



Veckans Coachtips #284
13 december 2022

Håll kontakt och visa att du bryr dig

Att visa omtanke, att visa att du bryr dig kostar ingenting. Mer en lite intresse och tid. Men kommer ge så mycket mer tillbaks. Vi har alla behov av att vara sedda, ombrydda och älskade. Vi har alla behov av mänsklig värme, när både väder, nyheter och samhällsklimatet känns kallare.

Du kan göra skillnad!

"Man vill bli älskad, i brist därpå beundrad, i brist därpå fruktad, i brist därpå avskydd och föraktad. Man vill ingiva människorna något slags känsla. Själen ryser för tomrummet och vill kontakt till vad pris som helst."

Så skriver Hjalmar Söderberg i dagboksromanen Doktor Glas som utkom redan 1905, samma år som unionen med Norge upplöstes. Antingen kommer dina beslut och beteenden utifrån känslor av kärlek och överflöd, eller rädslor och knapphet. Det är förstås de positiva känslorna som jag vill lyfta fram här.

Att lyfta blicken. Att säga **"Hej!"** till främlingen på gatan. Att uppmärksamma andra. Att säga **"Tack!"** när någon visar hänsyn eller håller upp en dörr (gör man det fortfarande 2020?!). Att säga **"Förlåt!"** när du gjort något dumt. Att be om **"Hjälp!"** när livet känns tufft eller du behöver ett handtag. Vi behöver inte alltid visa oss så starka, vi är bara människor.

Fyra enkla ord alltså: Hej! Tack! Förlåt! Hjälp!

Att be om hjälp är inte ett tecken på svaghet, utan tvärtom. Dessutom vill de flesta människor hjälpa till. Vi har alla ett behov av att vara behövda. När vi får hjälpa får vi möjlighet att känna just detta:
Att vara behövd!

Förlåt dig själv - och andra!

Den hawaiianska folktraditionen **Ho'oponopono** är en tradition av ånger och avstämning för att "sätta saker i ordning" och "återställa balansen". För att neutralisera skuld. Här är den centrala meningen: *"Jag är ledsen, förlåt mig, jag älskar dig, tack."* En mening med fyra olika fraser: ledsen, förlåt, älskar, tack! Något vi alla kan använda lite oftare. Lär dig frasen och prova själv på någon som retat upp dig, eller där relationen glidit fel eller varför inte för att återställa balansen för dig själv.

Ta hand om dig själv, visa omtanke om andra eller som Laleh sjunger: **Tack, förlåt!**

(Ovanstående är en del av en "Sju tankar för att må som bäst" som är ett nytt föredrag jag satt samman. 45-60 minuters inspiration för den större eller mindre gruppen.)