VECKANS

REFLEKTION – SAMMANFATTNING

Medvetenhet Hälsa

VECKANS REFLEKTION

INOM RAMEN FÖR IAM PROJEKTET®

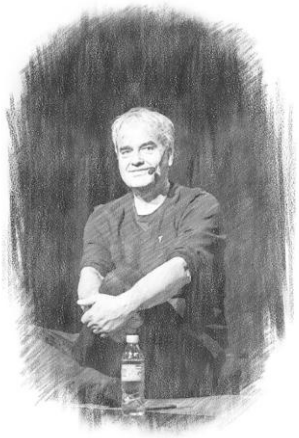
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

Är det så att vårt behov av kunskap, sunt förnuft och insikter, av strukturer och tekniker för högre medvetenhet och djupare eftertanke ökar? Söker vi en värld där förnuftiga människor kan välja klokare i sina egna liv och utse visa, insiktsfulla personer att företäda sig i de större sammanhangen?

Ryggmärgsreflexen hos de flesta är ett omedelbart *JA!* De insiktsfulla tänker efter före, lyfter blicken, reflekterar, ser klart, fattar genomtänkta beslut och agerar sen klokt, inkluderande och ansvarsfullt.

I AM Yoga som är skapat utifrån en insikt om dessa behov inkluderar föreläsningar, utbildningar, kurser, onlineträning och workshops. De reflektioner som presenteras här är delar av I AM.s strävan att bidra till att ge människor möjlighet att kunna stanna upp i sin vardag och med hjälp av dessa och andra små depåstopp börja återskapa balans, förbättra sin hälsa och fördjupa sin egen medvetenhet.

Göran Boll som skapat I AM Yoga och grundat MediYoga Institutet – som utbildat tusentals yoga instruktörer inom vården, Göran har sedan mitten av 1990-talet introducerat yoga och meditation inom utbildningsväsende, politik, näringsliv, hälso- och sjukvård. Åren1998-2018 medverkade han i 90 % av all forskning på yoga i Sverige. Internationellt så har Göran föreläst om yoga i Skandinavien, Europa, USA och Indien.



Reflektera-själv-tips. Vi lever i en värld som inte uppmuntrar till reflektion, enbart 999 former av tanklös konsumtion. Det är upp till oss själva att ta det reflekterande ansvaret. Exempelvis att en stund varje dag – istället för att skrolla, eller sätta på ännu ett infantilt vuxenlek-program på TV, sitt en stund med slutna ögon, eller blicken avspänt mot horisonten och låt sinnet lyfta upp tänkvärdheter inifrån dig själv – gör det som fungerar i din vardag!

I AM Online träning är en aspekt av ett bredare tillgängliggörande av yogan. Via institutets onlinetjänst www.iamyoga.online kan du utbilda dig, delta i workshops, öppna kvällsklasser m.m. Där finns hundratals kortare och pass och meditationer, enskilda övningar, poddar och mycket annat.

För mer information om I AM Yoga, Göran Boll, institutets verksamhet, avseende bokningar, få löpande utskick och kontakt i andra sammanhang:
www.iamyoga.online, goran@iamyoga.online eller +46 0730 93 03 30

Följ gärna Göran på Facebook och Instagram

VECKANS REFLEKTION

Att reflektera

I dagens hektiska värld där så många skulle behöva stanna upp, ta ett djupt andetag och varva ner en stund, känns det ofta som att tiden inte räcker till, inte ens till detta viktiga. Istället så rinner livet förbi en, i hög expressfart – som ett möte på Autobahn. Vi har inte råd att inte ta oss tid till reflektion. Konsekvenserna blir felaktiga beslut, minskad kreativitet, sämre problemläsningsförmåga, där vi som människor stagnerar, tappar makten över det egna livet – och ligger sen där på vårt yttersta, ångrande en massa saker vi *inte* gjorde istället för allt det där tanklöst fördummande konsumerandet som vi ägnade all tid åt.

Att ta sig tid, NU, istället för: *jag gör det, sen!* det påverkar oss, mer än vi anar! De flesta vet att reflektion är bra för oss. Allt mer forskning bekräftar reflektionen som en nödvändighet snarare än en lyx. Det skapar nya tankar, idéer, utveckling och medvetenhet. Det blir lättare att hitta oss själva i informationskaoset, alla yttre och inre krav. Så, ta tid i vardagen, gör det till en vana! Bli smartare och klokare – vem vill inte bli det?

Vad är då reflektion – och hur blir man bra på det?

Det kan upplevas svårt, kräva tålamod och tid. För somliga kommer det naturligt, för andra en ny upptäckt, att plötsligt få en ny självbild, som hjälper en framåt, in i en positiv spiral av insikt, lärande och kunskap, som i slutändan nästan alltid leder till förändrat beteende. Hinder på vägen kan, förutom tidsbrist, stress och högt tempo, vara brist på tålamod och kortsiktigt tänkande. Det kan bokstavligt talat kännas lite oproduktivt – *jag svarar på ett mail istället!* Vi är inte vana, har inte tränats, aldrig uppmuntrats till detta. Rädslor för att gå djupare in och möta sig själv, finns också med i ekvationen.

Ordet *reflektion* står för att: spegla, återspegla, tänka igenom, överväga, fundera, ägna en tanke åt. I fysiken handlar reflektion om att ändra riktning på ljud och ljusvågor, där exempelvis en spegel reflekterar tillbaka ljuset. Reflektion handlar om dig, där du och dina tankar är i fokus, snarare än allt och alla andra. Reflektion är lite som att stå sig utanför och titta på sig själv utifrån, ha ett annat perspektiv. Allt mer medveten om egna tankar, känslor, rädslor och förväntningar kan du sen börja agera på nya sätt i livet.

Att föra dagbok, gärna med papper och penna, hellre än på datorn, att skriva ner sina reflektioner, det ökar lärande och insikter. När du sen i samtal med andra börjar dela med dig av dina reflektioner får du feedback på ditt tänkande – vilket ger fler möjligheter till nya egna perspektiv.

För att bidra till att stimulera ditt reflekterande kommer jag inom ramen för I AM.s onlineverksamhet, här i detta forum återkomma med reflektioner kring olika ämnen, som ingår i I AM.s satsning – LEDTRÅDAR.

Lycka till med ditt eget reflekterande!