

# Vær til stede i livet ditt!

Er du til stede i hverdagen med hele deg? I så fall er du en sjelden rase. Hvis du trenger litt hjelp på veien, får du tipsene her. Du kan bli overrasket over hvordan ekte tilstedeværelse kan føre til positive forandringer i livet ditt.

Tekst: Vivian Songe Foto: Colourbox.com

**H**vorfor er det så viktig å være fullt og helt til stede i eget liv?

– Å være til stede betyr å ha oppmerksomhet på det som skjer inni deg og rundt deg i øyeblikket – akkurat her og nå. Livet består av en lang rekke øyeblikk. Og det er NÅ du lever. Når du er oppmerksom og til stede i disse øyeblikkene, får du større glede av dem. Det øker også kvaliteten på det du gjør, reduserer stress og gir en opplevelse av bedre balanse i livet. Å være til stede er selve nøkkelen til gode relasjoner. Dessuten, hvis det er noe du vil endre på i livet ditt, så er du nødt til å bli oppmerksom på det først, sier livsutfolder, lederutvikler og foredragsholder Geir Hagberg, som også er skribent ved *Levebevisst.no*.

Ønsker du å gjøre justeringer i din livsopplevelse på et eller annet område, mener Hagberg å ha funnet noen effektive verktøy.

–Det er utrolig hvor stor forskjell det gjør å trene opp sin egen evne til tilstedeværelse. Det kan man gjøre ved hjelp av enkle øvelser, sier han.

## Egen erfaring

Hagberg har selv vært gjennom en omfattende indre forandningsprosess. Det er derfor han ønsker å dele sin erfaring med andre.

–Som hos mange av oss, var hodet mitt fylt av tanker og indre dialoger. Følelsene mine herjet med meg og førte meg en periode langt inn i depresjonens destruktive favntak. Til slutt våget jeg nesten ikke ta inn verden med mine fysiske sanser. Intuisjon var noe jeg trodde jeg ikke hadde, selv om jeg siden forsto at det var nettopp intuisjonen min jeg virkelig utviklet i denne fasen av mitt liv, forteller han.

**HER OG NÅ:** Ved å fokusere på hvor du er når du er der, vil livet kunne fortone seg som noe mye mer og givende.

## 4 måter å være

Da Geir Hagberg kjente at tankene og følelsene påvirket livet hans på en måte han ikke likte, bestemte han seg for å finne ut hva han kunne gjøre med det.

**F**or 15 år siden ble jeg kjent med Carl Gustav Jungs teorier og hans inndeling av menneskelige funksjoner i fire: Tenkning, følelser, sansning og intuisjon. Jung var igjen inspirert av både astrologi og hinduismens fire veier til frelse. Da jeg siden begynte å undervise i tilstedeværelse som en måte å leve på, var det praktisk å knytte dette til Jungs fire funksjoner, sier Hagberg.

Vil du lære deg å bruke dem selv? Slik kan du gjøre det!

