

TOMAS LYDAHL
DENNIS WESTERBERG M.FL.

INSIKTEN SOM FÖRÄNDRAR ALLT

EN ANTOLOGI OM INRE VÄLMÅENDE,
BALANS OCH HARMONI



INNEHÅLL

INLEDNING

Den nya psykologin

Författarna

De tre principerna

MEDFÖRFATTARKAPITEL

Vi är redan allt vi behöver vara

Filip Eliasson

Följ hjärtat istället för rädslan

Carolina Lind

Livet och skönheten inifrån och ut

Lena Holmqvist

Att vakna till det stilla sinnet

Sofia Jansson

“Jag vet inte” - Insikten som öppnar upp...

Rickard Johansson

Är tankarna så verkliga, egentligen?

Elias Ekman

Nyfikenhet och drivkraft ger insikter

Marie Nilsson

Från kontroll till accepterande

Ida Kindblom

Skev spegel

Elisabet Andersson

Två liv, en hel insikt och en halv kropp

Mats Eriksson

Livets dans

Mia Stagh

Varken tankar eller personligheter är verkliga

Josefin Ravn-Holm

SLUTORD

MER OM TOMAS & DENNIS

Tomas & Dennis podcast

Skandinaviska 3P-träffen

Videoutbildningar

Tomas & Dennis böcker

Tomas & Dennis ljudböcker

Insamlingsstiftelsen

Kontakt

*Lyckan är redan här. Som en uppskattning
av just det som är.*

INLEDNING

Få är de som blir överraskade av att saker och ting faller till marken när vi tappar dem. Gravitation är nämligen en naturlag och är dessutom väl känd. Inte heller är det särskilt chockerande att vintern följer efter hösten och att knopparna blommar på våren, och att det därefter snart blir sommar. Årstiderna och dess skiften är allmänt bekanta.

Detsamma gäller för vattnets övergång till olika faser, eller för värmen som förflyttas från spisplattan till äggen när man kokar dem i en kastrull. Begripligt och välbekant.

Liknande s.k. "lagbundenhet" - som vi finner i naturen runtomkring oss - gäller dessutom för det som sker i sinnet. Inte lika självklart för alla emellertid. Och därför ofta överraskande.

Det här är en bok som önskar lyfta fram även psykologi som en naturlag - styrd av fundamentala och orubbliga s.k. "principer" - så att vi människor kan känna igen det som sker i vårt inre, med vårt mående, och att inse att vad som än sker, så är det naturligt, mänskligt och sunt. Varken sjukt eller skadat. Ej heller särskilt överraskande. Inte egentligen.

Psykologiska upplevelser följer ett mönster som gäller för oss alla. Ett mönster som är lätt att missa, men som vi alla kan känna igen, när vi stannar upp och reflekterar en stund.

Den här boken hjälper oss med detta - med reflektionen - och påminner oss om ganska självklara samband. Egentligen.

Exempelvis...

... att tankar tar plats, godtyckligt, i medvetandet och skapar världen för den som tänker, genom att projicera tankarna via våra fem sinnen - från insidan och ut - så att tankarna tar form som bilder, ljud, smaker, dofter och känslor - den s.k. "verkligheten".

... att humöret skiftar av sig självt, och att upplevelsen av sådant som händer runtomkring, egentligen är ett resultat av det egna mentala tillståndet; inte av händelsen i sig.

... att människors s.k. nivå av insikt kring ovanstående, är avgörande för i vilken grad de förlorar sig i upplevelsen, och därmed huruvida det påverkar det psykologiska måendet eller ej.

Den nya psykologin

Initiativtagare till den här boken är *Tomas Lydahl* och *Dennis Westerberg*. Båda arbetar som föreläsare, författare och coacher, och driver sedan år 2015 podcasten "Tomas och Dennis podcast".

Budskapet i allt som Tomas och Dennis arbetar med, tar sin utgångspunkt i det som många kallar "den nya psykologin"; en *insiktsbaserad* förklaringsmodell, i kontrast till det som traditionen erbjuder genom alla år, en *åtgärdsbaserad* disciplin.

Den nya psykologin har ingen ambition att försöka *förändra* de upplevelser vi människor har. Ej heller att *förhindra*, *försköna*, *förneka* eller *förinta* det som känns i kroppen.

Endast att bidra med en *förklaring* om vad som sker, för att *förstå* hur alla upplevelser skapas psykologiskt genom...

... att en tanke dyker upp i medvetandet - helt godtyckligt - och projiceras via våra fem sinnen till något som syns, hörs, smakas, luktas och känns, och att vi således förlorar oss i tanken, och glömmer bort att det egentligen bara är tänkandet i sig som vi upplever, och därmed luras att tro på det vi tänker.

Och att detta är en naturlig, mänsklig och sund process, som gäller för oss alla.

Men "den nya psykologin" berättar dessutom att alla tankar som tänks, just bara är tankar - egentligen ingenting alls, även om det verkar så - och att sinnet, bortom tanken, alltid är stilla, klokt, tryggt och nyfiket.

Tomas och Dennis budskap pekar på väldigt enkla, och egentligen helt självklara, faktum, som påminner om att fabriksinställningen att vara människa [själva ursprunget i oss alla], alltid är friskt och innehåller alla resurser vi behöver av sinnesfrid, närvaro, mod, självförtroende, balans och harmoni, helt utan att några som helst mentala övningar behöver läras in eller praktiseras. Varken i form av mental träning, positivt tänkande eller tanke-behandling.

Det s.k. "barnasinnet", fyllt av nyfikenhet, bekymmerslöshet, välmående och förundran, har aldrig lämnat oss. Vi är redan allt vi önskar vara. Innerst inne... samma liv... som lever i allt levande - ursprunget i att vara.

Just bara det, *varandet*... DET påminner Tomas och Dennis oss om. I sina föreläsningar och i sin podcast... men även i denna bok minsann.

Att använda sinnet till sin fördel eller till sin nackdel

En av ambitionerna med denna bok, är att läsaren ska förstå skillnaden mellan *att använda sinnets resurser till sin fördel* eller *till sin nackdel*.

Skillnaden stavas stress, irritation, besvikelse, bitterhet och slarv. Eller närvaro, kreativitet, klokskap, empati och balans.

Och påverkar dessutom ALLA aspekter i livet, hemma och på jobbet.

- *En stund med barnen, med närvaro eller frånvaro i sinnet?*
- *En middag med partnern, med stress eller harmoni i sinnet?*
- *En träff med kunden, med nervositet eller lugn i sinnet?*
- *Ett krismöte med styrelsen, med panik eller balans i sinnet?*
- *En presentation för ledningen, med oro eller behärskning i sinnet?*

Förresten... vilken taxichaufför vill du åka med, genom eftermiddagstrafiken i Bombay? En lugn eller en stressad?

Vilken pilot önskar du sitta bakom spakarna? En orolig eller en trygg?

Vilken kirurg önskar du opererar din bästa vän? En som är närvarande i nuet, eller en som har tankarna på annat håll?

Författarna

Varje år genomför Tomas och Dennis flera utbildningsinsatser som syftar till att öka de insikter och den förståelse som den nya psykologin bidrar med. Exempelvis erbjuds möjligheten att delta i ett program som kallas

”Tomas och Dennis coachutbildning”. Genom åren har ca 150 coacher diplomerats.

Boken som du nu tar del av, är resultatet av reflektioner som kursdeltagare vid en sådan coachutbildning gjorde som examensuppgift i januari år 2022. Detta efter att ha fördjupat sig rejält i de principer och de budskap som utbildningsprogrammet erbjudit.

Efter tre månaders studier, med otaliga insikter och oförglömliga möten och stunder av kärlek, tacksamhet och gemenskap, examinerades 20 nya coacher den 19 december 2021, redo att göra skillnad i människors liv.

Tack till Carolina Lind, Elias Ekman, Elisabet Andersson, Filip Eliasson, Ida Kindblom, Josefin Ravn-Holm, Lena Holmqvist, Marie Nilsson, Mats Eriksson, Mia Stagh, Rickard Johansson och Sofia Jansson för era fantastiska bidrag.

Deltagarnas individuella berättelser som är skrivna från hjärtat, som berör och som lyfter fram livsavgörande insikter i ljuset, har resulterat i denna bok.

Den är nu tänkt att fungera som en vägvisare till just de klokskaper som deltagarna tagit med sig, och som i den här stunden blir till en guide på din egen resa till välmående, sinnesfrid och visdom.

Låt dig förföras av berättelserna, men förlora dig inte i orden.

Lägg intellektet åt sidan, och försök varken komma ihåg eller ens försöka förstå vad som berättas. Det må låta konstigt, men dina egna reflektioner och analyser kan nämligen stå i vägen för det budskap som önskar ta plats.

Låt i stället berättarrösten i ditt inre tystna för en stund, och öppna upp sinnet för nya insikter, utan att vare sig bekräfta eller bestrida det som sägs. Låt orden få vara neutrala. Då får du ut som allra mest av denna bok.

Kapitlen i den här boken har samma upplägg och struktur. Det gör boken lätt att följa, och ger en igenkänning längs vägen.

Författarna har nämligen haft följande frågor framför ögonen när de låtit sin skapelse ta form:

- 1. Så här var mitt liv förut.*
- 2. Så här upptäckte jag principerna.*
- 3. Så här blev mitt liv sedan.*
- 4. Det här är vad principerna fick mig att förstå.*

Även om frågorna varit desamma, har svaren kommit att variera. Insikterna som de pekar på är dock desamma; nämligen på TRE FUNDAMENTALA PRINCIPER.

Så, låt oss presentera dessa, som en inledning på deltagarnas berättelser.

De tre principerna

Den nya psykologin, som den här boken försöker beskriva, är alltså inte en ny metod eller en ny teknik som du som läsare ska *anamma, lära in* och *tillämpa*.

Nej... det finns inga "att göra"-listor eller åtgärder att presentera. Inte heller någon behandling att ta till.

Den nya psykologin är *beskrivande*. Inte *föreskrivande*. Den försöker förklara hur alla upplevelser i livet skapas psykologiskt via tre principer, utan att vilja förändra dem.

Det må låta konstigt, men häng med på resan. Det finns en viktig och livsavgörande poäng nämligen.

Den nya psykologin berättar exempelvis att de känslor som vi känner i kroppen, inte är ett resultat av vad som händer runtomkring. Inte heller en produkt av det förflutna, en viss personlighet, utbildningsnivå eller uppväxtmiljö. Ej heller en följd av den framtid som stundar eller av någon annan komplex förklaring som endast initierade hjärnforskare kan förstå.

Nej, det som boken kommer att lyfta fram, är att den verklighet som vi människor upplever, egentligen är en s.k. "projektion" av vad som sker i sinnet; tankar som tänks alltså, och som sedan känns verkliga för den som tänker.

Detta sker genom tre fundamentala principer, som psykologin tidigare missat eller missförstått; tre pusselbitar som förklarar hur en upplevelse skapas i sinnet:

1. *Livskraft*
2. *Medvetande*

3. Tanke

Livskraften:

Det första som krävs för att vi människor ska kunna ha en upplevelse – vilken som helst – är *att vi är vid liv...* att vi lever, helt enkelt.

Det må låta banalt och därmed helt irrelevant, men är faktiskt helt fundamentalt och helt avgörande för att förstå vad som händer och sker.

Livskraften som lever i allt levande [ja, vi kallar den så... livskraften... hur flummigt det än må låta], är ett faktum, oberoende om vi vill det eller ej.

Livskraften är en självklar förutsättning för att en upplevelse ska kunna ta form.

Vår bok har ingen ambition att berätta vad livskraften är. Det överlåter vi åt vetenskapen. Eller åt filosofin och religioner.

Det vi vill göra, är endast att påminna om något som redan är på plats, och att denna livskraft inte är tom och obetydlig. Tvärtom, just full av resurser, såsom psykologiskt välmående, mod, självförtroende, karisma, tajming, nyfikenhet, grit... ja, alla resurser som vi människor vanligtvis söker utanför oss själva.

Den nya psykologin påminner om att allt detta är medfött. Inte som ett resultat av evolution eller gener, utan som ett faktum för oss alla. Ursprunget ÄR livskraften, och livskraften är redan allt vi söker.

Medvetandet:

Princip nummer två – som kommer som ett resultat av princip nummer ett, livskraften, är medvetandet.

Medvetandet är den s.k. "skärm", på vilken alla upplevelser som vi har i livet, tar form. Mitt framför ögonen alltså; platsen där drömmar dröms.

Medvetandet är sinnets *special effects-avdelning* och gör allt det som hamnar i medvetandet verkligt. Tankar alltså... vilket leder oss till den tredje principen.

Tanken:

Tanken är först otänkt. Egentligen ingenting. Men, en potential för alla typer av upplevelser. Med andra ord, "man kan tänka vad som helst, när som helst".

Men först är tanken alltså otänkt.

Helt godtyckligt tar den dock plats i medvetandet - på skärmen - och får liv genom att skickas till de fem sinnen; synen, hörseln, smaken, lukten och känseln, så att tanken syns, hörs, smakas, luktas och känns, och att den därmed blir vår s.k. "verklighet".

Och just så skapas alla upplevelser som vi människor har; att tanken dyker upp från livskraften inom oss och får liv genom medvetandet, och att tanken sedan blir den upplevelse som vi har, och att vi sedan glömmer bort att det egentligen bara började som en tanke, och därmed riskerar att skymma allt det välmående som egentligen vilar bortom tanken - i ursprunget, som fabriksinställningen.

Och... i de stunder som tanken skingras, av vilken anledning som helst, träder välmåendet åter fram. Det har nämligen aldrig lämnat oss.

Ungefär så.

Livskraft + medvetande + tanke = upplevelse