Att vi skulle vara separata enheter. Men det är vi inte. Vi är förenade med varandra och med naturen och med jorden på ett sätt som vi inte kan förstå med våra rationella tänkanden.

Om vi har en värld full av människor som känner sig maktlösa skapar, ja, då skapar vi en värld av maktlöshet.

Känslan av maktlöshet har också lett till att vi tror att vi måste försvara oss. Mot vad? Mot vem? Varenda en av oss ÄR ju mänskligheten. Försvaret är oss mot oss själva?



Kommer vi någon vart? Ja, hela tiden.

Maktlöshet känns som stagnation – vi tror inte att vi kommer någonvart. Men titta på naturen, den är i ständig rörelse. Ständig utveckling. Vi är också i ständig rörelse, i ständig utveckling. En utveckling som vi kan påverka i allra högsta grad. Var och en av oss skapar nämligen vår värld i varje stund med hjälp av våra egna tankar.

Ett av de stora mysterierna är hur vi kan leva i en värld där inget är beständigt och ändå uppfatta världen som oföränderlig eller i alla fall svår att förändra. Vi lever ju i en värld av oändliga möjligheter!

En del av det järngrepp vi sitter i, som håller fast vid illusionen om oföränderlighet, har att göra med att vi ser våra egna jag och varandra som oföränderliga. Men faktum är att det enda vi människor kan uppleva är våra egna tankar och våra egna känslor. Så mitt rationella tänkande kan inte se dig, utan bara de tolkningar, känslor, gillanden och ogillanden som mitt eget rationella tänkande har skapat. Om jag då

tolkar mina tankar och känslor som att du är oföränderlig gör jag både mig själv och världen en otjänst.

När vi börjar acceptera dessa grundläggande förändringar av tänkandet, börjar vi se oss själva som delaktiga i utvecklandet. Och vi kan se att det är våra rationella tänkanden som har skapat motståndet mot utvecklingen.

När vi tittar bortom eller över våra rationella tänkanden kan vi SE varandra på riktigt. Då ser vi varandra med vår visdom.

Motstånd eller flow

I hela livet rör vi oss fram och tillbaka på en skala mellan flow och motstånd. Vi väljer själva var på skalan vi vill vara.

Precis som att ett motstånd (en resistor) i en elektrisk krets gör att elektriciteten flödar långsammare, blir livet tungt och svårhanterligt om vi fokuserar på att angripa problem istället för att titta på det som faktiskt redan är bra. Hela idén med att

problem ska fixas till, skapar ett motstånd mot dem. Det kan låta konstigt i en värld där problemlösning ofta hyllas. Men du har säkert hört den klassiska historien om Moder Teresa som sa *”Om någon bjuder in mig till ett möte mot krig kommer jag inte, men om någon bjuder in mig till ett möte för fred så kommer jag”*.

Att fokusera på lösningar istället för på problem är heller inget nytt, och många tror att de gör det, men faktum är att så länge man skyller på andra och tycker att andra gör fel är man kvar i samma låga energi där problemen skapas. Ja, du har såklart också hört uttrycket *”Vi kan inte lösa problem genom att tänka på samma sätt som när vi skapade dem.”*

Om vi höjer blicken riktigt högt kan vi alltså se att det faktiskt inte är någonting som ska förändras, för i ordet förändring tolkar vi ofta också in ett motstånd. Fokus ska istället ligga på utveckling och nyskapande, för egentligen utvecklas vi och skapar nytt hela tiden, ofta utan att vara medvetna om det.



Grundläggande förståelse

För att förstå de här sakerna på djupet behöver människor bli medvetna om den livskunskap om bland annat tänkandet, känandet och medvetandetillstånden som vi alla borde ha fått i skolan. Ett exempel på resultat av insikter från denna livskunskap, är att när människor får titta bakom eller bortanför innehållet i tankarna och känslorna och istället fokusera på att förstå själva funktionerna 'tänka' och 'känna', så faller mycket på plats. Då förstår de hur världen faktiskt fungerar. Då ser de att det egentligen inte finns några problem, utan bara utvecklingsmöjligheter. Och då ser de att metoder eller tekniker som är tänkta att angripa problem inte skapar någon framkomlig väg.

När vi dyker riktigt djupt i det här kanske vi inte ens behöver några globala mål!

Allt händer nu

Vi människor är också vana vid att leta efter förändring i framtiden, i någon process eller modell som ska leda till det resultat vi

vill ha. Men det händer aldrig något i framtiden. Allt händer nu. Det finns bara NU.

Och ett enda ögonblick, ett enda NU är allt som krävs. Ett nu där människor inte är fokuserade på dåtid eller framtid. Ett NU där man är villig att möta något man inte har tänkt på tidigare.

Vår största utmaning är därför att underlätta såna ögonblick som låter människor komma in i ett space där de faktiskt kan se, höra och upptäcka något som leder till något nytt. För de flesta vet vad som behöver förändras. Men hur tar man det från en teori till något som verkligen händer?

Det handlar alltså om att få människors rationella tänkanden att sakta ner lite så att de istället kan höra den visdom eller det större tänkande (eller "höger hjärnhalva" om du hellre vill kalla det det) som vi alla har tillgång till. Våra rationella tänkanden ägnar sig nämligen uteslutande åt att försöka hitta lösningar genom att använda gammal information. Och i den hittar vi inget nytt.

Så, oavsett om det handlar om att hitta på konkreta åtgärder eller att sätta sig in i den känsla som behövs för att förstå att vi har den här jorden tillsammans, så är det samma tillvägagångssätt. Nämligen att se igenom bruset som våra rationella tänkanden skapar, så att vi kan komma åt något nytt. Ett nytt sätt att tänka. Nya sätt att tänka leder förstas till nya sätt att agera.

Det som behövs är att underlätta diskussioner och dialoger kring hur en inre utveckling leder till yttre utveckling, för det går som sagt inte att förändra den yttre världen och tro att den ska leda till inre utveckling.

Ändra medvetandetillstånd

Genom det jobb vi gör på Growing Together, som i stort handlar om att få in mer själslig och personlig utveckling på arbetsplatser, hjälper vi människor att höja sina medvetandetillstånd. Då kommer de i kontakt med sitt inre och märker att livet självt vill bli bra om de bara låter det bli det. Då kan de också förstå varför krig och andra kon-



flikter uppstår och vad psykisk ohälsa och kriminalitet beror på.

Den enklaste förklaringen låter så här: Människor som mår dåligt (t.ex. är rädda eller stressade) blir lättare aggressiva. Ingen kan heller vara kreativ i ett stressat läge, och då känns problem överväldigande. Men människor som mår bra gör ingen annan illa, de tar istället hand om naturen och varandra. De förstår också att vi har den här jorden tillsammans. De förstår sig själva och andra bättre, vilket förbättrar alla relationer, både lokala och globala. Och de samarbetar bättre. Människor med ett inre lugn hittar lätt kreativa och positiva lösningar på alla typer av utmaningar, även globala. Och de gör det gärna tillsammans.

Ny typ av ledarskap

Om du väljer att utvecklas personligt och själsligt kommer du på köpet att lära dig en ny typ av ledarskap.

– Hur hänger det ihop med de globala målen och de inre utvecklingsmålen? undrar du.

Jo, i dagens samhälle letar vi normalt efter individer med ledarskapspotential istället för att utveckla ledarskapspotentialen hos alla. Ledarskap handlar om att skapa en sfär där människor kontinuerligt fördjupar sin förståelse av hur livet fungerar och på det sättet blir bättre på att delta i utvecklandet av världen.

Så genom att utvecklas personligt och själsligt (gärna tillsammans med oss på Growing Together) lär du dig ett ledarskap som fungerar i alla situationer, inte bara när det handlar om att nå de globala målen.

Ett nytt ledarskap utgår alltså från en ny grundläggande förståelse för hur världen fungerar. Och en djupare förståelse för hur

du kan få grupper att arbeta som en enhet mot ett gemensamt mål.

Det vi pratar om finns inte i traditionella ledarskapsteorier eftersom de fortfarande fokuserar på vad som ska GÖRAS med hjälp av olika metoder och tekniker, istället för på vad som ska FÖRSTÅS.

Vi kan istället visa dig sanningen bakom alla metoder och tekniker. Det kommer att ge dig och dina medarbetare egna insikter som i sin tur ger bestående förändringar (alltså riktig utveckling) till skillnad från inlärd kunskap.

Så, den nya typen av ledarskap handlar om att skapa nya verkligheter.

Allt börjar med en tanke. Kanske en tanke om att låta livet skapa GENOM oss alla. Vad kan vi då skapa kollektivt?

**Livet vill bli bra,
om vi bara låter det bli det.**



Vill du hänga med oss och utveckla världen?

Vi rekommenderar en workshop-serie i 6 delar (en workshop per block).
Hör av dig så bokar vi ett möte där vi pratar om vad som skulle passa er.

Hej så länge från oss på Growing Together!

Lisa - lisa@growingtogether.se

Fanny - fanny@growingtogether.se

GROWINGTOGETHER

En lyckorörelse för visionärer, banbrytare och utmanare
som vill vara med och designa nuet och framtiden med hjärtat

