

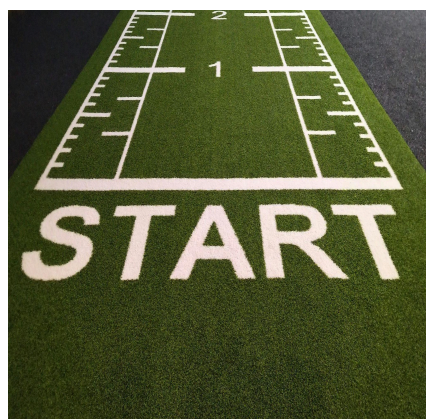
Gnistan



BÖRJA HÄR

Som människor lever vi alla våra liv i våra egna hjärnor, och alla har sina bekymmer – jag menar verkligen alla. Våra hjärnor har en överlevnadsinstinkt som är till för att få oss att överleva, inte nödvändigtvis för att må bra. Oavsett om man är fattig eller rik, hälsosam eller sjuk, om man har en stor familj eller är ensam, har vi alla våra bekymmer. Vi har hjärnor som konstant söker efter problem. I skolan lär vi oss om grammatik, matematik, historia och allt möjligt, men aldrig om hur vi ska hantera våra tankar och livsproblem. Speciellt som män har vi lärt oss att hålla inne våra tankar, att “ta det som en man”, men vi har aldrig fått lära oss hur man faktiskt “tar det” eller hanterar det.

Denna bok är skriven för er som vill ta er bort från dåligt mående och depression. För er som känner att det inte finns någon hjälp, ingen att vända sig till, ingen som kan visa vägen till ett bättre mående. Jag ska visa er den vägen, så fortsätt läsa för er egen framgång.



Hur vi hamnade här

Allt började med min pappa, som efter en svår period av ekonomisk osäkerhet och den tunga förlusten av sin far till cancer, fann sig själv fast i en mörk morgon som vägrade att släppa sitt grepp om honom. Jag växte upp i samma hus som mina föräldrar och farföräldrar, och jag såg hur hans dåliga mående kastade en skugga över våra dagar.

Han bar smärtan i tystnad, och ibland kändes det som om vi var främlingar i samma rum. Han försökte låtsas som att allt var bra, men jag kunde se igenom den sköra fasaden till den sårade själen därunder. Han sökte hjälp, och receptbelagda antidepressiva läkemedel blev en del av hans vardag. Men trots detta kände han sig fortfarande fången i sitt eget mörker. Det var då jag bestämde mig. Jag skulle inte låta min far kämpa ensam. Jag började fördjupa mig i litteraturen om depression och mental hälsa, sökte efter svar på de frågor som plågade honom. Jag lärde mig av de bästa inom området och kom fram till insikter som jag hoppades skulle kunna lindra hans smärta.

Och så började resan mot ljuset. Jag delade mina upptäckter med min pappa och erbjöd honom min hand när mörkret blev för överväldigande. Med tiden blev han min första framgångshistoria, den första personen jag kunde hjälpa att återfinna glädjen i livet. Det var därifrån min passion för att hjälpa andra med deras mentala hälsa föddes. Från de mörkaste stunderna i mitt pappas liv växte ett frö som blev till ett högt träd med djupa rötter. Han gick från det tysta negativa till en värld där han kunde uppskatta livet fullt ut, där han kunde filtrera bort de dåliga tankarna. Han fick grepp om alla problem som kom framöver, istället för att de skulle få ett grepp om honom.

Därefter växte min passion för att hjälpa andra runt omkring mig, och jag valde att göra detta till min livsuppgift.

Tacksägelse

Jag är en kille på 21 år som sedan jag var liten har varit en hjälpare för vänner och familj som haft det svårt, samtidigt som jag själv har fått genomgå bortgångar och en uppväxt med en väldigt destruktiv familj.

Jag vill att du ska veta att bara genom att läsa denna bok har du uppnått en stor milstolpe för ditt liv och mående. Krigaren inom dig visar att den vill ta tillbaka kontrollen över livet.

Jag tackar dig som läser detta enormt, och det enda jag kräver från dig är att du delar denna bok med någon annan som du vet har det svårt.

Tillsammans kan vi göra skillnad.

Innehåll

BÖRJA HÄR.....	1
Hur vi hamnade här.....	2
Tacksägelse.....	3
Kapitel 1. Acceptera att du har ett val.....	5
• Vad är depression?	
• Olika typer av problem	
• Vad är glädje?	
Kapitel 2. Handskas med tankar.....	8
• Du är inte dina tankar	
• Tanke Filtrering	
Kapitel 3. Fysiska delen av depression.....	10
• Hur kroppen påverkar måendet	
• Enkla saker man kan göra för att må bättre	
Kapitel 4. Vikten av vad dåligt mående kan göra.....	12
• Vad ska jag göra nu?	

Kapitel 1.

1. Acceptera att du har ett val, att du kan ta dig från depression

Samhället har byggt en kult kring depression, som att det är som en förkylning. Något man bara får och har, något som man inte kan göra något åt. Dagens samhälle lär ut att dåligt mående är som en sjukdom, där man i bästa fall kan gå till en psykolog, som lyssnar på din livshistoria, nickar med huvudet och skriver ut antidepressiva.

Så blir man från en deprimerad människa till en påverkad bedövd deprimerad människa istället, då tablettorna endast bedövar dina känslor. Det jag vill komma fram till är att nästan allting samhället lär ut om depression är helt fel. Perspektivet av hur man ser på depression är fel, och behandlingen av depression är fel. Men du måste vara beredd på att ta emot helt nya koncept som du inte gjort innan. Jag vill att du är nyfiken som ett barn, jag vill att din hjärna ska vara tillgänglig för de nya koncept som kommer att nämnas i denna bok. Detta krävs för att du ska få det oslagbara tankesätt som metoderna erbjuder dig.

Jag ska visa dig, ja du som läser detta, hur du kan blomstra igen, och hur vi tillsammans kan forma ditt liv. Men först vill jag bara att du förstår att du har ett val.

1.2 Vad är depression?

Om depression inte är vad samhället säger att det är, alltså en sjukdom som man får som en förkylning, eller kemisk obalans i hjärnan, vad är det då? För att klargöra vad depression är så måste man förstå konceptet av NUet. Alltså att gårdagen inte finns, och morgondagen finns inte heller. Det enda som finns är nuet, det du upplever just denna sekund. Du kan inte ha varit

deprimerad i ett år. Det är fel sätt att se på det, men du kan ha haft ett dåligt mående varje dag i ett år, och detta koncept kallas i dagens läge för “depression”.

På samma sätt som man kan ha haft ett bra mående i en längre period så kallar man det “lycka i livet” eller “Happiness”. Har man haft ett bra mående så är det för att man har haft vanor som gjort att man varit glad, t.ex. träffat roliga människor, haft bra relationer, tagit hand om sin hygien, tränat, och ätit nyttigt osv. Så kan man ha haft dåliga vanor genom att träffa dåliga människor, ätit onyttig mat, inte tränat, lyssnat på negativ musik, varit med negativa människor, haft ett negativt kroppsspråk, mm.

Våra vanor vi har och människorna vi är med som har en stor påverkan på vår kropp och på vårt mående. I många fall tror vi att vi har kontroll och kan filtrera bort det människor säger, men sanningen är att vi påverkas konstant av det som finns runt oss, oavsett om vi vill det eller inte. Både medvetet och omedvetet.

Olika typer av problem

För att sätta en mening på vad depression/dåligt mående så går det såhär: När ditt liv inte matchar det livet du vill ha, så mår man dåligt.

Här är några exempel:

- **Har haft samma tråkiga jobb i en lång period:** Du vill egentligen ha ett annat arbete, men ditt begränsade tankesätt säger annat. Detta är ett exempel på din verklighet och livet du egentligen vill ha.
- **En nära familj eller vän går bort:** Du känner att du behöver denna människa i ditt liv, men nu är denna människa borta. Detta är ännu ett exempel.
- **Du är överviktig och är inte nöjd med hur du ser ut:** Du tror att du inte kan uppnå den kropp du vill ha, det du vill ha matchar inte din verklighet för tillfället.

Som du kanske märker på de olika exemplena så kan man ibland göra något åt det och ibland inte. Ibland så är problemen du har i ditt liv inte ens sanna, alltså endast ett fabrikat i ditt huvud.

- **Ett permanent problem du inte kan göra något åt.**
- **Ett problem du kan göra något åt.**
- **Ett problem din hjärna uppfunnit, och fantiserat fram.**

Vad är glädje då?

Glädje är helt enkelt när det dåliga måendet är frånvarande, när du är okej med hur ditt liv är just nu, du är nöjd med hur situationen ser ut just nu och du hade inte haft ett problem om du levde i det momentet en längre period.

Exempel:

- Din fru/flickvän kommer och kramar dig med en positiv anda.
- Solen är ute och du sitter ute och solar.
- Du är ute med dina vänner, äter, dricker och skämtar.
- Livet träffar eller överträffar dina förväntningar.

Summering

1. **Acceptera att du har ett val**, du har ett val att ändra din mentala hälsa och ta den till en plats där du har sinnesro.
 2. **Öppna dina öron**, var beredd att absorbera de metoder och den information som finns i denna bok, för de kommer förändra ditt liv vare sig du vill det eller inte.
 3. **Ha fokus på nuet**, tänk inte på framtiden eller dåtiden. Känn och tänk på det som händer just nu.
 4. **Depression är när ditt liv inte matchar dina förväntningar/viljor i livet.**
-

Kapitel 2. Handskas med tankar

Som tidigare sagt så är man kanske inte alltid deprimerad, man har ju sina stunder då man mår bra, man är nöjd med situationen. Man är i ett positivt tillstånd. Den absoluta majoriteten har sina tankar på autopilot, du styrs av dina tankar och styrs av dina känslor. Ibland förstår du inte, hur du utan att märka kan gå från ett dåligt mående till ett bra mående och sedan tillbaka till ett dåligt mående.

Detta är för att dina tankar går på autopilot, du styrs av konversationen du har med dig själv, istället för att du ska styra konversationen.

DU ÄR INTE DINA TANKAR

Kom ihåg att våra hjärnor inte alltid står på vår sida. Våra tankar påverkas ständigt av allt omkring oss – från vädret till de människor vi ser, vår energinivå som påverkas av mat, sömn och koffein, och konversationer runt omkring oss. Våra hjärnor tenderar att söka problem snarare än det positiva, vilket kan leda våra inre konversationer till en mörk plats.

Studie om påverkan av tankar: En grupp skådespelare bad 200 personer att hålla deras kaffe en kort stund. De som fick iskaffe beskrev senare en karaktär som kall och obrydd, medans de som fick varmt kaffe beskrev karaktären som varm och omtänksam. Detta visar hur enkla faktorer kan påverka våra tankar.

Tanke Filtrering med Flow-metoden För att hantera negativa tankar, använd följande steg:

1. **Är det sant?** Om situationen du oroar dig för inte stämmer, förstå att den inte existerar och släpp taget om den.
2. **Kan jag göra något åt det?** Om ja, flytta tanken till problemlösning och agera.
3. **Vad kan jag göra nu för att förbättra mitt liv även om problemet är närvarande?** Om du inte kan åtgärda

problemet, acceptera det och fokusera på vad du kan göra för att förbättra din livskvalitet.

Summering

- Du är inte dina tankar. Lär dig att distansera dig från dem och ta dem inte för seriöst.
- Använd Flow-metoden för att filtrera dina tankar: Är det sant? Kan jag göra något åt det? Vad kan jag göra nu?
- Träna din hjärna som en muskel för att snabbt kunna rycka dig ur negativa tankemönster.

Kapitel 3: Fysiska Aspekter av Depression

Move a muscle, move a thought är principen om att din biokemi – dina hormoner och kemikalier som påverkar ditt välbefinnande – kan förändras beroende på din fysiska aktivitet, hållning, takt och ton när du pratar, med mera. Allt du gör kan påverka ditt mående, både negativt och positivt.

Det är viktigt att vara medveten om hur vi rör oss och beter oss, samt att involvera dagliga rutiner som har en positiv effekt på vårt välbefinnande.

Enkla Rutiner för Bättre Mående:

- **Priming:** En 10-minuters kort rutin med andning och tacksamhet som påverkar hjärnan positivt under hela dagen.
- **Promenader:** Ett enkelt sätt att låta hjärnan varva ner och fokusera på annat, samtidigt som det gynnar hälsan.
- **Alla sorters träning:** Regelbunden träning varje vecka, oavsett om det är kampsport, gym, simning eller yoga, har en stor positiv inverkan på både kropp och hjärna.
- **Skriv ner dina tankar:** Att dagligen skriva ner tankar kan omprogrammera hjärnan. Det kan inkludera mål, planer för nästa dag, positiva affirmationer eller allmänna tankar.
- **Kyla och värmebehandling:** En varm dusch innan sänggåendet kan slappna av kroppen och ge en fräsch känsla. Kalla duschar eller bad tränar kroppen och hjärnan att hantera stress.
- **Skippa Kaffe:** Kaffe kan trigga ångest genom att ge en plötslig energirush och öka hjärtats slagfrekvens.
- **Mat och Sömn:** God sömn och undvikande av snabba kalorier (som socker, bröd, pasta) är viktigt för energinivåerna under dagen.
- **Sätt Dagliga Mål:** Att sätta mål, stora som små, är bra för det mentala tillståndet. "A plant that doesn't grow dies."

Summering:

1. Att röra på sig har en positiv påverkan på ditt mående. En rak rygg, stora steg, djupa andetag och en ordentlig ton när man pratar gör också en positiv inverkan.
2. Priming är ett kraftfullt verktyg för att sätta mer positivitet i ditt tänkande för hela dagen.
3. Ha dagliga och långsiktiga mål för att ha något att sträva efter.
“What doesn’t grow dies.”

Kapitel 4: Vikten av att Hantera Dåligt Mående

Fysisk Hälsa: Dåligt mående kan påverka kroppen på flera sätt, inklusive:

- **Sömnpblem:** Svårigheter att somna eller vakna ofta under natten, vilket leder till trötthet och minskad koncentration.
- **Nedsatt Immunförsvar:** Stress och ångest kan försvaga immunförsvaret och öka mottagligheten för sjukdomar.
- **Smärta och Spänningar:** Ökad kroppslig smärta och spänningar, särskilt i muskler och leder.

Familje- och Vänrelationer: Ditt mentala tillstånd påverkar även dina relationer:

- **Isolering:** Att dra sig undan från familj och vänner när man mår dåligt.
- **Konflikter:** Starkare reaktioner på konflikter och missförstånd som kan skapa spänningar.
- **Brist på Närvaro:** Svårigheter att vara närvarande och visa empati i relationer.

Det är viktigt att implementera positiva rutiner i vardagen för att hantera dessa utmaningar och förbättra både fysisk och mental hälsa.

Rädsla och Dåligt Mående

Dåligt mående kan ofta leda till rädsla. Rädsla för att inte bli förstådd, rädsla för att bli avvisad, eller rädsla för att känna sig ensam. Det är av yttersta vikt att söka hjälp om du känner dig nedstämd eller ångestfylld. På så sätt kan du få det stöd och de verktyg som behövs för att hantera dina känslor.

I grund och botten kan dåligt mående göra livet svårare. Det skadar hälsan och relationerna, och man förlorar livsgnistan. Jag vill att du ska veta att det är helt okej att må dåligt; det är något vi alla upplever ibland. Men det

är också viktigt att vid någon punkt ta ett steg framåt, dra en linje i sanden och välja att börja om på nytt.

Om du är redo att bryta ditt nuvarande mönster och skapa en positiv förändring i ditt liv, boka då en kostnadsfri konsultation med mig. Tillsammans kan vi åter tända gnistan i ditt liv.

Boka en gratis konsultation på - **Facklamind.se**