

Behov eller begär – vad ska tomten uppfylla?

Är du aldrig eller väldigt sällan nöjd? Frestas du av "nyhetens behag"?

**HÅLLBAR
LIVSSTIL**

Ond cirkel? Hur kommer det sig att det finns så många människor som aldrig eller väldigt sällan känner sig nöjda? Och som verkar ha svårt att uppskatta det man har och istället lägger energin på att sukta efter något man föreställer sig att är bättre.

Är det ett I-landsproblem eller handlar det om en inre tomhet? Eller en kombination av dem båda? Anledningarna till missnöjet varierar och ser olika ut, och för att finna svar på orsaker kan det löna sig att göra en inre rannsakan av sig själv. Det kan du göra på egen hand eller tillsammans med exempelvis en coach. Ibland gäller det bara att våga bryta ett mönster.

Livet är inte rättvist och frågan är om det kan bli det. En något jämnare fördelning av resurser och hälsa kunde stå på årets önskelista. Pengar styr i många sammanhang och är något vi har svårt att leva utan, det kan inte förnekas. Idag går det mesta att köpa, vi kan köpa materiella ting, tjänster, upplevelser och till och med människor. Men vad betyder det att vara rik? Svaret varierar förstås beroende på vem man frågar. Men helt krasst är pengar bara ett medel för att leva ett rikt liv.

Men vad står rikedom för? För mig är rikedom främst en god hälsa, att få vara frisk, mental styrka, nyfikenheten på livet och att ha förmågan att känna glädje för "det lilla" till skillnad från att fastna i brister och avundsamhet.

När vi släpper taget om vår förnöjsamhet i vår vardag finns en risk att vi öppnar upp för girighet. Det gäller att hitta en

sund balans mellan dessa. Många gånger har vi guldkornen framför oss men missar dem för att vi har annat i sikte. Och dessa handlingar har sitt pris där ofta hälsan står som insats. En dyr konsekvens av vår moderna livsföring.

Förnöjsamhet är för många ett insnöt ord och förknippas med stagnation och upplevs vara en bromskloss för utveckling. Så behöver det inte vara. Det gäller att se skillnaderna mellan att vara nöjd och bekväm. Bekvämlighet kan kopplas samman med "en bromskloss" medan det är fullt möjligt att vara nöjd och samtidigt vara en förespråkare för utveckling.

Många förknippar julen med social gemenskap, god mat, tomte, julgran- och klappar. En fråga som behöver ställas oftare och speciellt inför en högtid som denna: Är det mitt behov eller begär som styr? I takt med att levnadsstandarden ökar blir vår förmåga att skilja mellan behov och begär försvagad.

Människans grundläggande behov är i princip ganska lika från tid till annan och även oberoende av levnadsplats. Ett behov är som ett hål som väntar på att fyllas med rätt innehåll. När det gäller begär så är åtskillnaden stor. Ett behov kan tillfredsställas medan ett begär ökar ju mer det tillfredsställes. Exempelvis: mitt behov är att dricka vatten men jag har begär av kaffe.



Vilka är dina guldkorn?

11- 24.12 – Avsätt 5 minuter varje dag för att både uppmärksamma och uppskatta det du har och det du har möjlighet att göra.

GEMENSKAP Föreställ dig att barnen berättar att de har fått glädje och gemenskap i julklapp, skriver livsstilscoachen.

Foto: Erkki Santamala

Hur kan vi bli bättre på att uppskatta det vi har istället för att sakna det vi inte har? Att i större grad tycka om det vi gör och tycka om det vi har. Och bli mer observanta på oss själva om att sluta ta så mycket förgivet.

Vi kan börja med att fokusera på det goda vi har i vårt liv och framförallt för de vi är. Jag har påpekat det tidigare och det må upplevas klyschartat, men vårt inre speglar vårt yttre. Allt handlar om vår relation till oss själva. Vi måste få bättre kontakt med oss själva för att kunna avgöra vad vi verkligen behöver här i livet. Ett rikt socialt liv har visat sig stå högt i kurs och gör oss nöjdare. Frågan är då om vi är glada och därför har ett stort antal

vänner eller om vi är glada för att vi har dessa vänner. Oavsett vilket så visar studier på att människor med stort socialt nätverk är gladare.

När det händer saker som vänder upp och ner på vår tillvaro kommer vi ofta till insikt om hur bra vi hade det före. Det är lätt att vara efterklok. En sådan händelse kan också resultera i att något blir bättre. Vad lär vi oss av det? Oftast är det i samband med någon tragisk händelse som vi påminner oss om hur skört livet är. Vi vet inget om framtiden, vad som händer och som kan tänkas riva upp vår tillvaro.

Å andra sidan ska vi ta avstånd från det så kallade katastrof-tänkandet utan att för den skull

glömma bort att oftare uppskatta och uppmärksamma det vi har tillgång till och möjlighet att göra.

Det finns resonemang om att sådant som inte uppfyller de förväntningar som finns bara är att byta ut. När det kommer till människor är det inte så enkelt. Människor är inte pryglar och därför behöver andra värderingar läggas in som till exempel omtanke, lojalitet och kärlek.

Det sägs att julen är barnens högtid. Föreställ dig att barnen kommer tillbaka till sina dagliga verksamheter efter jullovet och att ett nytt synsätt på välbstånd och status har

Tänkvärt

Gå inte efter utseende – det kan bedra.
Gå inte efter rikedom – den kan ta slut.
Gå efter det som gör dig glad, för det behövs bara ett leende för att göra en dålig dag bättre.
De lyckligaste människorna är inte de som har det bäst, utan de som på bästa sätt använder det som de har.
Okänd

anammats, och barnen berättar glatt att de har fått glädje och gemenskap i julklapp. Att de har lekt och sjungit tillsammans med "de sina" och ingen hade upplevelser av bråk eller handgemäng. Det finns ingen annan än du själv som kan säga vad som ger dig en känsla av mening i din vardag. Ta och fundera över det en stund.

Jessica Eriksson
redaktion@nyan.ax



JULKLAPPS TIPS!

NORSKA ULLSOCKOR
80% ull

14€
/par

YLLESOCKA

26€
/3-pack

5€
/par

**ULLTERMO-
SOCKOR**



Sommarens långkryssningar!

Stockholm – Ösel – Köpenhamn – Visby – Bornholm

Nyhet! I sommar kommer vi att kryssa till två av Östersjöns kanske vackraste och charmigaste öar – Ösel och Gotland.

Ösel är en liten ö som överraskar på många sätt. Att komma hit är som att kliva in i ett sagolandskap fyllt av spänning och mystik.

Vi upprepar även förra årets succékryssning; Bornholm, Köpenhamn och Visby. I den danska huvudstaden kan du t.ex. ta en guidad stadsvandring som avslutas med en båtutture på Köpenhamns kanaler.

För priser och ytterligare information kontakta oss på telefon 28 000 eller besök oss på Torggatan 2.

BIRKA CRUISES™

Resor med Birka bokar du på Torggatan 2, telefon 28000.

Knegar'n
kläder för yrkesmedvetna

DALKARBYV. 2 | Tel. 14 587

ÖPPET: Måndag-torsdag 8-17

fredag 8-16 | lördag 10-13

f Gilla oss på Facebook