

# du er den vigtigste person i dit liv

kenddigselv  
kenddigselv

Denne inspiration kan downloades på [www.kenddigselv.dk](http://www.kenddigselv.dk)

Der tages forbehold for tryk- og stavfejl, uforståeligt sprog og andre faktorer, der kan skabe forvirring. Inspirationerne er udtryk for de impulser, der rørte sig i manden bag ordene i efteråret 2003 og foråret 2004. Idag er det et andet nu.

## ANSVAR

Ansvar er en finurlig størrelse, og en klar påstand er, at vi tager alt for lidt ansvar i dag for os selv og hinanden - der hersker mere og mere en voksende uansvarlighed i vores samfund, og det virker som om, at mange ting er ligegyldige.

Jeg oplever gentagne gange, inkl. mig selv af og til, at folk ikke vil tage ansvar eller rettere forsøger at løbe fra det. Kender du svar som:

... det er ikke mit bord eller område... det har jeg sagt videre....det kan jeg ikke huske....vi aftalte at.....jeg troede, at ..... osv.....

Tager du nok ansvar for dig selv?

Tager du nok ansvar for det, du siger? Kan man regne med dine ord, og gør du, hvad du kan for at holde ord, eller er ord blot noget, du bruger uden ansvarlighed?

**Tager du ansvar for de tanker, du tænker?** Dette er måske det vigtigste af alt, fordi ens tanker bliver til ens ord, og ens ord bliver til ens handlinger, og ens handlinger præger ens personlighed gennem adfærden... ligeledes er det f.eks. ikke særlig konstruktivt at tænke negativt om andre eller tale om andre, fordi alt hvad vi tænker kan mærkes om af omgivelserne - der er energi i tanker og tanker i energi, hvorfor alt hænger sammen.

For at illustrere ovennævnte - kender du situation, hvor du sidder og tænker på moster Oda, som du ikke har talt med i flere år, og bingo så ringer tilbage og et eller andet siger dig, at det er moster Oda og minsandten - sikken en overraskelse! Eller havde du ikke blot selv bestilt det via dine tanker? Ja, du har nok et hav af disse situationer, som mange slår hen som tilfældige, men det ved vi jo fra en tidligere inspirationsmail, at der er intet, der er!

**Kend dig selv** er i realiteten et meget stort ansvar at lægge på sine egne

skuldre, fordi det kræver, at man virkelig lægger energi og mange ressourcer i at nå mere og mere ind til kernen, så man kan være mest muligt for sig selv og andre.

Jeg har oplevet flere gange, at folk efter en personlig sparring eller samtale i forbindelse med deres job er blevet stødte eller føler, at de ikke fik nok ud af det. Men det er faktisk ofte slet ikke det, det drejer sig om - det drejer sig om, at mange i dag slet ikke vil tage ansvaret for sig selv. Vi lever i en zapper kultur og tid, hvor alting skal gå så hurtigt og være så smart på den halve tid. Der er blot en ting, der er sikkert med personlig udvikling og selverkendelse, og det er:

**"Bevidsthed fødes aldrig uden smerte" C.G. Jung**

Det kommer ikke bare nemt som på en indkøbstur i Føtex - det er ikke blot noget, man hiver ned fra hylderne, og så er man videre i en fart!

Det kræver vedvarende indsats og fordybelse og selvrefleksion over, hvorfor er det nu lige, at man reagerer, som man gør, og hvad skyldes det, og hvordan hænger det mon sammen med.... osv.

**Min påstand er:** Vi lever i dag i et samfund, hvor vi nærmest ukritisk har ladet os hvirvle ind i et opskruet tempo på mange områder, og at vi nærmest bliver som en slags ensrettede små marionet dukker, der bliver fjernstyret af, hvad politikere og medierne synes vi skal. Det virker som om, at mange mennesker i dag lever deres liv total ukritisk.

**Hvis ansvar er.....** alkoholisme, stress, narkomani, overvægt (fedme), børn der anbringes udenfor hjemme (fordi forældrene ikke kan magte dem)... hvis ansvar er det, at de ældre skal anbringes på plejehjem, m.m.? Det er SAMFUNDETS ansvar, naturligvis er det eller er det?

**Der findes kun en person, der har ansvaret i dit liv - DIG SELV!**

Hvis du hele tænker på, at alt hvad du møder på din vej eller i dit liv er noget, du skal lære af, fordi du tidligere måske ikke har håndteret en situation optimalt, så kan du reelt vokse med ansvaret og udnytte mere af dig selv!

Ja, jeg ved godt, at det kan lyde barskt at sætte det op på denne måde, men det er som om, at mange endnu ikke er blevet klar over, at det er sådan, det forholder sig.

Vi ser det meget ofte ved sygdom. Folk siger, at noget har RAMT dem, men hvad er der lige, der kaster sygdom efter nogen i dette samfund?

Ja, igen er det os selv. Vi er selv årsagen til sygdom, fordi vi ofte lever fuldstændig ude af trit med, hvad vores krop har godt af - og så går vi til lægen, når det ikke er så godt, og så kører vi sygesikringskortet igennem og forventer, at det danske "sundhedsvæsenet" tager ansvaret for, at vi bliver raske!

**Det virker bare ikke!** Vi skal selv tage ansvaret for vores helbred og liv, hvis vi ønsker at have det godt. Nu sidder der måske nogle stykker og ryster på hovedet rundt omkring, når denne mail læses, men tænk på at danskernes

pilleforbrug stiger og stiger, og at vi bliver mere og mere syge - hvad vidner det om?

### **Det er samfundets skyld var der engang een, der sang....**

...og det måske endda sandt et langt stykke hen ad vejen, fordi det har været for nemt at fralægge sig sit ansvar i dette land og få andre instanser til at træde til. Danskerne går f.eks. meget til lægen, i stedet for at blive bedre til at lytte til kroppens signaler og give den det, den ønsker. Vi skal blive langt bedre til at tale ansvar for os selv - også af den grund, at der kommer til at mangle ca. 2.000 læger indenfor en overskuelig fremtid - dermed er vi nødt til selv at tage mere ansvar, og i virkeligheden er det måske direkte meningen med udviklingen, fordi vi skal finde tilbage til naturen i os selv, som er grundlæren i Hippokrates filosofi.

**Tager du nok ansvar for dig selv og din sundhed? Er du meget bevidst om din sundhed og dit helbred? Investerer du i dig selv for at holde dig sund og rask? Forebygger du problemerne, inden de opstår? Ønsker du at have et vedvarende godt helbred? Hvad gør du herfor?**

Hos børn ses det i dag mange steder, at den kollektive opdragelse er skyld i manglende ansvarlighed. Det var ikke mig.... de andre sagde, at jeg skulle.....

**Fælles ansvar fører ofte til fælles uansvarlighed** - kender du eksemplet med, at man fralægger sig ansvaret og skubber tingene videre ned i systemet?

Vi ser i virksomheder i dag, at mange ikke vil tage ansvaret med kun tænker på dem selv eller på at dække sin egen ryg godt nok ind. Det er virkelig en trist udvikling, der er foregået i de senere år. Færre og færre tager ansvar, hvilket som kunde kan føre til, at man nærmest kommer hele virksomhedens telefonsystem igennem, førend der er een, der ofrer sig.

Når een af dine kolleger er syg, tænker du så på at hjælpe vedkommende på den bedste måde, du kan - eller tænker du, at nu er han/hun også syg igen, og gad vide om det er pjæk, osv.... Føler du et ansvar for dine kolleger ligeledes? Nu må jeg give den ekstra omgang og måske blive en time ekstra, fordi jeg gerne vil sikre mig, at min gode kollega ikke kommer bagud med sine bunker. Er det sådan, at det er?

Deler du din viden om sundhed og måder at få et bedre helbred på med dine venner og kolleger? Ønsker du at tilføre dine omgivelser mest mulig værdi? Har du nogensinde set, hvordan gæs flyver? De flyver i V-formation, fordi den første tager noget af vinden for de næste og så fremdeles....de skiftes så til at tage slæbet oppe foran. Man hvad sker der, når en begynder at falde lidt af på 3 den og blive sløj og må bøje af? Ja, så følger to andre naturligvis med og hjælper den til at spare på kræfterne.

**Er det sådan, du/l også gør på din arbejdsplads?**

Hvordan har den det f.eks. med stress, udbrændthed og generel mistrivsel?

### **Ansvarlighed handler om at passe på sig selv og hinanden.....**

hvilket alles kamp mod alle i trafikken ikke tyder på. Der er meget stor stress og aggressivitet i trafikken i dag. Der dyttes, råbes og "peges" fingre af hinanden, og hvad hjælper det egentlig? Det hjælper i hvert fald ikke på at skabe et bedre klima.

**Syndebuk** - i vores samfund i dag gælder det om at finde en syndebuk, man kan køre hele ansvaret af på. Når f.eks. en kendt borgmester hænges ud som syndebuk, fordi der er brugt en masse penge - hvor ligger ansvaret? Hvem bærer ansvaret? Det har jo været mange flere med, og det er der intet nyt i, at det foregår mange steder. Men det er jo rart at have en syndebuk, som kan fjerne fokus fra andre ting, der helst ikke skulle have for meget opmærksomhed eller omtale.

**Grundvandet** - hvordan kan det gå til, at der pludselig kun er 1/2 så meget tilbage, som de havde regnet med? Hvem er ansvarlige for regnefejlen - der er virkelig nogle mennesker, der svigter deres ansvar rundt omkring. Men vi har jo alle et ansvar med f.eks. vandet.

Tager du lange bade, og lader vandhanen løbe i lang tid med de ting, du gør? Tager du det som en selvfølge, at rent drikkevand er blot noget, der kommer ud af hanen, når du åbner? Ønsker du, at dine børn skal kunne drikke rent drikkevand også? Så tag mere ansvar!

**Christiania** - synes du, at det er helt fint, at det skal jævnes med jorden? Hvis ja, hvad er så årsagen til din holdning? Hvis ansvar er det? Der bor ca. 1.000 mennesker derude - det er et samfund i samfundet, som tiltrækker flere turister end de fleste af de bekostelige tiltag, der er gjort i de seneste mange år. Kun Tivoli og den lille Havfrue overgår Christiania - hvad vidner det om? Hvor ligger ansvaret?

Hvordan ville du have det med at få jævnet dit hjem, hvor du har boet i 30 år? I øvrigt holder de åbent hus på søndag den 15. juni med musik af kendte kunstnere, m.m.

Jeg skriver blot dette for at skabe refleksion omkring ansvar - jeg har ikke noget specielt tilhørsforhold dertil, selvom der er en god vegetarisk restaurant derude - og så er det skønt at gå tur omkring voldene og kigge på de meget kreative bygningsværker, som mange arkitekter virkelig kunne blive inspireret af at kigge lidt nærmere på.

**Mange mennesker lever i dag** meget triste liv uden mening i, og den ene dag tager blot den næste uden noget større tydeligt formål. Jeg mener klart, at den måde vores samfund udvikler sig på er usundt for den menneskelige balance og sundhed, fordi vi mere og mere bliver differentieret fra os selv og hinanden - vi fjerner os mere og mere fra kernen i os selv og meningen med livet.

### **Der hersker i dag en stor ligegyldighed og uansvarlighed i vores samfund!**

Hvordan har du det med den måde, som samfundet udvikler sig på? Synes du, det er fedt, at danskerne bliver mere og mere syge, og må holdes nogenlunde oprejst af medicin og andre stimulanser? Vidner det om et sundt samfund? Du har højst sandsynlig en eller anden skavank i din krop, som du døjer med på et

eller andet plan - har jeg ret? Der findes nemlig ufattelig få mennesker i vores samfund, som siger, at de føler sig fuldstændig raske og friske.

For lige at blive lidt i sundhedssnakken, som er et vigtigt område for mig, fordi jeg selv har oplevet, hvor fascinerende det er at udvide bevidstheden på dette område, da det giver ekstra energi og overskud og skaber stærkere kontakt til kernen i een selv. Vi spiser og spiser os selv til mistrivsel i dag, og bagefter skal lægerne prøve at redde os - er det ansvarlighed?

**Hvis ansvar er en væltet cykel på gaden?** Ja, hvis det ikke er din cykel, er det selvfølgelig rimeligt nok, at ansvaret ikke er dit - men prøv alligevel at rejse nogle cykler op, når du støder på disse væltede rundt omkring - se hvordan andre reagerer. I virkeligheden er et lige meget, om tingene er dine, eller at du ikke har smidt noget, osv. Det vigtige er, at du føler ansvar alligevel og gør noget. Hvis ingen starter et sted, bliver vores samfund ikke bedre - der skal nogle til, der føler ansvar for mere end blot at tænke på sig selv og sit.

Jeg kan blive helt paralyseret, når jeg ser folk smide brændende cigaretter eller papir på gaden helt umotiveret - i stedet for lige at tage det med de få meter, der som regel er til en skraldespand. Det handler virkelig om ansvarlighed.

Smider du ofte affald på gaden? Er du ligeglad med, når du misbruger naturen eller lader ting stå til? Er der forskel på det ansvar, du føler overfor det sted, du bor, og når du er ude i byen. Har du nogle integrerede sunde værdier, der gennemsyrrer dig, uanset hvor du er? Prøv at begynde at vise mere ansvar, hvor du end er, thi det vil smitte af på omgivelserne, og på den måde er du med til at vise vejen....

**Krigen i Irak** - hvis ansvar er det at have slået en masse uskyldige mennesker ihjel og stadig ikke have fundet det, man kom efter? Hvilket ansvar har regeringen/politikerne? Husk jeg stiller blot spørgsmål - men jeg synes, at de fleste former for kampe er håbløse, da de koster energi, der kunne have været brugt bedre.

**Hospitalssenge** - hvis ansvar er det, når 14 mand bliver sendt afsted til USA for at købe hospitalssenge, og sengene så er for brede til at kunne komme igennem dørene, hvormed de blot er opmagasineret et sted? Hvem "ligger" ansvaret hos?

**Byggerier** - vi bygger storstilede broer, metroer og meget mere, som alle bliver væsentlig dyrere end beregnet, samtidig med at beregningerne slet ikke holder med antal brugere. Er det uansvarlighed, eller hvad kan det kaldes?

**Storstilede projekter** - når kendte personer under stort bravour formøbler en masse lånte penge og statskautions på smarte idéer, som viser sig at være ren luft, og man ved kulegravning finder ud af, at pengene er gået til en masse overflødige ting - hvor er ansvarligheden så henne?

**Tager du nok ansvar i dit liv på alle områder og planer?**

Er du tilfreds med, som dit liv udfolder sig? Er du glad? Føler du dig bevidst om dig selv, meningen med dit liv, og hvad du virkelig gerne vil? Hvis du svarer ja hertil, betyder det højst sandsynlig, at du er god til at tage vare på dig selv og

tage ansvar - men vil andre også sige, at du tager ansvar, når de kigger på dig udefra. Har du overskud til at tage ansvar for mere end dig selv, f.eks. at rejse en cykel op, hjælpe en ældre dame over vejen eller gøre noget ekstraordinært, som ikke forventes - simpelthen blot fordi du føler et ansvar for den sag eller menneske?

Der skal ofte ikke så meget til for at udvise lidt mere ansvarlighed for helheden, og når du gør det, vil du opleve, at det faktisk giver en indre tilfredsstillelse lige at rejse den cykel op eller samle noget papir op fra gaden - og det tæller ekstra meget, hvis du gør det, når der er mennesker i nærheden af dig, som ikke kender dig, fordi du så samtidig viser, at du ikke er for god eller fin, der at tage ansvar for noget, der ikke kun vedrører dig selv - det er faktisk en måde at komme i dybere kontakt med kernen i dig selv - **den kerne, som så mange mennesker desperat søger efter alle vegne i dag, men som skal findes inden i een selv - det er der, alle svarene er, hvis vi blot tør lytte til signalerne og tegnene!**

**ENERGI er resultatet af at være bevidst!**

Livet handler om at gi' det videre... [www.sundnyt.dk](http://www.sundnyt.dk) & [www.sundtv.dk](http://www.sundtv.dk)

©2004 Julius (forsker, forfatter og motivator)

Bevolution er den indre revolution, der skaber den ydre transformation...

Se mere på [www.bevolution.dk](http://www.bevolution.dk)

Bevolution® THE HUMAN PROJECT  
BEVOLUTION