

# DET GODE LIV I TEORI OG PRAKSIS

## 7 gode vaner som kan hjelpe oss til å leve gode og meningsfulle liv

### 1 – Vær proaktiv: Ta ansvar og vis initiativ

Det er veldig bra å ta ansvar og forsøke å gjøre noe godt ut av livet. Vi kan trene opp evnen til å velge og ta ansvar for våre valg. Vi kan basere oss på prinsipper og verdier, i stedet for følelser og omstendigheter. Vi kan arbeide oss ut av alle avhengighets- og offerroller, og bli mer proaktive.

### 2 – Finn det viktigste: Verdier og visjoner basert på visdom og kjærlighet gir mål og mening

Vi kan forbedre livet ved å fokusere på å forstå og håndtere våre følelser, ønsker og behov med visdom og kjærlighet slik jeg skriver mye om andre steder. Vi kan søke mål og mening med livet, og lage en livsfilosofi. Vi kan begynne å skrive ned gode ønsker, verdier og visjoner. Vi kan forsøke å styre etter de syv prinsipper og levereglene for å leve gode liv. Vi kan lære dem, og trene dem inn som gode vaner.

### 3 – Prioriter det viktigste: Vis integritet og gjør gode handlinger

Uansett hvordan omstendighetene er kan vi forsøke å leve etter de prinsippene og verdiene vi verdsetter høyest. Dette gjør at vi ikke så lett blir offer for det som tilfeldigvis dukker opp eller skjer. Vi kan fokusere på det som er viktig for oss, og organisere livene våre omkring dette. Vi kan holde fokus på våre mål, og det vi mener er meningen med livet. Vi må prioritere gode ønsker og behov for å kunne leve gode og meningsfulle liv, til glede for oss selv og andre. Visdomskortet kan være til hjelp 😊

### 4 – Tenk vinn-vinn: Vis omsorg for alle

Det er svært positivt å utvikle gjensidig respekt og nytte i samhandling med andre. Vi kan trene oss opp til å bli gode medmennesker, og søke gode venner og samarbeidspartnere. Det er ikke bra å holde mye for oss selv. Det er bedre å tenke at det er nok av alt, og at det er bra å dele med andre. Det er veldig bra å forsøke å forstå, hjelpe, støtte og inspirere andre. Vi bør ikke være egoistiske (vinn-tap), eller bli martyrer (tap-vinn). Vi kan arbeid mot målet om at flest mulig skal få det best mulig (vinn-vinn).

### 5 – Forsøk først å forstå, før du forsøker å bli forstått

Det er alltid bra å forsøke å forstå andre. Gode mennesker forsøker oftest først å forstå, før de selv forsøker å gjøre seg forstått. Dette skaper trygghet og tillit. Det er mye lettere å snakke og bli forstått hvis vi først lytter og forstår de andre. Det å forstå krever åpenhet, respekt, tålmodighet og omtanke. Det å gjøre seg forstått krever både mot og praktiske ferdigheter. Vi kan trene oss på alt dette.

### 6 – Samarbeid og synergiser: Gjør noe positivt ut av menneskelige forskjeller

Det er veldig bra å hjelpe hverandre og samarbeide. Kreativt samarbeid oppstår ved hjelp av synergi. Synergisk samarbeid er å hjelpe hverandre til å finne noe som er bedre enn det noen av oss ville klart alene. Kreativt samarbeid er et synergisk resultat av å respektere, verdsette, og til og med feire, våre forskjeller. Synergi er nøkkelen til å skape trygge og gode forhold til andre, og ikke minst til et effektivt teamarbeid. Et synergisk team er et komplementært team; et team som er organisert slik at den enes styrke kompenserer for den andres svakhet. Det er en måte å samarbeide på som gjør at mennesker kan fungere sunt, godt og sterkt sammen. Kreativt samarbeid gjør individuelle svakheter betydningsløse, og forskjeller verdifulle.

### 7 – Slip sagen: Ta godt vare på deg selv og dine relasjoner

Det er svært viktig å holde fokus på å utvikle og fornye oss selv. Vi bør være opptatt av kroppens, hjertets, hodet og åndens behov. Vi tjener på å fokusere både på vår helse med sunn mat, mosjon og stressmestring, på sosial- og følelsesmessig tilfredsstillelse, mentale utfordringer og læring, og på det å utvikle oss til å bli gode mennesker som lever livet mest mulig basert på gode verdier og visjoner.

### NB: Med visdom og kjærlighet kan vi gjøre noe godt ut av alt 😊

Visdomskortet eller solskinnsplansjen kan hjelpe oss til å holde fokus på alt dette, samt hjelpe oss til å løse opp i problemer og tilfredsstille gode ønsker og behov.