

## VI LEVER NU

Vi kan påverka framtiden genom att sätta upp mål, planera och genomföra. Vi kan påverka nuet genom medvetna val både på arbetsplatsen och i hemmet.

Varje stund kan innebära hot och möjlighet. Varje stund kan fylla dig med glädje eller sorg. Stunden kan kännas som en besvikelse eller som en framgång. Den kan vara en förbannelse eller en välsignelse. Ibland kan stunden kännas antingen positiv eller negativ. Ibland kanske både och samtidigt.

En händelse kan vara kort, men ändå vara en betydelsefull del av ditt liv. Hur du förhåller dig till den ger dig erfarenheter som göms i ditt undermedvetna. Erfarenheter av samma slag formar med tiden våra tanke- och attitydvanor, omskakande sådana kan till och med förändra våra värderingar.

Vi har ingen möjlighet att ge våra barn en lycklig framtid med löftet om att så kommer att ske. Men vi kan ge dem nuet och alla de erfarenheter som det erbjuder.

Ett hem fyllt av kärlek ger barnen möjlighet att lära sig älska sig själva, vilket förstärker deras självförtroende. I hem, där föräldrarna ofta grälar, upplevelser barnen rädslor och motstridiga känslor. De lär sig inte att älska sig själva. De är otrygga och olyckliga. För att kunna växa upp till en balanserad människa behövs kärlek, sinnesfrid och trygghet.

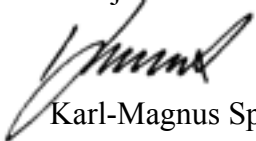
Charlie Chaplin var sin tids filmpionjär, som erövrade världen med sina stumfilmer, hjärtevarma berättelser och sin sympatiska vagabondfigur. Han skrev om självförtroende och vikten av att älska sig själv på sin 70-årsdag.

*När jag lärde mig att älska mig själv förstod jag vikten av det äkta och enkla. Ångest och lidande var bara symptom på att jag levde stick i stäv mot min inre sanning.*

*När jag lärde mig att älska mig själv insåg jag att jag alltid är på rätt plats vid rätt tillfälle och att allting händer vid rätt tidpunkt. Det är inte fråga om själva händelsen utan om hur man förhåller sig till den.*

När julfreden är utlyst firar vi jul och var och en av oss väljer vilka spår den här julen kommer att lämna i mitt eget och mina medmänniskors sinnen.

God jul



Karl-Magnus Spiik