FÖRÄNDRINGENS NOLLPUNKT

Vi är många som vill utvecklas, växa, förändras, mogna, må bättre, bli friska, bli visa eller till exempel vara nöjda med livet. Kärt barn har många namn. Men egentligen handlar det kanske om samma sak. Att bli än mer sig själv och leva det liv man innerst inne vill leva. Vad det nu är?

Ett av problemen med den önskan är att vi ibland vill för mycket Vi försöker vara annorlunda redan nu. Slappna av mer nu, vara mindre stressad nu. Tänka bättre nu. Försök det om du kan? Vi försöker helt enkelt psykologiskt förändra oss som genom ett trollslag.

Men det går inte att gå från hur jag har det just nu, till att helt plötsligt kunna uppleva mig annorlunda. Det finns en plats mellan nu och sen. En plats som innehåller ännu mer nu. Vi måste helt enkelt uppleva oss själva ännu mer i nuet för att starta en rörelse mot något nytt. Låt oss kalla det förändringens nollpunkt.

För att förändras på djupet behöver vi alltid uppleva oss själv ännu mer just nu. Vi behöver helt enkelt våga uppleva oss själva än mer, mer glädje, mer oro, mer smärta. Då börjar det röra sig i vårt inre, då börjar rörelsen mot det nya.

Så förändringens nollpunkt handlar egentligen inte om att försöka känna eller vara annorlunda utan att uppleva ännu mer av sig själv just nu. Att helt enkelt vänligt vilja uppleva sig själv fullt ut.

Så varför inte prova? Kom bara ihåg att inget kan gå fel, du har ju precis de upplevelser du har just nu. Så var snäll mot dig själv när du upplever något nytt.

Är det möjligt för dig att uppleva mer av dig själv?