

# PERSONLIG UTVECKLING



**H**ur gör man för att få så bra kvalitet som möjligt på alla delar av ens liv?

**T**ill området *personlig utveckling* kan man räkna allt från klassisk filosofi till ren samtalsterapi. Man hittar New Age, Neurolingvistisk programmering (NLP) (populärt bland företagscoacher numera), man hittar Gunde Svan, Anthony Robbins och Deepak Chopra, Paulo Coelho ("Alkemisten" etc.) och Mitch Albom ("Tisdagarna med Morrie"), man hittar klassiska religioner, nyandlighet, fysisk träning och hälsosamma dieter - och inte minst hittar man kanske en skogs promenad helt på egen hand.

**E**tt genomgående drag hos de främsta riktningarna i dag är tankegången att man medvetet kan påverka sitt liv, och till och med sin hälsa, genom att rensa bort destruktiva och negativa förväntningar och idéer och i stället, för sig själv, måla upp den eftertraktade versionen. Förvänta dig att en människa eller livet skall göra dig besviken - och du kommer att få rätt. För vem vill ha fel? Och det är förmodligen sant att bra saker lättare "händer" om vi är beredda att ta emot dem.

**M**en instinkten eller viljan att hjälpa ANDRA är så grundläggande att man förmodligen inte kan känna sig hel som människa om man inte även inkluderar ett vidare ansvar. Jag blev själv överraskad när t.ex Anthony Robbins, som ju är en av de största inom individ- och ledarutveckling, betonar detta i en kort föreläsning: <http://www.youtube.com/watch?v=Cpc-t-Uwv1I>. (Han high 5:ar även Bill Gates). Men det märkliga är, tycker jag, att det att hjälpa EN enda person, verkligen hjälpa, det är i sig fullgott. För den personen kan det betyda oerhört mycket. Man skall inte föringa det och tänka "men det finns miljarder behovande." Det finns en bok som heter "Den tusende apan", som handlar om ett faktiskt experiment. Man studerade apor på en isolerad ö. En dag upptäckte en av aporna, av en slump, att om man tvättar kokosnöterna i havet så blir de godare, eller nåt. Andra apor började härma den apan. Och när tusen apor börjat ta efter beteendet, då började apor på andra öar som inte hade någon som helst kontakt med den första ön, också tvätta kokosnöterna! Utan att jag känner till betingelserna för just det experimentet närmare, så tror jag i vilket fall på den faktorn. Enskilda människors handlande kan sprida sig och skapa en oerhört kraft i världen. Varje god handling räknas.

**E**n annan aspekt: Jag pratade med en kund om detta med att skapa en bra balans i livet och han nämnde något som han läst. Att man bör dela upp sin tid på arbete, privatliv och EGEN TID. Att man tar tid enbart för sig själv också. I dagens uppkopplade samhälle är det nog extra viktigt att man själv tar de besluten. Vandra i skogen (som den aktuella kunden gör regelbundet någon gång i veckan - och inte ens frugan får hänga med), fiska, måla, lyssna på musik - saker man gör helt och hållet för att man vill det, inga tvång eller prestationskrav. Tid att tänka. Det är viktigt. Jag tror att 80-talet slog över lite mot att man skall bli perfekt, duktig, inte tolerera någon spricka i ens galanta arbets- och privatliv. Men numera inser nog de flesta att det är bra att sträva efter ett optimalt liv, men det får inte innebära att man klankar ner på sig själv för varje grej som INTE är optimal.

**F**ör många av er är inte dessa saker några nyheter. Det är inte därför jag säger det. Jag ville bara säga det. För det är kanske det viktigaste som finns.

**M**in egen vår har varit intensiv. Firman har kört 13 rekryteringsuppdrag och har redan omsatt lika mycket som hela förra året. Samtidigt har jag förverkligat flera drömmar, privat, som flera av er känner till. Jag har komponerat låtar som vi försöker sälja ([www.myspace.com/alvangcarlsson](http://www.myspace.com/alvangcarlsson)) och man kan se mig i pytteroller i flera TV-serier i höst :-). Ja, jisses.

**J**ag önskar dig en färggrann och inspirerande höst och hoppas att vi snart hörs!

Bengt Alvång



## FOKUS Rekrytering

[www.fokus.nu](http://www.fokus.nu) 0704-837800 031-7118750 [info@fokus.nu](mailto:info@fokus.nu)