

KAPITEL 7 – NÄRVARO

Det händer inte sen. Det händer nu.

Här handlar det om att sluta jaga nästa stund och möta den stunden du redan står i.

Du tränar på att vara vaken i det som sker, utan att försvinna.

Ett steg. Ett andetag. Ett val i taget.

Det är där du bygger närvaro – på riktigt.

INTRO

Tankarna rusar. Tiden springer. Och du halkar efter i ditt eget liv.

Vi tror att det viktiga sker sen:

När vi har mer koll. När vi känner oss redo. När livet lugnat ner sig.

Men sen kommer aldrig. Det gör bara nu. Så med det sagt.

Gör saker nu. Med din fulla närvaro. Att göra saker senare leder oftast till aldrig.

Så med det sagt som Nike loggan beskriver sin logo: JUST DO IT.

Närvaro är inte något du "hinner med".

Det är något du väljer.

Ett andetag i taget.

Ett ögonblick i taget.

En sak i taget.

Och när du väljer att vara här, precis där du är – förändras allt.

För det du verkligen söker finns inte i framtiden.

Det finns i uppmärksamheten du ger nuet.

COACH RÖST

Du behöver inte göra mer. Du behöver vara mer där du är.

Det börjar inte med prestation, det börjar med perception.

Vad ser du? Vad känner du? Vad undviker du att känna?

Du är upptagen med att jaga "rätt" känsla.

Men jag vill att du tränar på att möta den du är, redan innan den "rätta" känslan kommer.

Närvaro kräver inget "perfekt" liv.

Det kräver ett levtt liv.

Så stanna. Släpp taget om jakten. Och landa i det som redan är här.

NÄRVARO ÄR EN PRAKTIK, INTE EN POSITION

Folk tror att närvaro är ett tillstånd man bara kliver in i.
Men det är en muskel. En träning.
Det är att återvända till dig själv, varje gång du glider iväg.

Närvaro betyder att du lyssnar.
Inte bara på andra. Utan på dig själv.
Att du inte försöker hoppa över det som känns, utan att tillåta dig vara i det.
För det du vågar känna, kan du också släppa.
Och det du är närvarande med, kan du påverka.

3 NYCKLAR

1. AVBRYT AUTOPILOTEN

Stanna upp mitt i farten.
Andas in. Känn efter.
Vad händer i dig – just nu?
Närvaro börjar med att avbryta det du gör utan att tänka.

2. VAR DÄR DU ÄR – HELT

När du tränar, träna.
När du lyssnar, lyssna.
När du vilar, vila.
Du behöver inte göra allt samtidigt.
Du behöver göra det du gör – helt. Där du är. Med det du har.

3. GE PLATS FÖR TYSTNAD

Det är inte bruset som bygger dig. Det är stillheten.
Låt tystnaden tala.
Där hittar du svaren du annars springer förbi.

CITAT

"Det händer inte sen. Det händer nu."
"Du kan inte kontrollera framtiden. Men du kan visa upp i nuet."
"När du är fullt närvarande, är du fullt levande."
"Du bygger inte riktning i stress – du bygger den i stillhet."
"Du är inte fränkopplad – du har bara glömt att andas."
"Att vara närvarande är att möta verkligheten utan att döma den, eller dig själv."

NÄR NÅGON BLEV HEL I NUET

En av spelarna jag coachade var alltid "på väg vidare".
Mot nästa nivå. Nästa match. Nästa grej.
Men han tappade spelet han älskade – för han var aldrig riktigt där.

Vi tog ett steg tillbaka.
Tränade på ett enda andetag. Ett enda beslut. En enda närvaro i nuet.
Och det förändrade allt.
Inte för att pressen försvann – utan för att han började känna.
Och det han kände gav riktning.

Nu spelar han med närvaro.
Inte bara för att prestera.
Utan för att det är där han verkligen är levande.

REFLEKTIONSFRÅGOR

- Vad springer du ifrån som du egentligen behöver känna?
- Vad i ditt liv sker på autopilot som du vill börja möta med närvaro?
- Vad förändras när du är helt där du är?

UPPGIFT

SKAPA DITT NÄRVARO-MANUS

Tre meningar som påminner dig om att återvända till nuet.
Tre rader du kan använda varje dag för att stanna kvar i dig själv.

Exempel:

- Jag är här, och det räcker.
- Jag väljer ett steg i taget.
- Jag lyssnar på min kropp, min känsla, min riktning.

Skriv dem. Läs dem. Lev dem. Med din fulla närvaro.

SYMBOL



Lövet

Du missar inte livet för att du gör fel – du missar det för att du inte är här.
Lövet rör sig inte framåt – det faller inåt.
Närvaro kräver inte prestation. Bara närhet.

AVSLUTNING

Närvaro är inte magi. Det är mod.
Modet att vara här, även när det skaver.
Modet att känna, även när det rör upp.
Modet att stanna – även när du vill fly.

För varje gång du stannar, bygger du kontakt.
Med dig själv. Med livet. Med det som spelar roll.

Så välj i allt som du gör, att göra det med full närvaro.

Vi gör det vi kan, med det vi har, där vi är – för vi är alltid på rätt plats. 🧑‍🤝‍🧑