

Carl
Lindeborg

Arbetsbok för **reflektion**

Fråga för fråga

Det
autentiska
skiftet

Carl Lindeborg

Arbetsbok för reflektion

Fråga för fråga

**Det
autentiska
skiftet**

Books for a Change

Av Carl Lindeborg har utgivits:

Ditt briljanta jag – Skapa livet inifrån och ut (2007)

Modig – Konsten att övervinna sina vardagsrädslor (2009)

Det autentiska skiftet – Inre utveckling för en föränderlig värld (2023)



Utgiven av Books for a Change
Copyright © Carl Lindeborg, 2023

www.carllindeborg.com

Redaktör: Anna Witsenboer

Omslag: Daniel Åberg

Grafisk form: Daniel Åberg

Sättning: Daniel Åberg

Tryckt i Lettland 2023

ISBN: 978-91-988710-2-9

Det oreflekterade livet är inte värt att leva.

SOKRATES

Innehåll

Introduktion – kraften i reflektion	9
Inledning	12
Vägen framåt är inåt	15
Del 1 Fundament	23
Nyckel 1: Inre systemmedvetenhet	24
Nyckel 2: Klimat för växande	32
Nyckel 3: Aktiv resonans	44
Nyckel 4: Balanserad intelligens	56
Avstamp – från Fundament till Fördjupning	67
Del 2 Fördjupning	71
Nyckel 5: Inre obegränsning	72
Nyckel 6: Värderingsdriven autenticitet	80
Nyckel 7: Meningsfullhetens källa	97
Del 3 Förverkligande	115
Nyckel 8: I kompassriktningens förlängning	116
Nyckel 9: Hjältens resa	134
Avslutande ord	148

Introduktion – kraften i reflektion

VI LEVER I en tid där det naturliga och spontana utrymmet för reflektion sällan bara kommer till oss. Vi behöver ta det. Vi behöver skapa det. För detta utrymme inom oss är så väsentligt för att vi ska kunna navigera väl i en accelererande och föränderlig värld.

Reflektion bryter effektivt autopiloten och ifrågasätter tillvarons inkörda hjulspår när det behövs. Reflektion öppnar upp för nyfikenheten på det tidigare osedda. Reflektion är själva porten till de autentiska, djupare delarna av dig själv. Det är först när du har reflekterat över den oväntade möjligheten, det svåra eller det förvirrande som ny klarhet kan uppstå. Det ger dig valfrihet inifrån. Valfrihet att välja hur du vill vara, leva och leda.

Den goda reflektionen är alltid tillåtande. Det är en fördjupande inre aktivitet som tar dig bortom rätt eller fel, bra eller dåligt. Den sanna reflektionen kan inte forceras fram. Den uppstår i sin egen takt vid medvetandets yta när du frigör mentalt utrymme och sätter intentionen att se klarare, djupare och större. Nyfikenhet, dröjsamhet, öppenhet, stillhet och empati är reflektionens ledord.

NÄR JAG SKREV ”Det autentiska skiftet – Inre utveckling för en föränderlig värld” ville jag skapa en så hjälpsam och praktisk guidebok för växande som möjligt. Syftet var att skapa en process som kan vara livsförändrande på ett positivt sätt för den som verkligen tar sig an den.

Efter att ha lett utvecklingsprogram under lång tid vet jag att nya perspektiv och ny inspiration är värdefulla när vi vill ta nästa steg i vår utveckling, men den verkliga hävstången utgörs av den egna reflektionen. Det innebär att om du bara läser igenom ”Det autentiska skiftet” från pärm till pärm kommer du att få en viss upplevelse. Om du i stället läser en bit, stannar till, reflekterar och kopplar innehållet till dig själv och din livssituation, för att sedan läsa

vidare igen, kommer du att få en helt annan upplevelse. Det blir garanterat en djupare och mer bestående upplevelse som lägger grund för en expanderad medvetenhet och förädlade mönster i tanke, känsla och handling.

FÖR ATT GÖRA denna typ av inre processande mer tillgängligt och överskådligt har vi skapat denna arbetsbok. Här finner du bokens alla reflektionsfrågor, kapitel för kapitel, nyckel för nyckel, resurs för resurs. Vid varje fråga finns det plats att skriva ned de reflektioner som uppstår inom dig när du låter frågan ta plats i ditt medvetande en stund. Det kan handla om tankar, känslor, förnimmelser, insikter och avsikter. Detta ger en struktur för det inre arbetet och det blir lätt att hitta och komma tillbaka till tidigare reflektioner i takt med att du rör dig vidare framåt genom boken.

Om du vänder på reflektionsboken hittar du utrymme för "fritt flöde", det vill säga fritt skrivande inifrån och ut. Här kan du för dig själv uttrycka vad som helst, precis som i en dagbok – till exempel hur du känner dig en viss dag, vad du har lärt dig, vad du önskar eller vilket steg du tar närmast. Kanske skriver du några korta rader på morgonen, på kvällen eller under resan hem från jobbet. Du kan skriva varje dag eller någon gång då och då när du känner ett behov av att tömma huvudet på tankar för att kunna ge plats för något nytt.

KVALITETEN PÅ REFLEKTIONEN påverkas av ditt inre tillstånd. Så ta gärna några lugna andetag innan du påbörjar din reflektionsstund. Sänk det inre tempot och se om du kan närma dig full närvaro i dig själv, full vakenhet i det innevarande ögonblicket. Välkomna samtidigt din öppenhet, nyfikenhet och självmedkänsla.

Jag önskar dig många goda reflektioner.

Varma hälsningar

Carl

Vad tror du att regelbunden reflektion gör eller kan göra för dig?

Inledning

*Du kan se resan genom och bortom det autentiska skiftet som
ett äventyr genom din egen inre labyrint. Du rör dig först
djupare inåt för att sedan kunna nå allt längre utåt.*

Hjälpmedel längs vägen

s. 36-37

Hur relaterar du till att personlig utveckling kan ses som en upptäcktsfärd genom en inre labyrint? Vilka egna erfarenheter kommer du att tänka på?

Nu när du har tagit del av inledningen, vad hoppas du kunna få ut av arbetet med boken?

Utifrån den korta beskrivningen av de nio nycklarna, vilka talar extra till dig just nu?

För att möjliggöra bestående resultat som verkligen gör skillnad i ditt liv, vad tror du kommer att krävas av boken? Av dig?

Hur kan du dra nytta av "hjälpmedlen längs vägen" för att maximera chanserna till lärande och växande?

Vägen framåt är inåt

*Att välja evolution innebär att ifrågasätta gamla sanningar
och aktivt söka utvecklingsvägar som gör att vi kan
fungera och mötas på en helt ny kreativ och autentisk nivå.
Det innebär att vi undviker den notoriska suboptimeringens
fallgropar och tänker och känner utifrån helhetens dynamik.*

Accelerationscirkeln

s. 44

Om du sträcker ut tidsperspektivet bakåt till ditt första jobb, vad var annorlunda? Vilka skillnader kan du se när det gäller tempot, komplexiteten och informationsflödet som du behövde hantera?

Vad tror du kommer att hända med tempot, komplexiteten och informationsflödet omkring dig de kommande tio åren?

Hur upplever du accelerationscirkeln där du befinner dig just nu i livet?

*Utifrån svaren på frågorna ovan, vilka utmaningar och möjligheter ser du för dig själv?
Vilka inre förmågor blir du nyfiken på att utveckla eller förstärka?*
