

LEKTION 12 – FÖRVÄNTA ELLER FÖRVÄNTAS – OM VAD LIVET FÖRVÄNTAR SIG AV OSS

HUVUDPOÄNGER

- "Ask not what you can expect from life, ask what life can expect from you." – Victor E Frankl
- "The way of the superior man is to give." – David Deida
- En viktig pusselbit i att finna vårt syfte är att förstå givandet. Att vi kan drivas av yttre begär eller ett inre genuint givande där vi ser till andra människors förmån.
- För att kunna förhålla oss till givandet måste vi förstå våra försvarssystem och arbeta för att ta oss förbi dem.
- Genom att ge av våra unika egenskaper till andra människor släpper vi fram våra inre drivkrafter.
- Det finns en skillnad mellan att ge till andra och förvänta sig att få tillbaka och att ge till andra utifrån en genuin övertygelse att det kan hjälpa.
- Vi måste öva på att förhålla oss genuint givande.
- Den gyllene regeln: "Allt vad du vill att människorna ska göra för er ska ni också göra för dem".
- Vi är skapande och vi kan skapa för att ge till andra.
- När vi ger expanderar vi oss själva till andra människors förmån.

REFLEKTIONSFRÅGOR

Vad hade du gjort om lönen inte hade kommit?

Vad hade du gjort om du inte var begränsad av pengar, situation eller resurser?

ÖVNINGA

När du träffar människor i olika sammanhang: Öva på att vara närvarande. Lyssna aktivt på vad de säger. Försök förstå dem. Lägg inga värderingar i vad de säger utan tillåt dem få prata. Ta in vad de säger dig. Ge av ditt varande och sätt dem före dig. Låt den andra människan vara den viktiga av er båda.

BÖCKER

Deida, David (2005). *The Way of the Superior Man: the Teaching Sessions, Revolutionary Tools and Essential Exercises for Mastering the Challenges of Woman, Work, and Sexual Desire*. Sound True, Unabridged edition.

Ferris, Timothy (2009). *4 timmars arbetsvecka: Konsten att leva mer & jobba mindre*. Pocketförlaget.

Frankl, Viktor E. (2006). *Livet måste ha mening: erfarenheter från koncentrationslägren; logoterapiens grundbegrepp*. Natur och kultur.

Foster, Martin (2009). *Fem gånger mer kärlek: forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv: en bok till föräldrar med barn mellan 2 och 12 år*. Natur och kultur.

Tim Senesi: <https://www.youtube.com/channel/UCciuZl2ydLCvN5txlLWorlg>