

Leva här och nu

- Lycksalighet är vårt egentliga tillstånd, men rädslor lägger sig runt och blockerar glädjen.
- Tanke, känsla och kropp i harmoni gör lycksaligheten möjlig.
- Vi måste hålla oss i nuet.
- Nuet = kärlek och tillit.
- Icke-nuet = rädsla.
- När vi är påverkade av känslor, laddningar och upplevelser i "säcken" är vi inte i nuet.
- Frånvaro av rädsla gör att vi kan ta till oss nuet. Först då blir lycksalighet möjlig. "Don't worry - it probably wont happen!"
- **Skratt är ett bra sätt att närma sig nuet.**

Leva här och nu

- Vårt medvetande är upptaget av det förflutna, av "dået". Tankar från och om det förflutna gör att vi inte ser och hör nuet.
- Vid nya erfarenheter hämtar vi likväl 95 % av våra känslor ur den omedvetna "säcken" från det förflutna. Därför ser vi inte saker eller varandra som de/vi egentligen är.
- Vi kan inte ha två känslor samtidigt. Så länge vi oroar oss för framtiden eller skäms över det förflutna kan vi inte njuta av nuet. Det ena utesluter det andra.
- Att leva i nuet innebär att få ökad tillgång till medvetandet, att använda här och nu.

Leva här och nu

- Vårt medvetande är selektivt, det noterar sådant som skiljer sig från vår världsbild - men våra "filter" är ofta starka och motverkar detta.
- Även positiva tankar om framtiden eller det förflutna tar energi från det som är och gör att vi missar nuet.
- **Ouppklarade känslomässiga upplevelser i vårt liv, som inte uttrycks och bearbetas, är det största hindret för att leva i nuet.** Det tar kraft att hålla tillbaka och hålla undan. Allt oavslutat drar energi.
- **Avsluta processer och återgå till nuet!** Vi är då redo att ta emot nya signaler och agera igen.

Leva här och nu

- Ta hand om dig själv i varje sekund! Du - och bara du - är ansvarig för konsekvenserna om du inte gör det.
- Våra grundläggande behov är sociala: sedd, hörd, accepterad, uppskattad, höra till.
- Lyssna till dina behov. Vad vill jag just nu?
- Ta hand om dina behov, skjut inte upp dem. För de icke tillgodosedda behoven drar energi och förhindrar att du kommer vidare.
- Tala om vad du behöver, tro inte att andra kan lista ut det av sig själva.
- Misstolkning av behov vanligt - t ex att äta vid ledsenhet.

Leva här och nu

- Vi släpar alla med oss en kärra av "uppskjutet liv".
- Att leva i nuet innebär att alltid hantera just nuet på bästa möjliga sätt. *Tillit* till att om jag i varje ögonblick gör det som verkar bäst så ordnar det sig.
- Många måsten leder ofrånkomligen till stress. Varje tanke vi har orsakar en fysiologisk reaktion i kroppen.
- "Spontanitet under ansvar".
- Kärlek är att var nära livet, att inte ha avstånd till det.

Hur kan vi bryta mönstret?

I varje nu kan vi förändra våra liv. Men det är bara där, bara precis där ("nu"), som vi kan förändra något alls.

1. Acceptera nuet som det är just nu.
2. Vidga perspektivet, se att de finns alternativ.
3. Välj det mest ändamålsenliga.

Varför inte göra något *helt annat*, i stället för den vanliga slentrianen?

För att bryta ångest och deppighet: gör *något*, vad som helst!