

Att följa dina drömmar och förbättra världen

LINA EGGEMAR



INNEHÅLL

Inledning	5
-----------	---

ATT FÖLJA DINA DRÖMMAR	7
-------------------------------	---

Framtiden	8
------------------	---

Hur jag ser på framtiden
Hur jag inte vill att min framtid ska se ut
Min mardrömsframtid

Att göra bra val	11
-------------------------	----

Andras förväntningar på mig
Samhällets krav och ideal

Att följa dina drömmar	16
-------------------------------	----

Vad det innebär för mig att följa mina drömmar
Plusglasögon och minusglasögon
Vad jag uppskattar
Vad som gör mig glad
Vad jag tycker är roligt
Vad som intresserar mig
Om allting är möjligt, vad vill jag göra då?
Drömcollage
Mitt liv i backspegeln
Vad som är viktigt för mig

Mina styrkor och förmågor	26
----------------------------------	----

Mina styrkor
Mina förmågor

Att välja yrke	29
-----------------------	----

Vad jag vill arbeta med om allting är möjligt
Långsiktigt och kortsiktigt val av yrke

Att välja utbildning	31
-----------------------------	----

Från dröm till verklighet	32
----------------------------------	----

Mina obesvarade frågor	
Mina mål	
Mina begränsande tankar	
Mitt nästa steg	
Plusglasögonen som hjälp på vägen	
Drömjournal	
Mina framsteg	

ATT FÖRBÄTTRA VÄRLDEN	43
------------------------------	----

Min del i det stora hela	44
---------------------------------	----

Hur jag vill att världen ser ut om 50 år	
Vad jag tycker är viktigt i samhället och världen	
Olika sätt att vara med och förbättra	
Nio inspirerande intervjuer med unga personer som följer sina drömmar och förbättrar världen	
Hur jag skulle kunna vara med och förbättra	

Att skapa kontakter och bygga nätverk	76
--	----

Mitt stödjande nätverk	
------------------------	--

Det stöd jag behöver	
----------------------	--

Avslutande tankar	
-------------------	--

Efterord och tack	81
-------------------	----

Resurser	82
----------	----

Copyright © Lina Eggemar, Livsviktigt 2012

Kontakta författaren för eventuellt medgivande av kopiering eller annan distribution av bokens innehåll.

Denna bok har klimatkompenserats genom att motsvarande mängd träd som använts i produktionen har återplanterats. Papperet i boken är miljöcertifierat.

**CLIMATE
COMPENSATED
PAPER**
www.antis.it



Grafisk form: David Pahmp, natex.se
Omslagsfoto: Shutterstock.com
Foton inlaga: Sid 8, 15, 16, 19, 23, 27, 38, 42, 45,
55, 56, 58, 78 Shutterstock.com
Illustrationer: Charlotte Bäckström
Tryck: Colofón Printing Group, Litauen 2012
ISBN: 978-91-637-0952-4

Livsviktigt
Svandammsvägen 17
126 35 Hägersten
070-7947151
info@livsviktigt.org
www.livsviktigt.org

INLEDNING

Vad innebär det för dig att följa dina drömmar och förbättra världen?
I den här boken får du själv tänka efter och dra dina egna slutsatser.

Den första delen av boken handlar om att följa dina drömmar. Här får du möjlighet att fundera kring din framtid och frågor som "Vad tycker jag är roligt?", "Vad är viktigt för mig?" och "Om allting är möjligt, vad vill jag göra då?"

Den andra delen handlar om att förbättra världen. Här får du möjlighet att undersöka hur du skulle kunna vara med och förbättra på ett sätt som passar dig. Du kan också läsa intervjuer med unga personer som på olika sätt följer sina drömmar och förbättrar världen.

Några tips inför läsningen:

- Testa övningarna och ge dem en chans. Den här boken är av värde när du själv engagerar dig och tänker till.
- Läs bara de delar som tilltalar dig. Om det är någon övning som känns för svår, eller någon del du inte vill läsa, så hoppa över den. Du kan alltid gå tillbaka vid ett senare tillfälle om du vill.
- Ta den tid du behöver. Det kan ta tid att komma fram till vad man vill och vad man drömmer om. Du kan läsa boken i omgångar och börja med några övningar, för att sedan fortsätta vid ett senare tillfälle.
- "Boken är personlig. Skriv gärna ditt namn i den, och förvara den väl. Du kan göra skrivövningarna direkt i boken eller på separat papper.
- Gå med i gruppen "Livsviktigt" på Facebook för inspiration och stöd från andra som är intresserade av att följa sina drömmar och förbättra världen.

Lycka till!

FRAMTIDEN

Som ung människa har du hela livet framför dig och du ställs ständigt inför viktiga frågor och val. Vad vill jag göra? Vad har jag för möjligheter? Går det att genomföra det jag vill göra? Framtiden kan kännas som ett oskrivet blad, dvs. både spännande och osäkert.



Skrivövning 1: Hur jag ser på framtiden

Fundera på vad du tänker om framtiden. Vad ser du framför dig de kommande 1-5 åren? Vad överväger du för olika alternativ? Har du några planer, eller ser du kanske inga tydliga vägar framåt?

Exempel:

Jag vet inte alls vad jag vill. Det finns så många olika valmöjligheter. Ska jag plugga vidare? Eller kanske ta en paus? Kan jag hitta arbete, och i så fall vad?

Jag vet ungefär vad jag vill. Det finns ett par utbildningar som jag är intresserad av att söka till. Jag vet inte riktigt vad det ska leda till på längre sikt, men det får bli ett första steg så får vi se hur det går.

Jag vet precis vad jag vill. Jag vill åka ut och resa och ska försöka hitta ett arbete för att kunna spara ihop pengar.

Skriv ner dina tankar om framtiden:

ATT FÖLJA DINA DRÖMMAR

Skrivövning 6: Vad det innebär för mig att följa mina drömmar

Vad tänker du på när du hör uttrycket "att följa mina drömmar"?
Skriv ned vad drömmar innebär för dig:

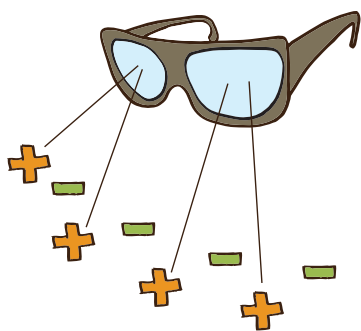
Frågar du barn vad de drömmer om ser de ofta inga begränsningar. De kanske säger: "Jag vill flyga", "Jag vill bli prinsessa", "Jag vill åka till månen" och så vidare. Vi har alla varit barn och vi har redan det positiva inom oss som behövs för att kunna följa våra drömmar. Men i och med att vi växer upp och möter motgångar i livet är det lätt att börja bli pessimistisk inför framtiden.

Om du till exempel sökt arbete, eller visat intresse för en tjej eller kille, några gånger men inte fått intresse tillbaka är det lätt att dra slutsatsen att "Jag är inte intressant, och det är ingen idé att

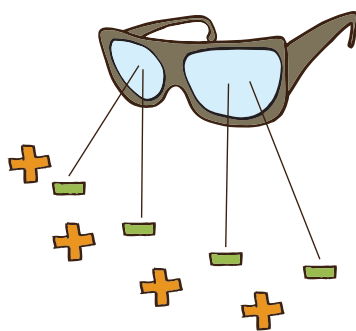


försöka". När du tänker så slutar du kanske försöka. Utan att försöka och visa intresse är chanserna väldigt små att faktiskt lyckas. Betyder det att du faktiskt inte är intressant och att det inte är någon idé att försöka? Nej, det finns fortfarande många möjligheter att lyckas. Men när vi ser på våra liv, framtiden och våra drömmar tittar vi ofta med ett begränsat perspektiv, övertygade om att vissa saker inte är möjliga. Vi har tagit på oss minusglasögonen. När vi har minusglasögonen på ser vi inte de möjligheter som faktiskt finns, utan fokuserar på begränsningarna. Svårigheter, hinder och begränsningar är en del av livet. Men det finns också alltid möjligheter och lösningar. När jag sätter på mig plusglasögonen väljer jag att fokusera på det som är positivt och att aktivt söka efter de möjligheter och lösningar som faktiskt finns.

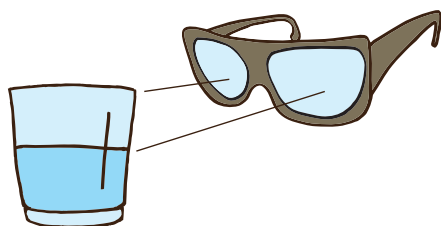
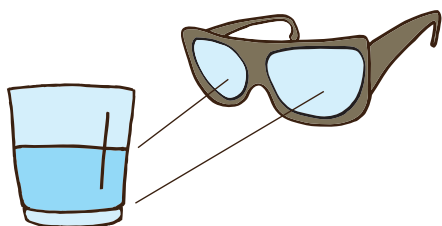
Plusglasögon



Minusglasögon



Är glaset halvfyllt eller halvtomt? Plusglasögonen fokuserar på det vatten som faktiskt finns medan minusglasögonen fokuserar på det som saknas.



MINA STYRKOR OCH FÄRDIGHETER

Alla människor har styrkor, dvs. egenskaper som är våra starka sidor. Det kan till exempel vara att man är självständig, pålitlig eller nyfiken. Vi har också färdigheter, dvs. saker som man har lärt sig. Det kan vara allt ifrån att kunna planera, till att reparera saker, eller ge andra råd. Dina styrkor och färdigheter är viktiga resurser när det gäller att följa dina drömmar. Genom att förstå vad du är bra på kan du också använda det för att komma framåt.

Skrivövning 14: Mina styrkor

Här följer några exempel på olika styrkor. Stryk under eller ringa in de som du tycker passar in på dig. Du kan också lägga till fler.

Självständig	Nyfiken	Modig	Social	Snabb
Ordentlig	Verbal	Punktlig	Positiv	Stark
Utåtriktad	Klok	Företagsam	Pålitlig	Energisk Lugn
Lojal	Tydlig	Flexibel	Lyhörd	Bra på att lyssna
Generös	Känslig	Försiktig	Kreativ	Behärskad
Spontan	Händig	Tålmodig	Öppen	Vänlig
Noggrann	Äventyrlig	Fantasifull	Ödmjuk	Medkännande
Rörlig	Initiativrik	Ärlig	Rak	Envis
Tillåtande	Uthållig	Analytisk	Läraktig	Praktisk
Stresstålig	Stillsam	Oförutsägbär	Entusiastisk	Samarbetsvillig

ATT VÄLJA YRKE

Hur vet jag vilket yrke som kan passa mig? Är det jag skulle vilja arbeta med realistiskt att uppnå? Har jag den utbildning och erfarenhet som krävs eller behöver jag utbilda mig eller praktisera? Det kan kräva mycket eftertanke och tid för att komma fram till vad för slags arbete som passar en, och att hitta rätt vägar för att uppnå det. En möjlig utgångspunkt är att fråga dig själv vad du skulle vilja arbeta med om allting är möjligt.

Skrivövning 16: Vad jag vill arbeta med om allting är möjligt

Beskriv vad du skulle vilja arbeta med om allting är möjligt. Du kan skriva yrken du känner till.

Exempel:

Om allting är möjligt skulle jag vilja arbeta som psykolog, lärare, eller skådespelare.

Du kan också beskriva inom vilket område du skulle vilja arbeta och med vilka slags arbetsuppgifter:

Om allting är möjligt skulle jag vilja arbeta med datorer och med att hitta nya lösningar för Internet.

Du kan också allmänt beskriva hur du skulle vilja att din arbetssituation ser ut:

Om allting är möjligt skulle jag vilja arbeta med något som jag trivs med, tycker är roligt och där jag gör något bra för andra människor.

FRÅN DRÖM TILL VERKLIGHET

Skrivövning 18: Mina mål

I den här övningen får du tillfälle att fundera lite kring mål som du skulle kunna sätta. Du kan titta tillbaka på skrivövning 11 och ditt svar på frågan "Om allting är möjligt, vad vill jag göra då?" Utifrån det du skrev, kan du se några konkreta mål som lockar dig? Hur vill du att ditt liv ser ut om ett år? Eller om 5-10 år? Finns det något speciellt som du tycker att det vore roligt och givande att ha uppnått?

Exempel:

Det närmaste året vill jag fokusera på att må bra och ha roligt. Jag vill också satsa på att ta körkort.

Jag vill hitta ett arbete inom ett halvår. Inom tre månader vill jag ha kommit på en intervju.

Skrivövning 20: Mitt nästa steg

För att komma framåt utifrån dina mål är nästa steg att agera, dvs. att göra något konkret.

Exempel:

Vad jag vill:

Jag vill hitta ett arbete jag trivs med.

Mitt konkreta mål:

Jag ska hitta ett arbete på minst 20 timmar per vecka som jag trivs med.

Vad är mitt nästa steg och när jag ska göra det:

Skriva in mig på arbetsförmedlingen och prata med en arbetsförmedlare inom två veckor. Fråga personer jag känner om de vet något arbete som skulle passa mig. Jag ska prata med två personer den här veckan.

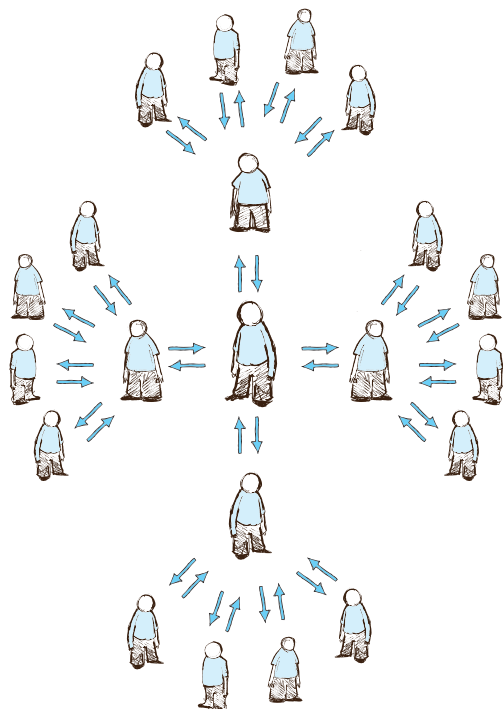
MIN DEL I DET STORA HELA

Vad innebär det att förbättra världen? Hur hänger mina drömmar ihop med att förbättra världen? Har jag en roll i det stora hela, och hur ser den i så fall ut? Vad kan jag få ut av att engagera mig?

När du följer dina drömmar är det positivt även för andra, för när du är nöjd och glad sprider sig det positiva till din omgivning. Delad glädje är dubbel glädje. Bara genom att du är glad gör du världen en tjänst. När du gör något bra för andra kan det också kännas bra för dig själv. Det kan vara något så enkelt som att ge någon ett leende eller att ge sin plats åt någon bättre behövande på bussen. Gör du någonting positivt för din omgivning påverkar det också samhället i samma riktning, och när samhället påverkas mot det bättre blir även världen bättre.

Tänk dig om alla runt omkring dig skulle fokusera på att stödja dig, och du skulle fokusera på att stödja alla runt omkring dig. Vad mycket hjälp du skulle kunna få med att förverkliga dina drömmar. Tänk vidare om alla i Sverige, eller i världen, skulle bry sig om och hjälpa varandra. Vad skulle då vara möjligt?

Våra relationer med familjemedlemmar, släktingar, vänner, bekanta, skolkamrater, kollegor, grannar och andra bildar ett nätverk som vi är en del av. Om du till exempel känner 100 personer, som i sin tur känner 100 andra personer, som i sin tur känner ytterligare 100 andra personer, bildar det ett nätverk med totalt en miljon personer. I slutändan blir vi en del av ett nätverk som täcker hela Sverige och hela världen. Det innebär att det positiva du gör kan fortsätta sprida sig och nå ut väldigt långt. Det är som en droppe i havet som faller ner och bildar ringar på



vattnet som sprider sig. Ju fler saker varje person gör som är bra för omgivningen, desto fler ringar bildas det på vattnet och desto större blir effekten. Som ung människa spelar dina drömmar, din framtidstro och ditt engagemang därför en viktig och värdefull roll i det stora hela. Det var till exempel en 17-årig tjej som genom Facebook, och på bara ett par dagar, lyckades samla över 5 000 personer som gick ut och demonstrerade mot rasism. Vi har alltså förutsättningar idag, till exempel genom Internet, att snabbt nå ut och skapa positiva förändringar.

Skrivövning 22: Hur jag vill att samhället och världen ser ut om 50 år

När vi ser de problem som finns i samhället och världen kan det vara svårt att tro på en positiv förändring. För 100 år sedan hade inte kvinnor rösträtt i Sverige. Människor dog i sjukdomar som det idag finns botemedel för. Det har skapats uppfinningar som underlättat livet för massor av människor. Förbättringar i samhället och världen börjar med att en eller flera personer faktiskt tänker tanken att det är möjligt. På samma sätt kan du i tanken föreställa dig hur du vill att samhället och världen ska se ut i framtiden och du tar på så sätt första steget mot en förbättring.

Tänk dig själv att du befinner dig 50 år framåt i tiden. Beskriv hur du vill att samhället och världen ser ut där och då, om allting är möjligt. Hur vill du att vi människor behandlar varandra och miljön? Hur är stämningen i samhället? Vilka positiva förändringar har gjorts de senaste 50 åren?

Exempel:

Om allting är möjligt vill jag att människor behandlar varandra med respekt, vilket leder till färre krig. Jag vill att det ska kännas tryggt i samhället och att människor mår bra. Vidare vill jag att luften och vattnet är rent och att vi lever miljövänligt.

Dorkhany Gheljai, 20 år, drev som en del av Ung Företagsamhet företaget Saffran UF under sista året på gymnasiet. Det är ett socialt entreprenörskap där hon importerar och säljer ekologisk saffran från Afghanistan. Saffranet odlas av kvinnor som alternativ till att odla opium, vilket gör att det blir konkurrens om odlingsmarken och att opiumproduktionen på sikt kan minska. En del av intäkterna från försäljningen i Sverige doneras också till de kvinnor som odlar.



Vad innebär det för dig att följa sina drömmar?

Jag har alltid följt min magkänsla. När jag vill något och det känns rätt så vet jag att det kommer ut något positivt ur det hela.

Hur kom det sig att du startade Saffran UF?

Jag är uppväxt i en förort till Göteborg och min familj hade inte så bra ekonomi. Jag hade det också svårt i skolan. När man är tonåring och lever under ganska svåra förhållanden och inte har någon som tror på en är det lätt att känna sig utanför. Men jag kom i kontakt med en person som blev min mentor och förebild och som har hjälpt mig att tro på mig själv. När jag skulle driva UF-företag i sista ring på gymnasiet funderade jag på olika idéer. Jag läste om hur ökad odling av saffran kan bekämpa opiumet. Då jag också är född i Afghanistan så kändes det också positivt att göra något bra för mitt hemland genom att importera saffran därifrån.

Vad tycker du att det ger dig att vara med och förbättra?

Det får mig att känna mig glad att jag gör en bra gärning och påverkar andras liv och ger andra bättre livsvillkor.

Finns det något särskilt som har bidragit till att du kunnat förverkliga din företagsidé?

Min mentor har betytt väldigt mycket för mig då han har lyssnat och trott på mig.

"Boken är bra för att den både ger praktiska råd om hur du kan förverkliga dina intressen och uppmuntrar läsaren att utforska själv. Den inspirerar mig att ta första steget mot det som är viktigt för mig."

Giovanna Olmos, studerande

Vad tycker jag är roligt? Vad är viktigt för mig? Om allting är möjligt, vad vill jag göra då? I den här boken får du möjlighet att fundera över dessa frågor samt göra övningar som leder dig mot dina drömmar. När du följer dina drömmar sprider sig det positiva även till andra. På så sätt förbättrar du också världen.

Vi lever i en tid med stora och snabba förändringar, en tid när mycket är möjligt. Dina drömmar och ditt engagemang spelar en viktig roll. Hur kan du vara med och förbättra världen på ett sätt som passar just dig?

"Boken med alla dess övningar, inspirerande texter och olika intervjuer utgör en mycket fin plattform för personer att utvecklas med hjälp av. Jag ser fram emot att använda mig av den i min vägledning."

Alexandra S. Havik, Studie- och yrkesvägledare

"Om jag redan som ung vågar reflektera över vad det är jag vill med mitt liv har jag chansen att på riktigt förverkliga mig. Det kan vara svårt att ta sig fram helt själv, och därför kan boken vara en bra hjälp på vägen."

Alexander Ingster Hofgren, studerande

ISBN 978-91-637-0952-4



9 789163 709524 >