

LITTERATUR

PERSONLIG UTVECKLING Intuition

Hon vill låta intuitionen visa vägen

Hur väl förstår du dig själv?

I boken ”Framtidens företag” får vi följa författaren och entreprenören Ulrica Lagesson tankar om vikten av intuition, och om hur världen skulle bli en bättre plats om vi bara lärde känna oss själva lite bättre.

Boken ”Framtidens företag” riktar sig till företag och deras anställda men går lika bra att läsa som privatperson. Filosofiska tankegångar varvas med praktiska övningar som till stor del handlar om att lära känna sig själv och skapa en balans i sitt liv eller företag.

Ulrica Lagesson är uppväxt med en mor som vistades i nyandliga kretsar. Som barn och tonåring kunde hon tycka att det var pinsamt att ha en mor som inte riktigt var som alla andra. Mammans intresse gjorde att hon växte upp i en miljö där intuition och att lyssna in vad man verkligen vill ansågs viktigt. Hon lärde sig känna in vad som är rätt och fel och övade på att följa sitt eget hjärta.

Många som hör ordet intuition jämför det med vad man brukar kalla för magkänsla. Hjärnan bearbetar information på en nivå som vi inte är medvetna om, och det manifesteras genom en förmimelse eller känsla av att man borde agera på ett särskilt sätt. Ulrica Lagesson använder ofta intuitionen som vägledning i sitt liv. Det bör finnas en balans mellan det reflekterande tänkesättet och det intuitiva, men efter att man under lång tid arbetat med sin intuition brukar den där första förnimmelsen eller tanken ofta bli den som stämmer bäst.

Det är viktigt att ha en balans mellan intuitionen och det

logiska tänkandet. Då det i vårt samhälle läggs stor vikt vid logiskt tänkande och faktabaserat resonerande, kan man behöva öva upp sin intuitiva förmåga. Det kan handla om något så enkelt som att vara i en lugn miljö eller ägna mycket tid åt att vara i skogen, men det finns också metoder som vägleder.

– Det viktigaste är att man verkligen vill och att man tar sig tid att öva. Det finns en metod som heter journaling, där man skriver ner sina tankar. Man kan då exempelvis svara på enkla frågor som hur man känner sig i dag eller hur man känner inför ett möte. Man ska skriva ner det första man kommer på och inte börja tänka innan. Övningen är bara för en själv så det är ingen annan som ska läsa, säger Ulrica Lagesson.

För att finna balans använder Ulrica Lagesson det asiatiska tänkesättet om yin och yang, som i boken beskrivs som motsatta energier. Yang ses som en aktiv energi och kan representera impulsivitet, expansion och drivkraft, men även struktur och tydliga strategier. Yin är en mer passiv energi som handlar om inre reflektion, samarbete, öppenhet och intuition. I västvärlden läggs ofta ett stort fokus på yang, vilket gör att den typen av aktiviteter ofta har högre status än exempelvis det introverta och intuitionen. Boken innehåller övningar som visar



Vi behöver lugn och ro för att komma i kontakt med oss själva och utveckla vår intuition. FOTO: JOHAN LANDQUIST

Många kreativa idéer föds i lugnet.

Systematiskt skrivande – en väg till personlig utveckling

Med metoden journaling arbetar du strukturerat med att skriva ner tankar och idéer. Mottagaren är alltid du själv, så det finns inga krav på att skriva fint eller grammatiskt korrekt.

När man skriver ner sina tankar blir de tydligare för en själv men det skapar också utrymme till att reflektera över vad man verkligen vill. Det finns flera tekniker inom journaling. Den första man brukar testa kallas Free flow

om man ligger i obalans, och även tips om vad man kan tänka på för att återskapa balansen.

– Ibland kanske jag behöver expandera mitt företag, jobba snabbt och tänka mycket, och ibland kanske jag arbetar mer med intuitionen. Jag tar det lugnt och försöker lyssna in samtal

hellre än att prata. Det gäller att ha en balans. Om jag alltid forcerar framåt i mitt företag så kommer jag inte att lyckas. Jag behöver stanna upp och lyssna, säger Ulrica Lagesson.

Balansen handlar också om att ge sig själv egentid och undvika stress på arbetet. Det är inte bara

writing, alltså fritt skrivande.

Inom fritt skrivande är själva skrivandet det viktigaste. Du behöver inte tänka så mycket på innehållet, utan skriver från hjärtat och det du kommer att tänka på i stunden. När du skriver ner dina tankar och idéer startar en kreativ process. Du kan notera dina känslor inför ett



FOTO: ANTON NILSSON

viktigt möte, eller kanske dina önskningar. Skrivandet kan i början kännas krystat men blir lättare ju mer du skriver. För att metoden ska bli effektiv bör du skriva varje dag under en längre tid. Skrivprocessen varar normalt mellan fem och tjugominuter. Om man skrivit om många orosmoment kan det vara bra att avsluta med att skriva ner så många lösningar som möjligt.

LITTERATUR



Ulrica Lagesson arbetar med utbildning och affärsutveckling. Hon är aktuell med boken ”Framtidens företag”, där hon förespråkar mer intuition i arbetslivet. FOTO: LASSEBO FÖRLAG



Det är viktigt att finna en balans mellan förnuft och känsla. Claude Monet (1840–1926).

i det aktiva tillståndet som man arbetar, många kreativa idéer föds i lugnet.

– I min bok intervjuar jag Katarina Chowra. Hon berättar om när hon arbetade i Silicon Valley, och att det i många företag där ansågs självklart att man skulle kunna gå i väg ensam för att ägna en stund åt mindfulness, eller för att lyssna in sig själv. Hur ska man annars komma åt sina innovativa tankar och idéer?

För många är det självklart att man i vardagen arbetar med att känna in sig själv, motionera, sätta gränser och må bra. Ulrica Lagesson förordar att vi tar in mer av detta tänkesätt i vårt företagande. Om de som arbetar på företagen mår bra, så kommer de att känna sig mer motiverade och göra ett bättre jobb.

Den psykiska ohälsan i samhället ökar, och en del av detta verkar kopplat till att människor inte övar upp sin intuition och söker i sitt inre efter vilka behov man har. Lagesson menar att många upplevda behov, som att man måste ha den rätta bilen, eller bo på en speciell plats, gör mer skada än nytta. Det handlar då om att man lyssnar på samhällets syn på vad som krävs för att leva

För mig handlar slow life om att våga ta det lugnt.

ULRICA LAGESSON
Entreprenör och författare

ett gott liv, snarare än att lyssna in sig själv.

Ulrica Lagesson ser nu trender som handlar om att sakta ner i såväl arbetslivet som privatlivet. Mindfulness och yoga är vida accepterat i samhället, och många Youtube-stjärnor förordar ett arbete med djupare historieberättande, snarare än snabba videoklipp med mycket bild- och ljud effekter. Hon ser också ett ökande intresse för det man i dag kallar för dumma telefoner, dumbphones. Vissa av dessa telefoner ger möjlighet att spela musik, men den grundläggande tanken är att minska antalet distraktioner genom att tillverka telefoner som inte lockar

till att scrolla på sociala medier eller spela spel.

Lagesson hänvisar till en forskningsstudie från Lunds universitet som gavs ut 2023 och som visade att en begränsning av närvaron på sociala medier ledde till förbättrad koncentration och bättre fokus. Studiens deltagare rapporterade också att de fick bättre självkänsla, samtidigt som nedstämdhet och stress minskade.

– För mig handlar slow life om att våga ta det lugnt. Att inte sitta och scrolla eller att göra tusen olika aktiviteter. Man tar i stället en promenad i skogen. Ser träden och känner in alla dofter. Att man inte stressar i tunnelbanan utan kanske står stilla i rulltrappan och tar några djupa andetag. Att man tar vara på de tillfällen till långsamhet som finns i vardagen. Man behöver inte göra så stor grej av det. När det gäller företag så behöver man kanske inte göra något radikalt utan främst fokusera på att ändra sitt förhållningssätt, säger Ulrica Lagesson. ■

Anton Nilsson
anton.nilsson@epochtimes.se

OM Ulrica Lagesson

Arbetat över 30 år inom affärsvärlden. Fokus var länge affärsutveckling, och hon riktade sig då till stora internationella företag som Manpower och Motorola. Ulrica Lagesson drivs av att göra skillnad, och har även arbetat som lärare och rektor. I dag har hon en strategisk roll på koncernnivå där hon fokuserar på handledning, utveckling och utbildning.



Ulrica Lagesson har skrivit boken ”Framtidens företag”.

hon beskriver hur man kan utveckla sitt företag med hjälp av intuition och balans. Teorierna om balans grundar sig i det asiatiska yin och yang, där yang associeras med logiskt tänkande och framåt driv, medan yin fokuserar på relationer, emotionella frågor och intuitiv reflektion.