

FRÅN ENTUSIASM TILL VARANDE

Entusiasm är ett energiskt tillstånd som ofta uppstår i samband med en trevlig uppgift, framgång, överraskning, möte eller annan positiv händelse. Denna känsla är också mycket stärkande när man får ut det bästa av sig själv eller slår ett nytt rekord. Ett mål i en fotbollsmatch får hela laget att hoppa av glädje.

Den goda känslan som ligger till grund för entusiasmen fungerar som ett lätt tomgångsläge som håller vår "motor" i form – det vill säga balansen mellan sinne och kropp. När en uppgift kräver högre varvtal fungerar ett tydligt mål och fokus som en gaspedal och tillför energi till handlingen. När uppgiften är slutförd lyfts foten från gaspedalen och motorn återgår till tomgång, vilket bevarar balansen mellan sinne och kropp.

Stark entusiasm är passion – ett tillstånd där rekord och imponerande resultat ofta föds. Intensitet är ett ännu kraftigare energiläge där motorn pressas till det yttersta. Men om intensiteten blir permanent rubbas den mentala balansen, kroppens motståndskraft försvagas och följden kan bli allvarlig sjukdom. Under min karriär har jag mött intensiva och framgångsrika vänner och kunder som plötsligt dog i medelåldern. De hade alltid något på gång. Även på fritiden var de rastlösa; de måste ständigt prestera eller åtminstone planera nästa projekt.

Dr. Jagdish Parikh:

"Harvard MBA-utbildningen lärde mig att stress är vackert: var aldrig nöjd med dina prestationer, sträva alltid efter nästa. Du ska ha fler uppgifter än tid att utföra dem. Jag kände skuld om jag inte gjorde något varje ögonblick. Mitt sinne var ständigt oroligt och jag fick allvarliga stressymptom. Min indiska kultur lärde mig något annat. Sinnesro är människans viktigaste resurs. Därför är medvetenhet om sig själv så avgörande."

Redan 1998 skrev Jagdish Parikh en bok om självledarskap. Idén är att hantera sig själv genom att ta ett steg tillbaka från sitt eget liv – att betrakta sitt varande och sina handlingar som från en helikopter.

För många människor jag känner skulle det vara värdefullt att ibland tömma sitt sinne och till och med tillåta sig att bli uttråkad. Sinnet och hjärnan behöver depåstopp, och precis som en tävlingsbil servar och reparerar de sig själva under dessa pauser.

Julen är en tid för frid och stillhet, då vi ofta fokuserar på våra nära – men det kan också vara en tid för att vända blicken inåt och reflektera över sina egna drivkrafter och handlingar. När och hur uppnår jag ett tillstånd av varande, där mitt sinne går på tomgång och jag upplever genuin avslappnad välbefinnande?

God Jul

Karl-Magnus Spiik

