



Följ din inre kompass

Med en större medvetenhet om hur kärlek och rädsla faktiskt påverkar oss kan vi undvika onödigt lidande och i stället njuta av livet. Det är en kompass som både visar vägen i livet och påverkar upplevelsen av resan. Det säger Jackie Bergman, som skrivit boken "Rädsla eller kärlek – ditt vägval".

Efter 30 år som driven projektledare inom energibranschen kastade sig Jackie Bergman ut i ingenting för att se vad som skulle hända.

- Jag ville göra något meningsfullt. Göra något annat av min stora nyfikenhet och drivkraft, säger Jackie Bergman.

Så småningom mynnade Jackies sökande ut i en bok: "Rädsla eller kärlek - ditt vägval" vars tema han också åker runt och föreläser om, både i Sverige och utomlands.

Jackie Bergman är van vid tuffa och nytänkande projekt från sin långa karriär inom energibranschen där han har haft miljön som ledstjärna. Den erfarenheten har han haft stor nytta av i sin nya verksamhet, men utan det tankesätt som han utvecklar i sin bok hade han aldrig nått dit han gjort i livet.

- Jag hörde det här budskapet om rädsla eller kärlek i radio för många år sen, och tyckte egentligen att det var ganska korkat. Men jag tänkte vidare på det och kände ganska snart att det fanns något stort att upptäcka här.

DET STORA ÄR, som så ofta, ganska enkelt till sin uppbyggnad. Huvudtanken är att människan bara har två grundkänslor - rädsla och kärlek. Alla andra känslor kan härledas till någon av de två. Det här budskapet har Jackie levat efter i stora delar av sitt vuxna liv. Och han menar att

det nya är just polariteten mellan rädsla och kärlek.

- Med en större medvetenhet om hur kärlek och rädsla faktiskt påverkar oss kan vi undvika onödigt lidande och i stället njuta av livet. Det här är en kompass som både visar vägen i livet och påverkar upplevelsen av resan, säger Jackie Bergman.

I SIN BOK FÖRKLARAR Jackie att vi redan är utrustade med all den kraft och förmåga som behövs för att åstadkomma storverk. Utmaningens enkelhet ligger i att vi redan har mycket av den information vi behöver för att ta kloka beslut. Vägen som Jackie föreslår sägs föra oss tillbaka till djupet av vår själ där vi lättare kan återupptäcka våra grundläggande behov. Då kan vi få en tydligare vision av vad vi egentligen behöver och av vägen dit.

- Det finns nära nog ett oändligt utbud av aktiviteter och saker att köpa. Ändå verkar det inte räcka. Det kommer hela tiden påståenden om vad vi behöver för att bli lyckliga. Men man måste se till att man är lycklig redan innan man tar del av dem!

Jackie Bergman är i grunden civilingenjör, bor i Stockholm och har också ett förflutet som utbildare av pappagrupsledare. Han gillar att dansa salsa och semesterar gärna ihop med sin fru i en kajak i skärgården. Jackie säger att han jobbar som länk mellan det kommersiella samhället och den personliga utvecklingen. Att finna logik i

tillvaron är viktigt för honom, men den andliga dimensionen av vår tillvaro tycker han är minst lika viktig för att förstå vår djupaste motivation i livet. Han håller ofta föredrag och kurser för bland annat makthavare i näringslivet, och hans budskap börjar nu också sprida sig ut i Europa där flera förlag är intresserade av att översätta och ge ut hans bok.

- Om vi följer vår inre kompass är det i stort sett omöjligt att gå vilse, säger Jackie. Vår kropp och vårt samvete vet alltid vad som är vår egen egentliga sanning. Den kanske inte är vetenskapligt bevisad, men den är sann för oss själva. Att stå kvar vid sin sanning stärker intuitionen och lär oss att bli mer lyhörda inför våra inre signaler.

"Huvudtanken är att människan bara har två grundkänslor - rädsla och kärlek."

Enligt Jackies modell styr känslorna alla våra handlingar. Våra behov ger olika känslor, som i sin tur ger impulser till tankar och handlingar. En del känslor vill vi inte alls känna, eller ens kännas vid, och vissa känslor eftersträvar vi att nå. Detta kan leda till förvirring, men visar att känslorna är både utgångspunkten och målet för våra handlingar.

RÄDSLOR ÄR LÄTT att beskriva och lätt att genomskåda. Helt enkelt för att den bara kan inträffa vid två tillfällen: när man förlorar det man har eller tror att man inte kom-

5 tips för att öka din förmåga att känna och ge kärlek

1 SE TILL ATT DU ÄR TRYGG Om du inte känner total kärlek, är du rädd för något. På något sätt är du hotad. Se till att komma i tillräcklig säkerhet så att du kan få tillgång till din kreativitet.

2 Fyll på din självkärlek Du kan bara ge kärlek till andra om du har tillräckligt för att kunna avvara en del av den.

3 GE ENERGI BARA TILL DET SOM SKA VÄXA Om du ger uppmärksamhet till det du vill undvika, kommer det att växa i stället.

4 STRÄVA ALLTID EFTER DIN SANNING OCH RESPEKTERA ANDRA SANNINGAR Var medveten om att absoluta sanningar inte existerar. Allas våra sanningar ändras kontinuerligt.

5 ANVÄND ALLTID JAG-BUDSKAP I SVÅRA SAMTAL Säg vad som är sant för dig och vad du behöver. Låt andra ta ställning till vad de vill göra för att gå dig till mötes.



JACKIE BERGMAN
"OM VI FÖLJER VÅR INRE
KOMPASS ÄR DET I STORT
SETT OMÖJLIGT ATT GÅ VILSE"

HELA DITT INRE

och finn ditt sanna jag

Nyhet i juni!



AVVISNING



ÖVERGIVENHET



FÖRÖDMJUKELSE



SVEK



ORÄTTVISA

Hela ditt inre berättar Lise Bourbeau om fem olika kroppstyper som var och en representerar ett känslomässigt sår: avvisning, övergivenhet, förödmjukelse, svek eller orättvisa.

Vi kan maskera oss och tro att vår smärta därmed försvinner, men kroppen och även sättet vi rör oss på ger en mängd ledtrådar om vem vi är. När vi vågar studera och förstå vår mask kan vi släppa den och komma i kontakt med vårt sanna jag. Vi kan då lämna begränsande föreställningar om oss själva och få tillgång till vår fulla potential!

Lise Bourbeau, bästsäljande författare och föredragshållare, är grundaren av den största skolan för personlig utveckling i Quebec, Kanada.

Pris: 249 kr Art. kod: 76089 Utkommer: 2010-06-01 FÖRHANDBOKA redan nu!



Vattumannen

Drottninggatan 83, Stockholm
0290-76 76 84, www.vattumannen.se



Den som styrs av rädsla har tappat kontakten med kärleken.

mer att få det man vill ha och gör motstånd mot det. Den vanligaste formen av rädsla är avstängdhet, det vill säga att vi stänger av känslorna, när vi inte orkar med mer smärta eller inte vet hur vi ska hantera den. Rädsla kan också beskrivas som brist på kärlek. Och här har vi polariteten mellan de två. Den som styrs av rädsla har tappat kontakten med kärleken.

KÄRLEK, SAMHÖRIGHET och sanning hör ihop. Har man brist på en av dessa har man brist på alla tre. Då hamnar man i stället i en cirkel av rädsla, separation och osanning.

- Men man får inte glömma bort att vissa rädslor fyller en stor funktion! En funktionell rädsla är en försvarsmekanism som aktiveras av ett hot av något slag. Rädsla kan vara tillräckligt för kortsiktig överlevnad men för att du ska leva fullt ut och närma dig din högsta potential behöver du låta kärleken leda dig.

Ibland kan rädslan vara så rotad i våra beteenden och vår kultur att den är svår att upptäcka. Det krävs en stor medvetenhet om hur rädslorna styr oss för att kunna göra det möjligt att lösa upp dem. Ofta försöker vi separera oss från det som hotar oss, och då börjar vi i stället blunda för verkligheten.

Skillnaderna kan ibland

vara små mellan en funktionell överlevnadsstrategi och en omotiverad rädsla. Jackie ger i sin bok ett flertal exempel på skeenden när rädslan och inte kärleken styr. Bland annat tar han upp massmedia som behöver nyheter, som baseras på rädsla, för att sälja. Själv har Jackie avstått från nyhetstidningar i många år. Ett annat exempel ur boken är att några av världens fattigaste länder har gjort flera provsprängningar av kärnladdningar.

HUR SKA VI LÄRA oss att leva i samhörighet och kärlek då? Jackie säger att det finns fyra olika vägar att öka sin förmåga till kärlek: yoga, terapi, mental förståelse och andlig träning. Oavsett vilken, eller vilka, man väljer för sin egen utveckling är det bra att då och då ställa sig frågan: vad styr min motivation och strategi just nu, rädsla eller kärlek? 😊

Text och foto Ann-Sofie Klingstedt
Bild Shutterstock

Plus mer

www.radslaellerkarlek.se
"Rädsla eller kärlek – ditt vägval", Jackie Bergman.
Bergman Ledning och Utveckling (2009).