Stolt

01 / 01 / 21

Stolt över…. Mig själv. Om man tänker på det så, ja kanske. Kanske i och med att jag sitter här och skriver just nu. Det borde vara så.

Om man tänker på vad Gabor Mattias säger om att älska sig själv. " Att det inte är någon sensation " alltså att det inte är något som känns. Då skulle jag väl säga att jag är stolt över mig själv just nu men att det känns bara inte. Men i och med att jag skriver mina sidor just nu så tar det också hand om mig själv. Vilket borde betyda att jag älskar mig själv.

Jag antar att det är något att vara stolt över. Stolt över att jag lita på kroppen när mitt intellekt inte kan förstå. Jag är stolt! Över att jag gör det bästa av - och även för mig själv

08 / 01 / 21

För att kunna vara stolt eller känna stolthet alls att jag anser mig själv ha agerat modig i det som har varit. Alltså att jag konfronterat mina rädslor och begränsningar. Detta leder ner till tanken att när man känner ångest så är det på grund av att man ångra sig kring hur man agerat i det förflutna. Jag tror även att man då också blir blind angående sin potential. Att man bli oförmögen till att mina situationer där man inte agerat mot mig, situationer där man blivit svag. Detta skulle jag säga resulterar i att du också blir ovetande om anledningen till din ångest, vilket också lämnar dig oförmögen till att kunna ”tackla” den. Oförmögen att bli av med den.

19 / 01 / 21

Jag behöver min " streck " bakom mig. Jag måste göra det möjligt för mig själv att vara stolt. Jag behöver känner att jag sagt sanningen och utflykten i enlighet med mig själv. Jag måste veta att alla mina handlingar är sådana som jag kan stå för. Det bästa är om jag helt och hållet kan undvika det som känns meningslöst, men att jag då också aktivt försöker hitta mening i så mycket olika saker som bara möjligt. Jag är stolt över mig själv och hur jag se till att jag har blivit. Det är stora framsteg jag har gjort. Tänk när jag bara låg i soffan under hela min semester och mådde skit. Jag var så jävla deppig. Då hade jag ingen aning om hur farligt det var att bara ligga ner. Nuförtiden ligger aldrig ner om jag inte samtidigt läser en bok eller gör yoga. Det måste finnas djup mening i det jag gör. Meningen måste vara så djup att den tillåter mig att alltid kunna stå för mina val.

27 / 01 / 21

Jag känner mig stolt gällande vad jag åstadkommit med mig själv. Senare tid har jag kommit underfund med att det är *framgångsrikt* att ”må bra”. Att göra rätt val, att se rätt mening. Att inte plåga sig själv i onödan. Att inte jaga saker - som man inte har - utan istället hitta värdet i det man är. I den man är. I hur man har agerat i det förflutna som påverkar dina val just nu. Värdet i det som så många väljer att inte se. Värdet i att se till att du gör det du måste göra för att kunna känna dig stolt. Du vet vad det är. Om du väljer att se.

Jag har gått upp varje morgon nu ett tag runt klockan sex. Jag har släckt ned alla lampor och värmt en kopp thé vid klockan nio på kvällen. Tjugotvånollnoll mediterar jag en stund och ser - med stängda ögon - på våran solnedgång, innan jag går och lägger mig i sängen och känner mig redo för ”imorrn”. Under dagen brottas jag mot mig själv. Jag måste vinna, återhämta mig och vinna igen. Hela tiden. Varje dag. Jag vinner genom att vara disciplinerad, medveten och ”rätt-orienterad”. Jag vinner genom att tvinga mig själv. Genom att bevisa mina destruktiva tankar fel. Genom att ta mig själv över min gräns. Genom att visa hur kroppen är stark och klarar av så mycket mer.

18 / 03 / 21

Idag har jag varit ren i 100 dagar. Det är något att vara stolt över. När jag berättat för de flesta om att det är 100 dagar idag så frågar dem mig om jag är stolt. Frågan får mig att känna efter vilket gör att det tar en stund innan jag kan ge ett svar. Inte nog med att jag måste känna efter jag börjar även tänka efter vilket såklart gör att svaret dröjer ännu längre. Svaret dröjer så länge att dem börjar titta på mig helt oförstående över vad det är att ens fundera över. Jag hinner inte svara innan de mer eller mindre svarar åt mig genom att säga att det är väl klart att jag ska vara stolt. Att jag måste vara stolt. Men jag tänker att det är inte så enkelt. Jag vill påstå att det till och med är ganska komplicerat. För när jag känner på det så är det inte just det som jag känner mig stolt över. Och när jag tänker på det så är det egentligen inte heller faktumet att jag varit ren så länge som gör att jag känner mig stolt. Jag är stolt över mig själv men inte på grund utav att jag är ren. Dock så skulle man kunna säga att mina 100 dagar spelar en roll i det. Men det jag är som mest stolt över är allt annat som jag gör. Jag är stolt över att jag inte tar åt mig av hur jag känner mig hatad av många runt omkring mig och jag är stolt över att jag inte tillåter mig själv att dras ner av avgrundens folk. Jag är stolt över hur jag ser utvecklingen i allting som jag gör. Jag är stolt över hur jag lyckats ta mig ann musiken och ta den framåt. Jag är stolt över hur mina YouTube videos blir bättre och bättre. Jag är stolt över att jag skrivit mina morgon sidor i 76 dagar i streck. Jag är stolt över hur jag är, och hela tiden, blir en bättre pojkvän, son och bror. Stolt över att jag börjat tjäna pengar på min fritid och hur jag börjat bygga upp ett nätverk som stöttar mig och pushar mig framåt. Stolt över att jag lyckats spara ihop 21 000 kronor på 4 månader nu. Jag antar att man skulle kunna säga att mitt slutande med droger ligger som grund till detta, vilket också är sant, men det är ändå inte slutandet med drogerna, i sig, som gör mig stolt. Jag hade lika gärna kunnat sluta med drogerna och inte gjort ett skit mer som alla andra och då hade jag inte haft något att vara stolt över vilket säkerligen hade lett till att jag hade börjat använda droger igen. Att inte använda olagliga droger är inget att vara stolt över. För att om det bara hade varit det jag hade lyckats med hade det bara betytt att jag blivit en av dem som lever i avgrunden och gör allt som är lagligt för att dem saknar egna värderingar och moral.

Att inte bryta mot lagen är ingen dygd i sig. Man måste kunna bryta mot lagen under rätt omständigheter. Jag hörde igår Jordan Peterson prata om detta. Han hänvisade till Harry Potter som ett perfekt exempel på att man måste bryta mot regler ibland för främja den största av godhet. Han beskrev hur det var nödvändigt för Harry att bryta mot Hogwarts regler vid vissa tillfällen för att ha en chans att besegra Voldemort. Det är alltså en dygd att vara tillräckligt modig för att kunna bryta mot regler men att ändå inte göra det så länge det inte var absolut nödvändigt.

Hursomhelst. Dem som frågar mig om jag är stolt och sedan oförstående ser på mig när jag blir tvungen att tänka efter fattar ingenting om livet. En sådan grej kan aldrig göra mig stolt för att den saknar dagligt ”görande” och stolthet är något som kräver underhåll genom goda handlingar. Man kan inte bara sitta och glo på serier och känna någon stolthet i att man inte knarkar. Det skulle vara likvärdigt med att sitta hemma och känna sig stolt över att inte vara en våldtäktsman. Det känns bara skumt. Men jag antar att det är någon slags illusion av stolthet som många skapar för sig själva för att kunna hantera försummandet av sin egen potential.

20 / 05 / 21

Att vara stolt över sig själv innebär att man bevisar för sig själv att man klarar av. Det handlar om att tänja på sina gränser. Det kräver att man slutar skjuta upp. Det är viktigt att man gör det som man har bestämt sig för att göra. Annars smyger ångestens dunkel över en och gör en blind för ens egen potential. För att få möjlighet till att känna mig stolt över mig själv borde jag sluta använda telefonen helt och hållet. Den är en stor, bidragande faktor till att jag skjuter upp saker mer än vad jag egentligen borde. Det är så lätt att fastna i den. Idag gick jag hemifrån utan mobilen och jag måste säga att det är ganska skönt att inte ha kollat på en enda video idag på YouTube. Det är ganska skönt att inte ha kollat statusen för mina investeringar i krypto eller mina investeringar i aktier. Jag kommer låta detta bli starten för en — på nytt — påbörjad nolltolerans mot mobiltelefonen. Jag har inte råd med att skjuta upp saker. Det gör att jag inte känner mig stolt över mig själv vilket i sin tur påverkar mitt humör och mitt mående väsentligt. Jag har haft en period där min energi inte varit så bra. Denna period har jag haft många negativa tankar. Det har inte varit optimalt för att jag ska kunna prestera det jag vill. Detta i sin tur har ställt sig som ytterligare ett hinder vägen för att jag ska kunna känna mig stolt. Jag tror att denna dåliga energi i grund och botten berott på att jag skjutit upp mitt jobb med musiken för mycket. Jag satte en deadline för mig själv på en låt som jag jobbade med på två veckor. Efter att jag inte gjorde klart den låten inom utsatt tid så kände jag hur jag blev besviken. Inte nog med det utan jag började även tvivla på mig själv angående min musikaliska förmåga. Igår var första gången som jag lyssnade på en låt som jag gjorde till en tävling på radion. Låten kom inte till final vilket fick min dåliga självkänsla att bli ännu sämre. När jag lyssnade på låten igår så kände jag att den var bra, glad och skön att lyssna på. Jag gillade den och efter att jag hade lyssnat så gick jag in i studion och slängde ihop ett beat. Det blev bra även det. Så nu har jag vunnit striden mot min dåliga självkänsla, kriget fortsätter men jag är tacksam och glad över att jag är stark idag. Och nästa gång striden nalkas så måste jag minnas vad det var som gjorde att jag vann igår.

04 / 07 / 21

Det är svårt att säga vad det innebär att vara stolt över sig själv. Jag tror att jag kanske är det men jag vet inte om det någonsin har känts. Jag tänker att det därför kan vara värt att påminna sig själv

Modig

02 / 01 / 21

Måste vara modig. Måste vara stark. Måste ta reda på vad jag är rädd för som jag måste göra ändå.

För tillfället känner jag mig inte så rädd för något speciellt. Jag har slutat med alla droger. Sista dagen jag rökt weed blev igår. Nu har jag inget mer hemma. Det är soft.

Jag är den modigaste i min omgivning. Det finns fullt av fegisar här i världen. Skönt att jag inte längre är som dom. Jag vågar stå för vem jag är och vad jag gör eftersom jag håller mig i linje med mig själv.

Jag är inte rädd för att möta dagen. För att jag vet vem jag är. Jag är inte rädd för att försumma min potential. Inte längre. För att jag har varit modig nu, så länge att modig har blivit en del av att bara vara jag.

12 / 01 / 21

Det verkar som att saker man är rädd för visat sig vara saker man skjuter upp. Saker som man undviker. Det verkar också som att dessa saker - som man är rädd för - medför störst belöning vid konfrontation. Det verkar som att jag måste samla mod och möta mina rädslor för att låsa upp och förverkliga min sanna potential.

Igår kom jag aldrig till skott med att klippa ihop en video till YouTube. Jag sköt istället upp det ända tills det till slut var försent. Så, idag blir dagen att konfrontera mig själv och inse att det handlar om att jag egentligen är rädd. Idag blir dagen att samla mod för att sedan göra det oavsett.

Det verkar som att min största rädsla är studion just nu. Musiken. " På min grind " på YouTube. Det verkar vara som att jag är rädd för att bli offentlig. Rädd för att dömas av alla dem. Rädd för vad de kommer tycka om mig. Rädd, men jag får bara inte låt att det spela någon roll.

18 / 02 / 21

Det är viktigt att följa mina rädslor. Jag hörde någon säga att rädsla är en kompass och det är någonting som jag starkt tror på. Det har visat sig gång på gång genom otaliga erfarenheter att, det man är rädd för, vid konfrontation, ger störst belöning. Då menar jag såklart inte belöning som mer pengar på kontot eller hyllning från våra jämlikar. Belöningen kommer i form av att man växer som person när man konfronterar det man är rädd för. Den innebär ofta att du blir medveten om att du klarar av mer än vad du trodde att du kunde klara av. Detta är en insikt som i sig är mer värdefull än allt annat. Att växa som människa genom att ta sig an och kämpa sig igenom livets svårigheter. Häromdagen läste jag i frankls bok en liknelse av lidandet som gas. Han förklarade att en gas som släpps in i ett rum fördelar sig på så sätt att det bildas en jämn koncentration utefter hela rummet. Att lidandet sprider sig genom kroppen och sinnet på samma sätt. Det får mig att tänka på det som att jag genom att konfrontera saker som gör mig rädd ”(som jag skjuter upp)”. Tillåter mig själv att växa vilket gör rummet för mitt lidande, större och därför koncentrationen av gasen mindre.

26 / 02 / 21

Det gäller att jag är modig nu. Det finns mycket potential som behöver förverkligas. Igår var Hakija här för första gången. Jag har sagt till honom många gånger, under lång tid, att han borde ta sig tid och komma förbi. Anledningen till att jag velat att han kommer hit är för att jag hört att han är bra på att sjunga. Så, igår var han här för första gången. Det kändes riktigt bra! Det jag hade hört stämde bra överens med verkligheten. Han är grym på att sjunga! Det innebär ett stort ansvar för mig. Att se till att förverkliga hans potential. Jag tror att jag kan. Om jag bara ger det tid. Det kändes även som att vi hade en bra kemi. Vi båda var ganska likasinnade och det jag uppskattade mest hos honom var hans ärlighet. Jag tänker att så länge vi lägger ner tiden som behövs kommer det bli något riktigt bra. Det svåraste med det hela kommer att vara att inte bli rädd för att inte kunna förverkliga potentialen. Jag vet inte vad det är med det där. Det är någonting man blir rädd för när man ser potential. Det känns som att det har att göra med att man blir rädd för att inte nå hela vägen. Man blir rädd för att misslyckas och därmed också rädd för att försöka. Det krävs just nu att jag är modigare än någonsin.

22 / 03 / 21

Idag har jag suttit med musiken och blivit frustrerad. Så vitt jag vet är det en bra sak som tyder på plasticitet. Alltså att bli frustrerad i samband med att man gör något. Oftast är det på grund av att det finns något att lära. Så var det i varje fall för mig idag med musiken. Jag blev frustrerad eftersom jag märkte att mina kunskaper kring kompression inte var tillräckliga för att få till resultatet som jag ville uppnå. Detta gjorde att jag blev tvungen att läsa på i boken som jag har om mixande och dessutom blev jag tvungen att googla runt för att lära mig om en ny typ av kompressor som jag ville testa att använda. Under hela den här processen kände jag ångest och frustration men påminde mig själv om att det var på grund av att jag höll på att lära mig och lyckades på så viss hålla mig lugn och fortsätta trots att jag egentligen ville smasha datorn och kasta mig ut genom fönstret. Nu när jag sitter här och skriver, och tänker på det, så inser jag att jag lärde mig en hel del under dagens studio session. Frustrationen och ångesten från förut har nu transformerats till kunskap genom att jag höll mig modig och inte tillät mig själv att bli rädd för vad jag kände. Faktum är att den transformerats till något mer än bara kunskap. Just nu känner jag mig stolt och glad över vad jag lärt mig. Så på sätt och vis kan man väl säga att jag blev glad av att vara frustrerad med ångest.

Rädsla är en kompass. Den visar vägen som tar dig framåt, i rätt riktning. Det krävs att man är modig när man går igenom livet. Det gör att du kan undvika att hamna snett. Att vara modig ser till att sätta en på rätt plats vid rätt tid. Jag har mycket som jag behöver stå i. Jag behöver vara modig när jag möter min deadline för låten. Inga ursäkter! Den ska skickas in! Jag behöver vara modig och ta tag i att utbilda mig till det jag vill. Även om det skulle kunna anses vara sent i livet så är det inte för sent. Även om jag kan tänka att jag har massor på gång och hellre vill starta ett företag så är det i sig ingen anledning till att inte utbilda mig. Snarare tänker jag att det kan vara en ursäkt, en undanflykt, och i så fall är det också något som jag är rädd för som jag behöver konfrontera så fort som möjligt.

20 / 04 / 21

Det kan vara lätt ibland att hitta på ursäkter. Ursäkter till varför det skulle vara okej att inte göra något som man kanske vet att man egentligen borde. Ursäkter till att inte göra något som man kanske egentligen vill men inte riktigt vågar. Ursäkter till att inte försöka sig på något som man är osäker på ifall man kommer kunna klara av. Det kan lätt bli så att man råkar tro på ursäkterna som man hittat på. Det är lätt hänt att man råkar lura sig själv. Det är därför det är viktigt att man är modig. Man måste våga konfrontera sig själv och sina ursäkter. Det är viktigt att våga försöka. Det är viktigt att våga misslyckas för att genom misslyckanden kunna få ta del utav lärdomar som kan vara avgörande för att lyckas, om man nu vågar försöka igen. Jag vet att det kan vara svårt att vara modig. Men om man inte bestämmer sig för att vara det så innebär det också att man blir fördömd till att leva ett liv som rädd. Rädsla som aldrig kompenseras utav mod förvandlas snart till hat och förakt. Rädsla som aldrig kompenseras utav mod kompenseras av ursäkter och falskhet. Ursäkter och falskhet leder lätt till självförakt vilket i sin tur leder till medveten blindhet. Man måste vara modig för att inte göra världen till sämre plats. Det är bara så det är.

18 / 06 / 21

Jag är inte rädd för många saker. Sakerna jag är rädd för blir färre och färre med tiden. Men även om sakerna jag är rädd för blir färre över tid så blir jag mer och mer rädd för tiden ju längre den går. Jag blir rädd för att tiden inte ska räcka till för att jag ska hinna bli allt som jag vill bli. Jag är rädd för att vakna upp en dag och inse att jag ligger efter. Rädd för att vakna en dag och inse att det nu har blivit för sent. För sent för mig för att lyckas med musiken. För sent för mig att gå min match. För sent för mina drömmar. Det gör mig mer rädd än något annat. Men jag vet att min rädsla är en kompass och denna rädsla är ett kall. Min rädsla kallar mig nu till mitt öde. Den säger mig att det är dags att våga ta min plats. Min rädsla tvingar mig till mod och mitt mod gör mig motiverad. Det finns ingenting som kan stå i min väg som kan få mig att vika av. Min rädsla har gjort mig modig nog att jag är redo att konfrontera allt. Spöken och demoner kan inte skrämma mig nu. Det enda med dem som gör mig rädd idag är att bli till ett och samma som dem, Det enda som skrämmer mig nu är att bli likadan.

Tacksam

21/11/20

Jag vaknade! Igen! Det är någonting som är så lätt att inte se. För lätt att försumma, att bara glömma bort att uppskatta. Men försök nu i alla fall! Så… Du lever. Det är bra! Någonting att vara glad över. Problemet i att uppskatta sitt uppvaknande på morgonen måste väl ändå ligga i pressen av att visa sin uppskattning över dagen genom att göra någonting bra utav den. Jag tror att det skulle kunna vara så. I alla fall för mig. Så fort jag vaknar (och inte tar tag i saker som jag borde ta tag i) får jag en jobbig känsla av ensamhet och ångest. Det är i synnerhet när jag vaknar, inte tar tag i vad jag borde ta tag i och istället kollar igenom telefonen och öppnar till exempel Youtube. Fuck! Det där är inte bra. Hursomhelst jag är tacksam över dagen och jag ska inte slösa bort den! Jag är stolt över att jag sitter här och skriver detta just nu. Jag kunde ha suttit fast i telefonen. Jag är stolt över att jag kan hålla ”iordning” här hemma. Jag tror att faktumet att jag städat och organiserat här hemma. Och att jag dessutom under en längre period lyckats bibehålla ordningen har bidragit med insikten av att ordning kan vara en viktig nyckel i att låsa upp min framgång.

03 / 01 /21

Tacksam över varje dag jag vaknar upp. Tacksam, så jag gör det bästa av dagen. Blev sugen på att ta tjack igår. Det var efter att en bekant handlade av mig på Hemköp. Han var helt vit i näsan så det blödde papper åt han så han kunde få bort det. Han berättade att han varit ” av ” nu i fem månader och att han nu fick värsta kicken när han tog skiten igen. Det satt igång någonting i mig. För att jag vet exakt vad han menar. Men jag höll mig stark. Sugit fick mig att skriva ett SMS till Mike när jag frågade om han var vaken. Det händer så mycket i mitt huvud som rättfärdigade att det vore okej för mig att ta skiten. Som till exempel att alla kom in och köpte energidryck sent på kvällen. Det fick mig att tänka att det är ju typ samma sak och att om de gör så då kan väl jag göra så med. Jag gick aldrig och hämta något dock. Tack vare att jag hållt mig tacksam ett bra tag nu och gjort det bästa av mig själv. Att ta amfetamin är inte att vara tacksam. Det är att förstöra sig själv

13 / 01 / 21

Glöm inte bort att uppskatta att du lever. Det kunde ha varit över för dig just nu. Glöm inte att göra det bästa av dagen. Det är enda sättet att vara tacksam. För att det är alldeles för lätt att säga saker. Som till exempel att man är tacksam över livet. Faktum är att vem som helst kan säga vad som helst. Faktum är att sanningen då ligger i handlingar och endast i orden som stämmer överens med dom.

Så idag är jag tacksam genom att dansa på morgonen. Idag är jag tacksam genom att sprida glädje till alla runtomkring mig. Idag är jag tacksam och det måste vara sant för om du kollar på mig - när som helst -så kan jag lova att du kommer att se det.

17 / 02 / 21

Det finns alltid anledning att vara tacksam. Det blir uppenbart i Viktor Frankels bok ”Mans Search for Meaning”. Han beskriver i boken hur dem som fångar i koncentrationslägren blev överlyckliga när dem flyttades till ett camp utan någon skorsten. Han kallade det för negativ-lycka. Det var precis när dem hade förflyttats från Auschwitz — som hade skorstenar — till ett annat camp — som var utan — och stod uppställda för upprop barfota och utan kläder i vinterkylan som han konstaterade att trots bestraffningar var det många som kände en enorm lycka inombords. Trots att deras fötter var frostskadade och de stod ute i regn och kyla med vakter som slog dem var dem ändå lyckliga över den extra veckan — vid liv — som det innebar eftersom dem nu var tvungna att invänta en sjuk transport som skulle ta dem till krematoriet. Vidare beskriver han i boken hur han kunde bli tårögd av tanken på att, exempelvis tända en lampa.

När jag läser om förhållandena under vilka fångarna hölls i koncentrationslägren så kan jag inte undvika att inse hur bra jag har det. Jag tänder och släcker min lampa när jag vill. Jag får sova när jag är trött. Jag får ha skor på mig under vintern och jag kan sjuk anmäla mig från jobbet när jag inte mår bra. Det finns ingen arg-jävla-nazi-vakt som går runt och slår mig helatiden. Jag behöver inte heller leva under omständigheter där jag riskerar att dö i princip varje minut.

Det är så lätt att inte se. Lätt att ta allting man har för givet. Lätt att glömma bort att vara tacksam. Det är trots allt någonting som vi alla har råd med. Frankel beskrev i sin bok hur personer som tappade hoppet och inte klarade av att vara tacksamma över de allra minsta av saker fick betala med sitt liv. Ett positivt tanke sätt verkar vara nyckeln till att klara sig igenom vad som helst.

19 / 03 / 21

När jag började skriva dessa morgon sidor var tacksam ett av de första orden som dem omfattade. Det började som en lista på 5 ord vilka jag skulle definiera, listan har nu kommit att bestå utav över 40 ord. Hursomhelst, Tacksam var ett av de första orden som jag började definiera och det jag kom fram till var att innebörden av ordet måste vara att göra det bästa av dagen. Att vara tacksam är att ta vara på nuet. Så det har varit minst 77 dagar nu under vilka jag har sett till att utöva tacksamhet under varenda en. Det börjar ge en mängd oväntade resultat. Allting utvecklas hela tiden. Idag måste jag säga att jag är tacksam över att jag är tacksam över varje dag som jag vaknar upp. Jag är tacksam för att jag har ett jobb. Tacksam över personerna som jag har i min omgivning som stöttar mig och uppskattar att jag gör det jag gör. Jag tror att jag blivit en inspiration för dem. Jag tror att jag blivit något av en förebild i det här lilla samhället. Det uppskattas av vissa medans det föraktas av andra. Jag tror att vi som människor är mer uppmärksamma och registrerar mer av negativitet än dess motsats. Och att det är därför som jag ofta blir besvärad över hatet som jag känner att många har emot mig. Jag tror att det är ungefär lika många som uppskattar det jag gör som det är föraktar mig. Jag sprider glädje runt omkring mig. Jag håller mig positiv varje dag trots motgångar och mottaget hat. Jag håller mig vältränad och jobbar mot mina mål med stort tålamod. Jag rör mig framåt, mot att förverkliga min sanna potential. Jag tror att det är det som är anledningen till att många hatar mig så. De hatar att se att vad som helst är möjligt. De hatar att se hur jag tar mig framåt. De hatar det eftersom dem själva aldrig vågade ta en chans. För att de själva stått stilla i så många år nu. De hatar att se att jag inte lider när dem lider så. Dem hatar som Kain hatade Abel. Jag antar dock att jag är tacksam över hur de hatar mig. Jag antar att det betyder att jag är på rätt väg.

21 / 04 / 21

Jag är tacksam över att jag har Meri i mitt liv. Hon är så söt och rolig. Häromdagen vaknade jag av att hon krokade mig i revbenen som på repeat. Hon hade väl drömt en mardröm eller något sånt. Det var lite roligt och jag är tacksam över att få vakna till sådana knäppheter lite då och då. Jag är tacksam över att jag tagit mig så långt som jag gjort. Sedan början — när jag började skriva mina morgonsidor — och konstaterade att tacksamhet innebar att göra det bästa utav dagen så har jag kommit en lång väg. Det är ganska många dagar jag varit tacksam och alltså gjort det bästa av. Det är minst lika många dagar som jag skrivit mina morgon sidor. Alltså 110 dagar som jag gjort mitt allra bästa för att göra det bästa utav. Det har resulterat i mycket bra. Jag har utvecklat min kapacitet och mina förmågor avsevärt. Min potential håller på att förverkligas. Jag har skickat iväg en låt till radion. Jag har designat loggor och blivit bättre på att illustrera och rita. Jag har blivit bättre och mer tålmodig i mitt skrivande. Hursomhelst, denna text är inte ämnad för att skryta men ibland kan det dock vara en bra sak att påminna sig själv om sina framsteg.

Jag är tacksam över framstegen jag har gjort men detta innebär inte att jag får sluta vara tacksam inför varje dag jag välsignas med. Varje gång jag vaknar upp och välsignas av morgonen måste jag fortsätta utöva min tacksamhet genom att göra det bästa av dagen. I varje ögonblick är det mitt eget ansvar att vara den bästa som jag möjligtvis kan vara, oavsett omständigheter. Det finns alltid ett sätt.

27 / 07 / 21

Efter att ha skrivit om det flera gånger, på rutin, så kändes det som att man blev klar med ordet. Att man hade lyckats klura ut vad det innebar. Att det då var en del av en i varje dag och att det därför inte längre kändes nödvändigt att påminna sig själv genom att kontemplera det. Sen, nu, när jag sitter i detta nu och åter kontemplerar tacksamhet så inser jag att jag inte längre lever efter dess innebörd. På något sätt när jag trodde att jag hade koll på det. När jag hade det i min ägo så gled det ur mina händer. Det rann ut genom springorna mellan mina fingrar utan att jag kunde märka det. Som jag tidigare sagt, man är vad man gör. Så för att kunna ”göra” tacksamhet krävs det att vi påminner oss själva om vad det är och hur vi utövar det. Vi behöver ta oss tid att sitta och tänka kring det så att vi kan förstå det. Och även om vi förstått det en gång betyder det inte att vi förstått det för gott. Det verkar som innebörden av tacksamhet förändras och åldras med tiden tillsammans med oss. Det gör det viktigt att meditera på saken med jämna mellanrum. När vi gör det tillräckligt ofta för att känna oss tacksamma så kan vi inte sluta meditera på det. Så fort vi slutar göra något så slutar det också med tiden att vara en del av oss.

På tal om det så är jag tacksam över att amfetaminet inte längre är en del av mig. Jag är tacksam över att jag lyckats bränna bort dem delar av mig som var saboterande för mig själv och min utveckling. Det kan ibland kännas svårare att bygga på bra delar än att bränna bort gamla dåliga men jag är tacksam över att jag är här idag och att jag försöker. Jag är tacksam över att jag har tillräckligt för att kunna spara undan lite pengar. Tacksam över mitt förhållande med Meri och relationen till min familj. Det är inget man kan ta för givet. Men mest av allt är jag bara glad att jag är här idag och vid liv. För utan mig så skulle jag inte veta något om någonting.

Familj

04 / 01 / 21

Så, jag har skjutit upp morgonsidorna hela dagen. Jag vet inte exakt vad det betyder men jag tänker att det borde betyda att jag är undermedvetet rädd. Rädd för att definiera vad en familj innebär. Kanske har det att göra med att jag - om jag definiera det - inser att jag inte riktigt haft någon…. Jag vet inte.

Så vad är det för något. Vad är det man skaffar när man bildar familj. Jag antar att det innebär att man tar på sig ett större ansvar. Ansvaret av att vara en förebild. Att älska mer och starkare. Ansvar att finnas där för….. Oavsett vad som händer.

Jag antar att mina föräldrar - som så många andra - aldrig definierade vad det skulle innebära att ha en familj. Och att ingen av dem heller såg till att ta ansvaret för att bli den bästa av sig själv. Jag antar att det är därför som jag skjutit upp. Helt enkelt för att min familj aldrig blev definierad.

18 / 01 / 21

Jag måste vara super man. Jag måste ta hand om mig själv hela tiden. Varje dag. Min familj är alltid bara en återspegling av vem jag är och hur jag mår. Om jag smeker mig själv så sviker jag även dem. Om jag sviker dom så kommer de även att svika mig. Det är inget som jag har råd med. Det är ingenting som jag någonsin kommer att ha råd med. Jag svek mig själv här om dagen. Jag tillät mig själv att tänka negativt. Jag släppte in vissa för nära, jag hjälpte någon som försökte se till att förstöra mig. Jag blev blind för hans onda avsikter. Jag hjälpte någon med att förgöra mig. Från och med nu så stänger jag cirkeln och erbjuder endast hjälp till personer i min familj. Meri, Macke, Phille, Hammer, Gurra, Sebbe och Shanti.

*# 5* / Morgonsidor / *#* **Hoppfull**/ 05 / 01 / 21

Jag tror på att jag klarar vad som helst. Jag tror på mig själv. Jag tror på de som inte ens tror på sig själva.

Jag hoppfull över att jag kommer kunna hjälpa andra. Jag har anmält mig för att bli lekmannaövervakare hos frivården. Måste se om jag kan få tag på dem senast måndag (11/1). Hoppfull kring skillnaden jag kommer kunna göra i samhället.

Jag är hoppfull när det gäller Meri. Det känns som att hon mår mycket bättre. Jag tror att det är " på min grind " som hjälper oss båda.

Positiv

06 / 01 / 21

Det var grått idag och alla sa att det var ruggigt ute nu.

Dom sa nu kommer vintern, att det är kallt, så jag tog av mig mina kläder och gick ut.

I korta shorts och utan tröja, jag sprang uppför hela kungs.

Jag svär att de som såg mig tänkte, shit, vilken fucking idiot!

Dem säger ändå snällt att det är kallt, och jag har bara ler och håller med

De bara kolla på mig konstigt, fattar ingenting, försöker le och går iväg

16 / 01 / 21

Välj dina tankar. Det finns alltid två sidor av allting. Alltid något bra med något dåligt. Alltid något dåligt med något bra. Välj nu vilken sida du vill se. Det är nu du måste visa vem du är. Ta det som en komplimang när de panikartat försöker dra dig ner. Om de försöker dra mig ner måste det betyda att det är upp jag är på väg…. Ju bättre man blir….. Låt de hata mig. Låt dem vara där på botten och syssla med vad fan de vill. Det är helt okej, för det påverkar inte mig.

Gå till jobbet nu när du verkligen inte vill. Vad kan vara en bättre utmaning till att hålla mig positiv. Det är helt perfekt. Gå till jobbet nu, gladare än någonsin och se till att de ser hur du ler. Låt dem inte få känna din energi. Det räcker nu! Du kan inte dela med dig av glädje till någon som inte kan hantera den. Slösa inte bort din glädje på någon som inte vet hur man håller den vid liv. Det räcker nu. Du måste sluta vara schysst i onödan. Fuck dom! Men var ändå tacksam över hur de är så keffa att du genom dem kan se varför du är så bra.

24 / 02 / 21

10:30

Idag känner jag inte så mycket angående dagen som väntar. Det känns lite skumt. Jag skulle säga att jag inte är direkt negativ i mina tankar men det lutar ändå åt det hållet. Jag vaknade klockan 10 idag och kanske är det det som får mig att känna mig lite låg. Vad vet jag. Kanske är det att jag inte skrivit ”Positiv” på ett tag nu och att jag därav glömt bort hur viktigt det är att hålla mig glad och optimistisk i tanken. Det kan vara det viktigaste.

Jag älskar att skriva mina morgon sidor. Jag älskar ”min grind”, den säkerställer att förutsättningarna finns där som tillåter mig att älska mig själv. Jag älskar mig själv. Jag älskar Meri. Allt är bra. Bättre än någonsin! Det är inget jag ska ta för givet.

13:30

Så, jag drog iväg till gymmet och träffade Anders. Vi tränade i 40 minuter och sedan gick vi vidare till espresso house och jobbade vidare på loggan som vi har påbörjat. Vi kom överens om att han ska betala mig 500kr för jobbet vilket ändå känns jävligt bra. Så, nu är jag i mitt bra mode igen. Det känns grymt. Jag antar att anledningen till min ”låghet” imorse berodde mest på att jag svek Anders och i och med det även mig själv då vi hade bestämt att ses klockan 09:00 och jag vaknade klockan 10:00. Dessutom kände jag att jag borde ha sagt till min bror, igår, att jag kunde komma och hjälpa till i huset som de håller på att renovera. Jag pratade med honom i telefonen och sa att jag var helt slut efter att ha haft hela familjen här hemma. Det var jag i och för sig också men om nån, så vet jag att ”helt slut” inte är en ursäkt till att skita i saker. Det är bara att köra ändå. Om inte annat så vaknar man till när man väl kör igång. Och faktum är att det verkar som att, det är det enda sättet att ”lyckas”. Att göra, även när man inte orkar och även när man känner sig helt slut. Det är så man tar sig längre än man kunnat tro. Det är så man överträffar sig själv. Det är när man överträffar sig själv som man blir stolt. Och det är när man är stolt över sig själv som man kan tänka positivt. Jag skickade ett sms till brorsan och berättade att jag hade dåligt samvete över att jag inte kom och hjälpte till igår och att jag kunde komma och hjälpa till imorgon om det behövdes, eftersom jag är ledig då. Han svarade precis att det förmodligen inte behövdes. Så, efter att ha konfronterat och gottgjort för mina tillkortakommanden så känner jag att jag är på banan igen.

Det är viktigt nu att jag ser till att hålla mig positiv. Alltså att jag gör det jag har sagt att jag ska. Att jag ställer upp för, även när jag känner att jag inte orkar. Att jag aldrig sviker mig själv igen och på så viss inte heller sviker någon annan.

21 / 02 / 21

Idag vaknade jag senare än vad som egentligen hade varit bäst för mig. Jag gick upp klockan 10.00. Egentligen vaknade jag för första gången vid klockan 07 men gick och lade mig igen och tänkte att jag kunde sova en halvtimma till. Jag tror att det lätt blir så när Meri ligger kvar i sängen. För att kunna hålla mig positivt är det nog viktigt att jag inte tänker att det är mysigt att sova lite till bara för att hon ligger där. Jag måste klura ut hur jag ska förhålla mig till det. Eftersom vi båda brukar ta en morgonpromenad det första vi gör på morgonen så blir det lätt att jag går och lägger mig igen för att vänta in henne. Nu känner jag mig stressad i kroppen. Dels eftersom jag har druckit två energi drycker och dels för att jag sov för länge in på dagen, vilket resulterar i att jag inte kommer hinna med allt som jag hade tänkt att jag skulle hinna med innan jag drar iväg till jobbet. Jag känner mig stressad över att jag inte gjort klart loggorna som jag ska göra åt Iris och Anders. Känner mig stressad över låten jag ska skicka in till radion senast den 31:e Mars. Jag vet inte hur jag ska bli av med stressen. Fast, det vet jag visste, samtidigt som jag skrev det så kom jag på att jag skulle göra dubbla inandningar och långa utandningar för att lugna ner mig själv. Efter att ha gjort denna kombination av andningstekniker känner jag mig åter lugnare. Jag måste hålla mig positiv genom att se läxan som finns att lära i och med dagens ”misstag”. Att läxan blir lärd är något positivt och jag får ta och tänka kring hur jag ska göra för att sluta ta sovmorgon när det egentligen inte behövs. Dessutom är det värt att påminna mig själv om att det är bra saker som jag blivit stressad över. Faktumet att jag tagit tag i att göra klart låten gör mig stolt över mig själv och är ett viktigt första steg i att klara av att göra klart dem andra låtarna som ligger halvklara på datorn. Dessutom att jag ens har flera projekt på gång där jag gör bilder och loggor åt Iris och Anders är en väldigt bra sak som jag till och med tjänar extra pengar på. Det är något att vara stolt över. Dessutom är det ett tecken på framgång. Och det är också något att vara tacksam över och även en anledning att hålla mig positiv. Allting går bra, det går åt rätt håll. Jag minns i början. När jag började definiera vad det innebär att vara positiv. Då kom jag fram till att det innebar att göra saker som jag inte riktigt ville och vara glad ändå. Jag vet inte riktigt om det fortfarande innebär samma sak. Jag känner inte längre någon ovilja till att göra jobbiga saker. Kanske är det dock ett tecken på att jag bemästrat positivitet. Jag tror faktiskt att det kan vara så. Dags att gå till jobbet och lyssna på allas klagomål över att det blåser och att dem är trötta. Haha. Nu kör vi!

18 / 04 / 21

Det kan vara svårt ibland att hålla sig positiv. Jag sitter just nu och jobbar med en låt som jag tänker ska vara klar imorgon. Det känns inte så bra som jag tycker att det borde kännas. Dock så beror det ju självklart på vad jag jämför med. Jag gick in och kollade en gammal polares soundcloud och om jag jämför mina låtar med hans så antar jag att man skulle kunna säga att mina låtar är jävligt bra. Jag tänker att i sin helhet är jag duktig på att hålla mig positivt inställd till livet. Det finns dock vissa aspekter där jag har höga krav och är aningen hård mot mig själv. Jag skulle dock inte säga att jag är pessimistisk när det gäller musiken. Men det är något som är ganska svårt för mig att uppskatta. Dock så är det oftast så att den är som mest svår att uppskatta när jag väl sitter inne i studion och jobbar med den. Mycket lättare blir den att uppskatta när jag går ut för att ta en promenad, cykla eller springa en sträcka. Jag tänker att det därför kan vara viktigt att gå ut och ta en promenad med ett intervall på 45 minuter. Detta kanske kan hjälpa mig att hålla mig mer positivt inställd till min musik och får mig att kunna uppskatta den bättre.

16 / 08 / 21

Det känns svårare idag än vad det gjorde innan jag var på semester i Makedonien. Det känns som att man tappat disciplinen under semestern, vilket i och för sig kändes okej när jag väl var där men inte nu längre, efter att jag kommit tillbaka hem. Jag minns när jag började skriva dessa morgon sidor att jag formulerade positivitet som

Musik

07 / 01 / 21

Den bara lever i mig. Jag tror att den bara lever i oss alla. Jag menar alla gillar att låta, på ett sätt eller ett annat. Det händer väl ibland att när jag låter så gör jag låtar. Jag tänker då att när du låter att du gör samma sak men utan samma resultat.

Det är massa känsla!

27 / 03 / 21

Mitt namn är Tyler O’Brien. Jag har sedan lång tid tillbaka skrivit låt-texter och spelat in låtar i min hemma-studio. Att skriva låt-text var till en början det som jag ansåg vara ”min grej”. Jag tänkte mig att jag skulle hitta någon producent att jobba med så jag brydde mig aldrig om att sätta mig in i produktionen av ”beats” och mixandet. Efter att ha spelat in ett album på nedladdade beat från YouTube för att sedan inse att jag inte skulle kunna släppa något av materialet eftersom ”free-beats” — även om det låter som det — inte alls är gratis. Efter denna insikt bestämde jag mig att börja göra beats själv och det ena ledde till det andra och idag är det jag, ensam, som står för hela produktionen av mina låtar. Det har tagit mig lång tid att bemästra hela processen från de första ackorden till den sista mix och mastering delen.

Låten Pokemon handlar om att ta sig framåt oavsett vilka hinder man ställs inför i livet. Det är en låt som har kunnat göra mig motiverad när jag bara känt för att ge upp. Det är en låt som uppmanar till att fortsätta gå sin egen väg även om man inte får någon stöttning under resan. Det är en låt som beskriver upptäckter jag har gjort i min egen resa mot mina mål. Något som uttrycks i refrängen genom den återkommande frasen - ”Jag har märkt den sista tiden …”

Musiken är något som jag kämpat hårt för att lyckas med, konsekvent och konstant genom livets upp och ned gångar. Jag har länge haft ett missbruk som har hindrat mig i mitt slutförande av projekt. Men idag har jag tagit tag i mig själv och äntligen slutfört mitt första projekt med över 120 dagar av nykterhet bakom mig. Jag är redo att synas och bli hörd. Jag är äntligen redo för att stå för stå för vad jag gör.

Tålamod

09 / 01 / 21

Jag läste här om dagen om hur du doppa min är vad som driver en handling. Man skulle kunna säga att dem på minnet initierar och sedan förstärker våra beteenden vid uppnått, önskat resultat. När resultatet av en handling inte blir som man önskat så sjunker dopaminet i hjärnan vilket innebär negativa känslor.

Det är när man ser dessa negativa känslor och tänker negativa tankar som det är viktigt att utöva tålamod. Att inte få panik över ångesten utan istället tar det lugnt och vänta ut den. För att i så fall finns det en stor chans till att hjärnan upptäcker ett annat " uppskattat "resultat. Om man tänker att " önska " också är att förvänta sig så innebär det en fördröjning av " positivt resultat " och därmed en fördröjning av utlösande ett av dopamin, eftersom resultatet blir något som man inte vet hur man ska leta efter.

17 / 01 / 21

Allting faller på plats, sakta men säkert. Ett steg i taget, var försiktig och se till att hålla din balans. Lita på dig själv när du tar dig framåt på den långa smala vägen. Lita på ditt öde om du är i linje med dig själv…. Tålamod….. Var stark i din väntan på framtiden, bli säker på din framtid genom att agera modigt just nu.

Vad som än händer. Det kommer visa sig vara bra för mig. Jag kommer kanske inte veta hur, så, det får visa sig med tiden. Jag måste bara välja att lita på faktumet att någonting som kan verka dåligt — med tiden — kommer visa sig vara bra.

Tålamod. Lita på dig själv genom tiden. Njut av resan. För, vem vet, du kanske aldrig kommer fram.

09 / 03 / 21

Tålamod, tålamod. En av de viktigare sakerna i livet. Man ska inte stressa! *”Den som väntar på något gott väntar aldrig för länge.”* (Här vill jag tillägga att den som väntar på något gott inte bör tänkas på som att den väntar på något att stoppa i mun). Det är viktigt att lita på framtiden. Jag minns när jag frågade min svåger ifall han litade på framtiden. Han driver ett företag vilka gräver fiber och vid tiden då jag frågade stod verksamheten stilla på grund av för låga temperaturer. De låga temperaturerna hade gjort så att det inte gick att gräva då marken var alldeles för frusen. Jag var hemma hos min syster då och hade lagat mat till henne och min lilla systerdotter. Han kom hem när vi satt vid matbordet och vi började prata lite varpå vi snabbt kom in på hur det gick för honom med företaget och hur det kändes att allting stod still. Han uttalade att han var väldigt bekymrad och orolig. Det var i samband med hans yttrade bekymmer som jag frågade ifall han litade på framtiden. Han svarade då nej. Att framtiden inte var att lita på eftersom det inte kommer finnas fler uppdrag inom två år då fibernätet vid den tiden kommer vara färdigställd i hela Sverige. I och med hans svar så förstod jag att han inte riktigt hade förstått min fråga varpå jag förtydligade.

-Ja, men jag menar, litar du på framtiden på så viss att du litar på dig själv och att du kommer göra det som krävs för att lösa problemen och de påfrestande situationerna som framtiden kommer ställa dig inför. Litar du på dig själv och att du kommer göra allt du kan för att göra det bästa av den (framtiden)?

På den frågan svarade han då ja.

Jag tänker att tålamod på något sätt innebär att kunna lita på sig själv över tid, genom livets svårigheter och problem. Att tålamod på något sätt innebär att veta vem man är. Att vara nöjd med det man har. Att känna känna sig framgångsrik och på så sätt även vara eller bli det. Den som väntar på något gott som sagt, den väntar aldrig för länge. För, den som väntar på något gott kanske redan har det.

04 / 09 / 21

Det har gått en lång tid och jag har kommit en bra bit på vägen. Jag börjar närma mig mitt mål och när man känner att man nästan är i mål så blir det svårare att hålla ut. Jag vet inte varför det blir så. Det är som när man är ute och springer och har 100 meter kvar av rundan så saktar man ofta in och går den sista biten. Jag vet inte varför man gör så men jag tänker att det är viktigt att vara medveten om den tendensen och stå emot tanken om att man kommit i mål redan innan man är där. Metaforiskt talat så kan det vara den sista biten som är den viktigaste. När man är ute och springer, och har sprungit 3 mil så kanske det inte är jätte viktigt att springa även de sista 100 metrarna. Men i livet i övrigt så måste man hålla ut hela vägen. Och när man kommit i mål så kan man inte heller stanna där. Man måste fortsätta springa mot nya mål och det är viktigt att sätta upp dem direkt när man nått det första. För om jag stannar nu så finns det risk för att jag inte får min medicin. Jag har kämpat för det i snart ett år och nu när det bara är några veckor kvar så känner jag mig så nära att jag kom på mig själv med att sakta in. Jag har rökt lite för mycket weed och ju närmare jag kommer ju mer har jag känt mig som någon som behöver medicin. Detta i sin tur har gjort mig till ett offer som använt denna känsla till att rationalisera kring att det vore okej för mig att ta droger. Eftersom jag tänkt att drogerna hjälper mig på ett sätt. Det gäller att jag håller ut nu. Jag vet att det finns något annat som hjälper mig bättre än vad drogerna gör och det är min grind. Så håll ut nu och kämpa på så är vi snart där.

09 / 06 / 21

Det tar sin tid. Det är något som är säkert. Rom byggdes inte på en dag som man brukar säga. All utveckling är en process och kanske är det lika bra. Jag menar, jag har aldrig riktigt trott på att det vore en bra grej att vinna på lotto till exempel. Jag tror snarare att det skulle förstöra ens liv att få för mycket pengar för snabbt. Man skulle inte kunna hantera det. Jag tänker att en rik person är rik för att den inte slösar pengar. En ”fattig” person är fattig för att den slösar pengar på saker som den inte egentligen behöver. Som till exempel en triss lott. Man tjänar förmodligen mycket mer pengar på att spara 30 kronor per dag än på att köpa en lott om dagen. Därför tänker jag att om någon vinner på lotto så är det antagligen en person som inte kan hantera pengar. Och eftersom det då är på detta vis så kommer personen förmodligen att slösa bort hela vinsten inom kort. Jag tror att man måste jobba hårt för sina pengar för att inse värdet av dem. Detta innebär såklart inte att folk som jobbar hårt alltid är medvetna av värdet av sina pengar. Men jag tror dock att det är en förutsättning för att kunna förstå värdet. Allt som kommer till dig snabbt och lätt springer också lätt och snabbt iväg. Om någonting ska bli hållbart så måste man bygga upp det över tid med tålamod. Tålamod är den starkaste grunden att bygga på. Detta är en insikt värd att påminnas om, gång på gång. Det är lätt att inte uppfatta sin situation just nu som en del av den större bilden. Det är lätt att bara vilja ha just nu och inte orka vänta. Men då krävs det att man påminner sig själv. Om den första låten jag gjorde också skulle bli den bästa så skulle det också innebära att mitt bästa snart är förbi. Då hade jag inte haft något att se fram emot.

Disciplin

10 / 01 / 21

Disciplin är något som jag tror att jag har ganska mycket av. För mig innebär det att " ta tag i ". Att göra det man säger att man ska.

Det har visat sig vara viktigt att inte göra så mycket av vad man vill. Det har visat sig viktigt att att göra bra saker. Saker som man borde göra men som man inte riktigt känner för. Många gånger har det visat sig att bra saker är saker som man gärna ”skjuter upp”. Att man skjuter upp någonting måste ha att göra med att man är rädd för konfrontationen med en själv.

14 / 01 / 21

Kriget mot mig själv. Att få kroppen och sinnet att komma överens. Det kräver disciplin. Det kräver att jag inte faller för frestelser. Jag måste vara stark och hela tiden utmana mig själv. Aldrig vara stilla utan ett syfte. Jag tar kontroll över min kropp när jag införlivar en ” noll-tolerans ” mot bekvämligheter. Jag måste alltid gå upp på morgonen när jag tror att jag vill ligga kvar och ”sova ut”." Sova ut " är skitsnack, du är trött för att du ligger ner så håll käften nu och gå bara upp. Jag tar kontroll över mitt sinne genom att införliva en noll-tolerans mot ”dopamin fällor”. Socker är inte gott! Du är bara beroende. Mobilen ger dig ingen större tillhörighet / samhörighet, den bidrar bara till falska och ytliga relationer. Sociala media gör dig aldrig populär din idiot, dem gör dig bara alienerad från dig själv och se nu hur du ändå är beroende. Du måste hitta dig själv igen! Du vet att du är du när du slutat vara beroende. Sätt det är bara ner nu och mediterar en stund. Ta kontroll över sin natt så att du kan styra kroppen i rätt riktning.

29 / 01 / 21

Det känns som något grundläggande och rent av avgörande för ens själs överlevnad. Åtminstone här i världen, just nu. Jag håller på att bygga upp den. Alltså min disciplin. Ett sätt jag gjort det på är att bada " is-bad”. Det är inte det lättaste att — disciplinerat — gå ner i vattnet som nästan gör att det värker i kroppen för att det är så kallt. Det sjukaste med det hela är att många gånger kan triviala saker i vardagen upplevas svårare än att ta sig ner i det värkande isvattnet. Ibland kan den svåraste saken i livet vara att ta sig upp ur soffan och gå och göra någonting produktivt även fast man inte ”känner för det”. Även fast man är trött efter en lång dag och även om man inte kommer prestera på topp. Bara göra någonting — vad fan som helst — trots att man kanske känner sig deprimerad och nedslagen och kanske även helt saknar motivation. Motivation är inget man kan förlita sig på. Åtminstone inte helt och hållet. Jag antar att det kan ses lite som en vind i seglen. En liten extra boost av energi som indikerar att man är på rätt väg. Utöver det så är det bäst att hålla sig i rörelse genom att se till att vara så disciplinerad som bara möjligt. Om motivation kan ses som vinden i seglen skulle jag säga att disciplin bäst kan liknas vid åran som ror. Disciplin är vad som tar dig framåt när du möter och motgång efter motgång. Disciplin är vad som tar det över världens hinder och låter de krossa allt motstånd.

Det är möjligt att disciplin är en av de viktigaste sakerna att bemästra här i livet. Lägg ner tiden som krävs och gör vad du måste för att bli en mästare i disciplin.

15 / 02 / 21

Idag hade jag egentligen tänkt att jag skulle skriva angående moral men det får vänta tills imorrn. Det känns som att jag har tappat lite av min disciplin. Jag vet inte riktigt varför eller vad det kan bero på. Vad jag kan komma ihåg så kom jag ur min rytm i torsdags när jag bråkade med meri. Det var på något sätt efter det som jag kände mig tröttare när klockan ringde och jag skulle gå upp. Jag orkade alltså inte gå upp så tidigt som jag hade tänkt. Vem vet om det faktiskt var så att jag blivit mer trött och behövde sova ut efter bråket. Det skulle egentligen lika gärna kunna vara att jag på något sätt tyckte synd om mig själv och bara tänkte att jag behövde sova ut mer. Så klart att bråket satte mig ur balans men hur mycket var egentligen bråkets fel och hur mycket balans kan jag ha tappat på grund av att jag tänkt att jag blev ur balans. Det känns som att det är svårt att särskilja dessa två ”faktorer”. Jag antar att allting egentligen handlar om mina tankar snarare än att det handlar om yttre-faktorer.

Just nu håller jag på att läsa Viktor Frankl’s bok *”Man’s search for meaning”.* Den handlar om Andra Världskriget och skildrar Frankls tid i koncentrations-lägren. Jag har inte kommit så långt in i boken ännu men det verkar som att författaren har valt att inte fokusera skrivandet så mycket på detaljerna kring koncentrationslägrens hemska förhållanden utan skriver mer angående hur han lyckades hålla sina tankar i schack trots påfrestande omständigheter.

Så, jag läste lite igår och kom över en mening som jag fann vara ganska intressant. Det var i samband med att han beskrev hur dem vid ankomsten till koncentrationslägren fråntogs alla sina tillhörigheter som han också konstaterade att en människa aldrig kan bli lämnad med *ingenting.* Frankl argumenterar för att vi aldrig lämnas utan någonting så länge vi behåller friheten att välja hur vi reagerar.

Detta säger mig att det endast är jag som bär ansvaret över hur trött jag låter mig själv bli i samband med att någonting ”dåligt” händer. Det är jag som bär ansvar för hur jag tillåter mina tankar att påverkas av yttre faktorer. Detta leder mig till slutsatsen att bråket inte kan ha varit anledningen till att jag kände mig trött under dagarna som följde. Det måste istället ha varit min reaktion till bråket som gjorde att jag tappade min rytm. Det måste ha varit tankarna som jag tillät mig själv att tänka. Med detta konstaterat måste jag nu se till att ta kontroll över mig själv igen genom att utöva större disciplin. Allting börjar när klockan ringer 06.00 på morgonen. Det är då det gäller. Det är då jag gör mitt val. Hur ska jag reagera? Med lathet och bekvämlighet eller med ansvar och disciplin. Imorgon går jag upp direkt! Inga ursäkter! Det är bara att göra!

28 / 02 / 21

Det var för ett tag sedan som jag lyssnade på avsnitt åtta av ”Huberman lab”. I det avsnittet beskrev han två olika personligheter. Den ena som mer energisk och den andra som mera lugn. Jag tror jag skulle säga att jag bäst kan identifieras med att vara en energisk person. Hursomhelst, jag minns inte i exakt detalj vad det var han berättade men det handlade om att någon som tenderar att vara mer energisk behöver träna på att inte göra. Det hela kanske låter lite flummigt men jag kände ändå att jag kunde förstå innebörden av poängen som han ville göra. Jag kunde relatera till det på så viss att jag inte ska låta mig själv göra något mer eller något annat samtidigt som jag gör det jag — för tillfället — valt att göra. Det kan vara svårt att veta vart man ska dra gränsen för vad man ska tillåta sig själv att göra. Ta till exempel, när jag sitter i studion och känner att jag behöver ta en paus. Kanske gå ut och spela en match i biljard och sedan fortsätta i studion efter det. Detta kanske är något jag inte borde tillåta mig själv att göra. Det skulle lika gärna kunna vara så att det är just när jag känner att jag vill ta en paus som det är som mest viktigt att jag sitter kvar. Det kan vara då jag måste utöva disciplin gentemot min vilja och bara fortsätta jobba på i studion. För att jag vet att det är när man känner sig frustrerad som man också är i ett tillstånd som förutsätter lärande. Anledningen till att man känner sig frustrerad är att man känner att någonting inte funkar som det borde, eller som man vill att det ska. Detta gör att hjärnan utsöndrar adrenalin som markerar vart i hjärnan förändring behöver ske. Om jag då pausar precis när jag blir frustrerad så sker inget lärande förutom det att jag lär mig att lösa problemet genom att gå därifrån. Jag tänker att en rimlig strategi för mig att använda kan vara att sätta en timmer på 20 minuter från det att jag märker att jag börjar känna mig frustrerad. Att fortsätta försöka fixa det ” som inte blir som det ska ” och försöka hitta anledningen till det och lösa problemet. När timern ringer och 20 minuter har gått kan jag sedan gå ut och ta en paus. Detta är vad jag ska fokusera på att använda in disciplin till under kommande tid.

06 / 04 / 21

Måste hålla mig disciplinerad. Den senaste tiden har jag investerat mina pengar i aktier och krypto-valuta. Det har tagit lite för mycket av min uppmärksamhet de senaste dagarna. Jag måste vara disciplinerad i att inte överskrida min tidsgräns på 90 minuter under de dagarna som jag lägger ner tid på att lära mig mer om ekonomi. Det gör mig lite stressad när jag håller på för mycket och det är inte så bra. Det hela är ganska nytt för mig vilket innebär att jag håller på att sätta mig in i den världen genom att läsa böcker och kolla upp YouTube kanaler som innehåller information om aktier och krypto. Detta innebär att det blir en hel del nya intryck och att jag kommer i kontakt med många tips som jag har svårt för att inte följa. Jag måste ta det lugnt istället och bara ta till mig informationen utan att följa upp med en handling. Jag måste vara disciplinerad. Annars går det rätt så bra med det mesta. Jag har börjat jobba efter utsatta deadlines för musiken och PMG. Gällande musiken har jag gett mig själv en tidsbegränsning på två veckor för varje låt. Jag tänker att samma tidsbegränsning kan vara relevant att ha på varje avsnitt som jag klipper ihop av PMG. Dem får liksom avlösa varandra.

06 / 05 / 21

Jag är soldat och befälhavare. Mitt liv är ett evigt krig. Varje dag är ett slagfält. Det är upp till mig att erövra min tid. Min kropp fylld av rädsla försöker få mig att fly. Mitt sinne har modet och kallar på stor disciplin.

Min kropp är soldat. Mitt sinne befälhavare. Min kropp måste lyda och trotsa dess begär. Utan disciplin går jag vilse för lätt. Utan disciplin så låter jag mig förföras utav mina begär. Min soldat krigar förgäves utan mitt befäl. Jag måste förhålla mig till mig själv som att jag vore alla delar av ett lands militär.

Hela världen är emot mig. Fiender lurar överallt. Detta gör mig inte till offer. Detta gör att jag måste vara stark. Disciplin är mitt vapen och min rädsla min kompass. Här ska jag segra fastän mörkret är över oss och natten är kall.

13 / 10 / 21

Det hjälper mig att hålla mig disciplinerad om jag bara fortsätter skriva. Skrivandet gör mig mer produktiv och fokuserad. Idag har jag lite svårt för att komma igång med plugget. Jag tänkte att det förmodligen vore bra att sätta mig att skriva lite bara för att väcka hjärnan till liv. Det är svårt att vara disciplinerad. Jag antar att det beror lite på vad man gör. Igår när jag vaknade på morgonen och skrev mina morgonsidor det första jag gjorde hade jag en väldigt produktiv dag. Idag har inte alls varit lika bra. Idag började jag dagen med att kolla lite på tv medan jag käkade frukost. Jag antar att man kan säga att det gör sitt. Om man tillåter sig själv att engageras i ”latheter” blir det svårare att komma igång med något produktivt. Det känns ganska logiskt ändå. Lathet och produktivitet borde kunna anses vara varandras motsatser. Detta borde också betyda att ju mer man engagerar sig i den ena desto längre bort kommer man från den andra. Därför är det viktigt att vara disciplinerad. Att ta tag i att bara göra något produktivt som kan ta en lite längre bort från latheten. Skrivandet funkar för mig och nu känner jag mig redo för att plugga.

Engagerad

11 / 01 / 21

Ren 34 dagar idag. Det känns bra som fan. Jag känner en större kapacitet till att vara engagerad. Engagerad i skapandet av mig själv. Jag ska bli den bästa jävla människan som är möjligt för mig att vara.

Så jag behöver engagera mig i rätt saker. Min hälsa, min potential och min sinnesstämning. Det verkar som att dessa tre saker lägger grunden för hela mig som person. Det verkar då som att det viktigaste för mig att fokusera på är att bygga rutiner som säkerställer maximering av alla dessa tre områden.

Idag kommer tillägnas " på min grind ". Mina två sista aktiviteter för dagen kommer därmed bli att *klippa* och att *animera*. Animering kommer även innebära en del ljud design vilket är super. Två flugor i en smäll liksom.

22 / 01 / 21

Att engagera mig i mig själv och vad som är bäst för mig är inte alltid det lättaste. Det känns som att det alltid tar emot. Jag undviker ganska ofta saker genom att ständigt skjuta upp dem. Jag har börjat se på mitt ”uppskjutande” som en manifestation av en undermedveten rädsla. Jag är dessutom medveten om att mina rädslor erbjuder störst möjlighet till att växa. Därför är det också viktigt att konfrontera mina rädslor och tvinga mig själv till att göra sakerna som jag kommer på mig själv med att skjuta upp. Det blir lite lättare att hantera saken när jag vet att det handlar om att jag egentligen är rädd. Det blir lättare att konfrontera. Jag vet om att när jag väl tagit första steget och till exempel satt mig ner med musiken, att jag då kommer ”fångas” av den och helt plötsligt finna mig själv helt uppslukad och engagerad.

Jag tänker mig att det är som att stå vid kanten av en klippa högt ovanför ett djupare vatten. Man står där för att hoppa men tvekar och skjuter upp eftersom man är rädd för att slänga sig ut från stupet och ner i vattnet. Desto mer man skjuter upp desto svårare blir det att ta första steget och bara hoppa i. När man väl samlat mod till att hoppa så landar man i vattnet stolt över sig själv med insikten om att det man var rädd för inte alls var så farligt. Att det man var rädd för till och med visade sig vara fantastiskt roligt och i och med det också engagerande.

08 / 03 / 21

Igår satt jag och musicerade mitt senaste avsnitt av P.M.G. Det gick sådär. Det var många gånger under tiden som jag satt med det som jag kände mig frustrerad. Detta ska ju i och för sig vara en ganska bra sak. Att bli frustrerad är ofta ett tecken på plasticitet och en förutsättning för lärande. Denna insikt om att frustration är en bra, och till och med nödvändig sak, fick mig att stå ut med mina känslor och disciplinerat sitta kvar och jobba vidare. Igår satt jag en timme med avsnittet. Idag tänker jag att jag borde bli klar med det om jag sitter i 90 minuter. Utöver dessa 90 minuter tänker jag att jag behöver lägga minst 60 på musiken. Det är viktigt för mig att jag kommer igång med den ordentligt nu. Det är viktigt för mig att jag engagerar mig i musiken. Minst en timma varje dag. Det finns så mycket olika saker jag kan välja att fokusera på inom musiken som jag behöver bli bättre på. Dessa områden är till exempel mixande, sång, skrivande, piano, gitarr, ljuddesign och producerande. Detta borde innebära att det inte kommer bli allt för tjatigt att göra en timmes musik om dagen. Områdena jag lyckades komma på och räkna up räknade jag nu till sju styckna. Detta innebär att jag kan välja ett område att träna på till varje dag på veckan. Lite som man gör med styrketräning man fokuserar på en muskel grupp i taget och tillslut så blir hela kroppen stark. Jag känner till och med frustrationen över att ta mig an musiken redan nu när jag bara sitter och skriver om den. Det är en bra sak. Det måste innebära att jag kommer lära mig snabbt och mycket på kort tid. Jag känner mig redo att engagera mig. Det kommer vara kul. Jag hoppas att jag kan hitta tillbaka till den där platsen som jag en gång var på när jag skapade musiken. Då när jag inte riktigt brydde mig om någonting annat än själva lärandet och skapandet. Om skrivandet och sägandet. Jag brydde mig aldrig om att någonting skulle bli så bra att jag kunde lägga ut det. Jag brydde mig aldrig om att lyckas. Kanske att jag ibland när jag hade gjort klart en låt blev så imponerad och hajpad över hur bra den blev att jag fick för mig att jag skulle lyckas med den. Det var dock när låten var klar. Under hela processen av skapandet var jag dock alltid helt inne i görandet att jag inte tänkte längre än så. Det är dags nu att engagera mig och låta mig själv försvinna in i skapande processen.

19 / 04 / 21

Jag är engagerad i min utveckling. Det är det enda som egentligen spelar roll för mig. Det är lätt att låta sig själv bli lurad till att prioritera andra saker utöver min egen utveckling. Det är lätt att bli berövad på sin uppmärksamhet och sin tid här i världen. Alla försöker uppmana mig till att göra saker, så det krävs att min vilja är stark, och såklart så krävs det också att jag vet vad jag vill. Jag behöver engagera mig endast i det som gör mig bättre. Jag behöver engagera mig i mitt skrivande, min träning, min musik, mitt målande och mitt video redigerande. Jag skulle egentligen också behöva engagera mig mera i sociala media. Jag fick ett meddelande imorse av anders där han skrev att jag skulle lägga upp en bild på instagram. Jag behöver kanske göra det men samtidigt är jag lite rädd för hur det kommer börja stjäla min tid. Som jag nämnde tidigare så är världen full utav människor som skriker ut kommandon och försöker få en att göra det dem vill att man ska göra. Jag tänker lite på instagram och sociala media som torget där alla samlas och skriker som högst. Om man råkar vandra in på torget går man nog lätt vilse i att springa runt och gilla och kommentera. Alla försöker ta din tid alla försöker få dig att göra som dem vill. Jag antar då att sättet som jag behöver engagera mig på ett sätt som tar folks tid men också ger något tillbaka utöver en gillning. För jag tänker att det oftast är det som man får tillbaka om man gör som någon annan vill och gillar deras bild så lovar de att dem också kommer gilla din bild tillbaka. Jag vill ge något verkligt tillbaka ifall jag tar någons tid. Jag vill ge tid tillbaka till den som ger mig tid. Och då menar jag inte tid tillsammans med mig. Jag menar att om någon kan ge mig lite av sin tid så vill jag ge denne verktygen som krävs för att göra tid för sig själv… Nått sånt i alla fall.

21 / 10 / 21

Att vara engagerad innebär att vara intresserad och ta sig tid till att sätta sig in i. Vi kan inte engagera oss i allt. Det finns alldeles för många saker att engagera sig i. Ju fler saker vi engagerar oss i desto mindre engagemang får varje enskild sak. Därför är det viktigt att vi väljer noga vad som bäst förtjänar vårt engagemang.

Rörelse

15 / 01 / 21

Jag kan hålla mig i rörelse genom att jag bara ”dyker upp”. Det är faktiskt så enkelt. Jag tänker att det viktigaste för mig att göra just nu är att skapa rörelse när det gäller studion och musiken. Det är viktigt att jag bara sätter mig med det utan att fokusera för mycket på kvalité. Jag läste igår om Jerry Seinfelds och hur han hade som vana att skriva minst ett skämt om dagen. Det spelade ingen roll hur bra skämtet var utan det viktigaste var att bara ”dyka upp”.

Jag tänker att jag ska köpa ett gäng kulor och lägga i en burk. Varje gång jag sätter mig med musiken ska jag sedan flytta över en kula från den fulla burken till en annan tom burk. Jag tänker att burkarna då får stå precis utanför studion så att jag alltid ser dem och kan flytta över en kula för varje gång jag går in. Det kan i och för sig vara bättre dock att bestämma en uppgift att utföra innan jag går in i studion och flytta över en kula när uppgiften är avklarad och när jag då kommer ut.

05 / 02 / 21

Jag har varit i rörelse nu ett bra tag. Jag tror att det är närmare två månader som jag kämpat på med min grind. Det har varit så skönt och givande. Tidigare har jag alltid varit så stressad över livet och att hinna ta mig fram. Jag antar att man skulle kunna säga att jag inte litat på processen. Jag har stressat över att jag måste lyckas med musiken. Jag har haft så mycket ångest på grund av min stress. Jag antar att man också skulle kunna säga att jag varit stressad och ångestladdad på grund av att jag tagit amfetamin. Amfetamin, ångest och stress under minst två långa år som bara flög förbi. Det är nya tider nu. Jag är helt fri från amfetaminet stressen och ångesten. Jag mår bättre idag än vad jag någonsin gjort i hela mitt vuxna liv. Jag håller mig i ständig rörelse och jobbar med mig själv mot min framtid. Det har visat sig bättre att ta små steg varje dag är mer lönsamt än att dopa sig och sprinta någon dag ibland. De små stegen gör att jag har stort förtroende för mig själv och i och med det så kan jag äntligen lita på processen. Det känns skönt.

Idag ska jag lägga upp ett avsnitt av P.M.G på Youtube. Det avsnittet har tagit mig två veckor att klippa ihop. Jag har suttit med det i max en timma om om dagen. Små steg varje dag. Det har visat sig resultera i ett bättre avsnitt än vad jag någonsin har kunnat producera tidigare. Detta ger mig bevis på att kontinuerlig rörelse är att prioritera över hastighet.

07 / 03 / 21

Det gäller att aldrig stanna upp. Jag vet att det låter kontroversiellt. Men det är en sanning som jag ser den. Det är inte bra att sätta sig ner. Det är inte bra att vila, så länge du inte vilar när du sover såklart. Under natten är enda gången som jag kan tillåta mig själv att ”stanna upp”.

Det gäller att aldrig stanna up. Detta innebär såklart inte att jag måste gå eller springa hela tiden. Det innebär inte att jag behöver vara stressad över att ta mig framåt. Jag tänker att det snarare innebär att aldrig tillåta utvecklingen av mig som person att stagnera. Jag menar, det är okej för mig att stanna upp på så vis att jag inte har min kropp i rörelse just nu när jag sitter här och skriver. Skrivandet är något som fortsätter min persons utveckling utan att jag egentligen behöver röra mig fysiskt framåt. Det samma gäller när jag sätter mig för att meditera, läsa bok, designa, spela musik och så vidare.

Det gäller att alltid hålla sig i rörelse. Att helatiden ha ett momentum igång. Jag tänker att om man ”gör” saker under dagarna så kan effekten av sakerna man gjort fortsätta växa även när du sover. Jag tänker att detta också innebär då att jag inte får stanna up innan jag gjort tillräckligt med saker för att effekterna av mina handlingar ska fortsätta ta mig framåt medans jag sover. Mina tankar vandrar såklart till liknelsen av ringar på vattnet. Så, Föreställ dig att vattnet är ens medvetande. Att ytan av vattnet är vad som kan påverka andra och att djupet är vad som kan påverka en själv. Föreställ dig att en sten är en handling. Så vi utför en handling vilket innebär att en sten träffar ytan och skapar ringar som sprider sig på ytan för att påverka andra runtomkring oss och i ett större sammanhang även påverkar världen. Ju fler handlingar desto större sten, desto kraftigare ringar på vattnet. Samtidigt som stenen sjunker längre ner i vårat medvetande och ner mot bottnen — och om man kan likna bottnen vid tillståndet av sömn — så fortsätter ringarna att sprida sig vidare däruppe vid ytan.

Min sanning i enlighet med denna metafor är att det viktigaste av allt är att bygga upp storleken av stenen vilken ska träffa vatten ytan genom att utföra så mycket som möjligt under dagen. En stor sten sjunker trots allt snabbare och skapar mer energi i form av vågor på ytan. Det gäller att göra stenen så stor som möjligt genom att alltid hålla sig i rörelse under dagen. När du slutar göra saker närmare kvällen så kastas också stenen i och ju större den är desto snabbare kommer du att somna. Det gäller att aldrig stanna upp. Men även när jag sover så fortsätter effekten av mina handlingar att ta mig framåt. Att skapa nya möjligheter till utveckling för ig inför kommande dag. Det gäller att aldrig stanna upp men det förutsätter inte att jag inte kan vara stilla. Det gäller att alltid vara i rörelse men det innebär inte att jag alltid måste hålla igång.

09 / 04 / 21

Den sista tiden har jag haft lite svårt för att hålla mig i rörelse. Jag vet inte riktigt vad det beror på men jag har mina misstankar. Dock så vill jag bara förtydliga att jag med min svårighet till rörelse inte alls menar att jag stannat upp. Jag har ändå under hela veckan fått ihop runt 300 poäng varje dag. Vilket alltså innebär cirka fem timmars arbete för mig själv utöver mitt jobb varje dag. Hursomhelst, det har känts som att jag tappat mitt momentum en aning. Den sista tiden har jag investerat mycket pengar i krypto valuta, aktier och fonder. Detta har tagit mycket av mitt fokus och min uppmärksamhet. Mer än vad jag borde tillåta det att ta. Jag antar att detta är en sak som hindrar min rörelse framåt. Tid lagd på en sak är tid som inte läggs på en annan och att lägga tid på att göra en passiv inkomst innebär tid lagd på att vara passiv. Jag måste hålla mig till min regel att inte lägga mer än 90 minuter på en sak under en dag. All aktivitet som går över nittio minuter är enligt mig kontraproduktiv. Jag måste se till att bli mer disciplinerad gällande tiden jag lägger ner på att kolla upp företag och krypto valutor. Så detta är en anledning till att jag inte har bibehållit samma rörelse framåt som jag tidigare haft. Dessutom har jag den här veckan blivit tvungen att jobba varenda dag. Jag har inte fått en enda dag ledig. Det har dock inte varit det största hindret för min framfart. Det större problemet har legat i att jag har varit tvungen att byta pass under veckan vilket har gjort att min planering spruckit. Det är ganska viktigt för mig att jag har koll på vad som händer åtminstone en vecka framåt. Jag tänker att denna rörighet på jobbet även den har bidragit till att sakta ner mig på min väg fram. Detta är dock inget att älta utan det är bara att bli medveten om det och nu ta till min inre disciplin för att steppa upp och öka hastigheten. Jag behöver ta mig själv i kragen och se till att täppa igen alla tidsläckor som uppenbarat sig för mig under den senaste tiden.

11 / 05 / 21

Det som spelar roll är inte vart jag står just nu. Det som spelar roll är att jag fortsätter framåt. Det som spelar roll är vad jag gör. Igår när jag var på jobbet och berättade för en kund att jag var ledig idag så sa hon att det var bra för att då kunde jag ta det lite lugnt. Jag svarade då skrattandes att det inte var vad jag hade tänkt att göra och fortsatte sedan att förklara att jag kommit underfund med att det inte verkar vara en bra sak, att ta det lugnt. Jag berättade att varje gång jag fått för mig att ta det lugnt så har det resulterat i att jag blivit lat och omotiverad. Dessutom har det blivit så att jag tagit det lugnt genom att sätta mig i soffan och kolla i mobilen vilken — enligt min uppfattning — är väldigt beroende framkallande. Så varje gång jag har tagit det lugnt så resulterar det i att jag blir lat, omotiverad och beroende. Jag antar att man skulle kunna likna dessa tre attribut vid attributen av en missbrukare. Att bli beroende av mobilen är —enligt mig — det värsta som kan hända i jakten på mina mål. Så om jag tar en dag där jag tar det lugnt och börjar kolla i mobilen kan det resultera i upp till en månad av dåligt arbete på grund av att jag otaliga gånger dras till att plocka upp mobilen istället för att hålla mig till sysslan som jag håller på med. En dags ”chillande” äventyrar alltså min kapacitet till fokus i upp till en månad framåt. Det är bara inte värt det. Jag har en sådan period just nu där jag känner mig beroende av mobilen. Jag får kämpa emot impulser som vill att jag sträcker mig efter telefonen. Det känns som att dessa impulser uppstår ungefär var 10e eller till och med var femte minut. Detta innebär att jag just nu, i skrivande stund känner frustration vilket så klart inte är optimalt för att få bäst resultat. Det är inte lätt att bryta detta beroende. Det kräver stor ansträngning och mycket disciplin. Därför är det så viktigt att hålla sig i rörelse. Därför är det viktigt att att inte tillåta sig själv att ta det lugnt.

# *20* / MorgonSidor / *#* Meri / 20 / 01 / 21

Hej Meri. Jag vet att det är svårt ibland. Att alltid göra det bästa av allting. Att det är svårt betyder dock inte att det inte går. Vi hade en bra ”streak” bakom oss och tävlade mot varandra och även mot oss själva i ”Min Grind”. Minns du då hur fucking taggad man va på allt. Det fanns ingenting som kändes jobbigt eftersom vi båda höll oss i linje med oss själva. Det fanns ingen skam i någon utav oss. Det fanns ingen tid för att tillåta sig själv att sjunka ner i ”negativitet”.

Genom att vara i ständig rörelse såg vi till att hålla oss uppe vid ytan. Det säger sig självt att om du sjunker i vattnet så är det antagligen för att man inte simmar - alltså rör på dig. Jag läste i min bok att det kan vara lite farligt att dokumentera sina vanor - alltså sin streak - eftersom man då kan ta extra hårt på dagar då man inte lyckas. Oundvikligen kommer vi stöta på sådana dagar. Jag själv stötte på en sådan dag i fredags när jag tog mitt återfall. Allting kändes bara helt åt helvete. Jag tillät mina tankar att falla ner i djupet av mörkret under ytan. Från det mörkret finns det ingen som kan rädda mig. Allting är alltid upp till mig själv. Eftersom jag inte kunde ta kontroll över mina tankar så drog jag slutsatsen att jag därför skulle fokusera på att ta kontroll över min kropp. Du såg mig då på lördags morgonen när jag tvingade mig själv till att göra mina morgon sidor och lägga mig ned och andas. Jag tänkte på det jag hade läst i min bok om sådana dagar där man misslyckas. Att man då absolut inte får låta sådana dagar ”streaka”. Därför tvingade jag mig själv att utföra så mycket som bara möjligt även fast mina tankar inte stöttade mig.

Det blir uppenbart för mig att det är upp till mig att hjälpa mig själv. Det blir uppenbart för mig att om jag inte gör det kan jag inte förvänta mig någon att stå v id min sida. När jag gick emot min intuition i fredags så kände jag en stark skam och oro som verkade ha sin grund i magen. Den känslan satt kvar ända fram till igår. Ända fram tills jag spydde ut den på kvällen. Det var efter att jag motarbetat min känsla av skam genom att aktivera kroppen som jag äntligen vann efter fyra dagar av krigande. Jag mediterade mycket igår. Under tiden som jag mediterade fokuserade jag ofta och mycket på den känslan av illamående som uppstått under natten till lördagen. Så trotts att jag mådde illa visste jag att det viktigaste av allt just nu är att jag fortsätter att göra mig själv stolt genom att - meningsfullt - aktivera mig. Så jag gjorde Yoga, sprang sex kilometer och lagade mat. På kvällen när jag mediterade ytterligare kunde jag äntligen få ut skammen ur kroppen genom världens jävla dunder spya. Vi båda blev sjuka efter fredagen. Mitt satt i magen där jag svek min intuition. Ditt satte sig i halsen för att du svek dina ord. Som jag ser det så borde du tagit en stånd punkt när du fick reda på mitt återfall. Jag tror att det du borde ha sagt till mig är att - du inte kan vara nära mig när jag inte hjälper mig själv. Du blev sjuk för att du aldrig uttryckte det du borde ha uttryckt.

Passionerad

21 / 01 /21

Jag lyssnade på en pod imorse där det diskuterades kring svårigheterna med att sätta fingret på vad passion egentligen betyder och innebär. Podden jag lyssnade på var ”The Rich Roll Podcast” där Micheal Gervais gästade och blev intervjuad. Hursomhelst, den bästa och mest konkreta definitionen av passion som de båda kunde komma överens om var att det är elden man har inom sig som driver en framåt.

Jag vet inte riktigt huruvida jag kan hålla med om det. Det känns mer som att elden som driver mig framåt mer består utav mod, syfte och stolthet. Jag skulle snarare säga att passion består utav att finna glädje i det man gör. Det känns även som att passion borde höra ihop med stolthet. När jag tänker på ordet så känner jag mig som mest passionerad när jag går upp på morgonen med en boll av energi inom mig som jag bara måste få ut och oftast får ut genom att göra någon slags morgon dans. Att vara passionerad kanske på något sätt innebär att kunna hitta motivation utan att behöva bli motiverad. Jag antar att det kanske är detsamma som den där inre elden som dem pratade om i podden. Jag tänker att jag måste kunna känna mig stolt över mig själv för att få tillgång till min ”boll av energi” Jag behöver veta att jag inte gjort några misstag som lett mig till att göra ytterligare misstag. Jag behöver veta att jag står i linje med mig själv och därav behöver jag även formulera mitt syfte.

20 / 02 / 21

Ordet passion härstammar från latinets patio; att lida. Ordet som vi känner till det idag kanske syftar mer till att vara förälskad i processen av någonting. Att ”brinna för”.

Det verkar — enligt mig — som att vi själlöst tappat uppfattningen av innebörden av ord generellt. Jag kan ibland uppleva att saker bara ”sägs” och ”hålls med om” utan någon som helst eftertanke överhuvudtaget. Det känns som att ord har förvrängts och tappat betydelse i vår digitala, fantastiska verklighet. Det har varit genom att analysera ”vad som sägs” som jag också har hittat sanningens hemligheter.

Så när man tänker närmare på vad passion innebär så måste det betyda att, under lidande, söka efter mening vilken man kan längta efter, något värt att ”brinna för”. Något som kan vara värt lidandet som kan förväntas uppstå i samband med att man tänder eld på sig själv. Hur många gånger har man inte hört — och själv använd — frasen ”att brinna för” utan att verkligen tänka efter på dess innebörd. Utan att tänka efter och föreställa sig hur det faktiskt måste se ut.

Passion måste vara det vi är villiga att uthärda för meningen i våra liv. Det vi är villiga att stå ut med för det eller den vi älskar.

Jag tänker på frasen som de allra flesta säkert yttrat till någon vi älskar, *”jag skulle dö för dig”.* Att dö för är också att ge upp för, vilket måste innebära att den kärleken saknar passion. En mer passionerad kärleks fras skulle kanske vara, *”jag skulle gå nära döden varje dag för dig"*

08 / 04 / 21

Min passion är livet. Det är det bästa jag vet. Det är också det enda jag faktiskt har. Det är dock inte något litet att ha. Det finns oändligt med möjlighet i det enda jag har. Jag kan bli vad som helst så länge jag förvaltar min tid på rätt sätt. Jag skulle säga att jag lever passionerat eftersom jag maximerar min egen potential i varje minut. Man måste våga gå sin egen väg för att kunna vara passionerad över livet. Jag tänker att det är många som gärna gör som alla andra. Det är många som anpassar sina handlingar till att endast omfatta sådana handlingar och aktiviteter som tillåter dem att passa in. Som tillåter dem att passa in i mängden. Jag antar att vi i grunden är ett flock djur och att det är ett helt rimligt beteende men att det är rimligt behöver dock inte innebära att det är rätt. En gång i tiden så var vi beroende av vår flock för att få tillgång till mat och säkerhet. Idag gäller inte samma omständigheter som då. Nu påstår jag dock inte att man ska avskärma sig helt och hållet från andra. Vi behöver definitivt ett nätverk för att kunna komma någonstans. Vi behöver ta hjälp av andra för att nå våra mål. Dock så vill jag påstå att dessa andra aldrig kan ses vara dem i mängden. Jag läser just nu ”Så talade Zarathustra” av Fredrich Nietsche. I boken beskrivs det hur Zarathustra efter 10 år av att leva ensam i bergen vandrade ner för att tala till folket. Han fick ingen bra respons utan möttes mest av hatfulla skratt. Efter att han talat skulle en lindansare gå på lina i byn han hade kommit till. Lindansaren började gå och när han hade kommit halvvägs ut så stördes han av en narr som kom utspringandes på linan och hoppade över den första lindansaren så att denne tappade sin balans och föll till marken. Han föll precis intill Zarathustra som böjde sig för att tala med den döende mannen. Zarathustra lovade att begrava mannen med sina egna händer och bar upp denne på sin rygg när han väl var död. Han vandrade med denna döda man på sin rygg in i skogen och lade sig efter en lång vandring på mossan för att sova. När Zarathustra väl vaknade hade han blivit berikad med en ny insikt. Han skulle inte längre tala till folket utan istället tala till kamrater. Han insåg att, för att få folket att lyssna måste han bli en herde som vallar dem likt en skock får. Detta var inget för honom. Han insåg att han snarare behövde separera ”kamrater” från flocken. Han behövde separera dem som hade kapacitet att tänka annorlunda och utmana sin herde. Dessa skulle bli hans kamrater. De som följde honom i sökandet efter övermänniskan för att de själva sökte. Han behövde ingen som följde honom likt sitt lik till kamrat, utan egna tankar, utan att själva vara sökande. Så när han tog farväl av sitt lik till kamrat konstaterade Zarathustra att detta skulle bli sista gången som han talade till en död.

Jag tänker att detta på något sätt påtalar vikten av att hålla sin själ vid liv och alltid gå sin egen väg. Så fort man låter sig vallas som ett får av en herde i skocken kan man jämföras vid att vara död. En död saknar passion och det är därför jag är passionerad över livet. Det är för att jag siktar högre och går min egen väg. Jag går dit jag vill och inte nödvändigtvis dit jag skall.

10 / 05 / 21

Passion är mitt lidande. Så vad är jag beredd att lida för? Jag antar att jag är villig att lida för att komma dit jag vill. Alltså att jag är passionerad över mina drömmar. Jag är även villig att lida för personer i min omgivning som jag älskar, som Meri och min familj. Dock så skulle jag säga att listan över personer som jag är villig att lida för är relativt kort. Den stannar nog efter mina familjemedlemmar och min flickvän. Men dock så skulle jag säga att det finns undantag även inom denna lista av personer. Jag skulle aldrig kunna utsätta mig för lidande med anledning av att hjälpa någon som gör sig själv till ett offer. Jag antar att man skulle kunna tänka på det som att en person som gör sig själv till ett offer vägrar acceptera lidandet i sitt liv som nödvändigt att gå igenom och därför skulle jag aldrig kunna gå med på att gå igenom lidande för den personen. Om jag ska lida för någon så är det bäst att den personen gör det med. Kanske krävs det nu att jag klargör för på vilket sätt jag ser på lidande och vad det innebär. Jag ser på det som något oundvikligt i livet. Inte som något tragiskt eller sorgligt utan mer som ett tecken på möjlighet till utveckling. Lidandet kommer alltid med en utmaning och om man är rädd för lidandet så har man redan där förlorat. Man måste våga möta sitt lidande för att kunna vara passionerad över något. Det kommer inte vara frid och fröjd när man jagar sina drömmar. Långt ifrån. Det kommer innebära att simma över atlanten och att springa genom sahara öknen. Det kommer innebära lidande, så frågan är då om du är modig nog att känna passion. Antingen hittar du modet eller så fördöms du till ett liv av lidande utan syfte. Utan modet kommer du för alltid förbli ett offer. För att ge ett exempel; För en tid sedan så var jag fast i ett missbruk av amfetamin. Mitt liv var då ett enda stort lidande från morgon till kväll. Jag kände mycket skam över vad jag höll på med och jag fuckade — sakta men säkert — upp varenda liten fungerande del av mitt liv. Mitt lidande just då var ett tecken på att jag var tvungen att samla modet som krävdes för att kunna sluta använda amfetaminet. Jag var rädd för att sluta. Jag trodde inte att jag skulle kunna göra musik längre om jag slutade ta amfetaminet. Jag trodde att jag inte skulle vara omtyckt längre. Jag trodde att allting skulle falla samman ifall jag slutade att ta det. Detta är ironiskt eftersom faktum är att det var helt tvärtom. Mitt liv höll på att falla samman för att jag tog amfetaminet. Dock så kunde jag inte se det. Så mitt lidande var det enda tecknet på att jag behövde göra en förändring. Mitt lidande var det enda som utmanade mig till att bli bättre. Det är därför jag ser på det som jag gör. Det är därför jag säger att, om du inte hittar modet till att konfrontera dig själv i ditt lidande så är du för alltid fördömd till att vara ett offer.

Vidare vill jag vill påstå att det finns två olika typer av lidande. Den ena den typen av lidande som är sammankopplat med livet och den andra som lidandet som är sammankopplat med döden. När jag nu skrivit om passion som lidande så tänker jag på det som lidandet som är sammankopplat med livet. Den andra typen av lidande skulle jag bättre beskriva som tragedi.

Värdefull

23 / 01 / 21

Det känns som att en viktig del i att må bra och att ”älska sig själv” är att göra sin existens mer värdefull. För att kunna göra detta så antar jag att jag behöver hitta och formulera vad som är värdefullt enligt mig. Kanske låter det egoistiskt att säga att jag ser störst värde i att ”förverkliga” mig själv. Att se till att forma mig själv till att bli den allra bästa jag kan bli. Fri från negativitet, begär och beroenden. Jag tänker att jag är värdefull så länge jag sprider glädje och positivitet till personer jag älskar. (Kanske skulle man då även kunna säga att jag blir mer värdefull ju mer jag älskar.)

Jag blir värdefull i mötet med andra människor, när jag kan hjälpa till att lätta det som tynger dem livet. Då menar jag såklart inte att jag ska axla deras bördor utan snarare få dem att glömma bort tyngden av världen för ett tag genom att ta deras medvetande bort ifrån bördan en stund, till en ljusare plats. Detta kan jag enkelt göra genom att bara vara intresserad och vänlig i varje möte.

När jag läser vad jag skrivit blir det också uppenbart för mig att detsamma måste även gälla mig själv. Att jag blir värdefull för mig själv när jag kan hjälpa till med att lätta bördan som tynger mig i livet. Den enda skillnaden blir då att jag axlar världen och hela dess tyngd medans jag håller mig ovetande om tyngden genom att ta mitt medvetande till en ljusare plats. Detta kan jag göra på samma sätt som jag kan göra det för andra. Genom att hålla mig intresserad och vänlig i mötet med mig själv.

04 / 02 / 21

Det finns ingenting mer värdefullt än sanningen. Sanningen är vad som befriar oss. Det är vad som skapar ordning av kaos. Det är genom att välja att se den som jag kan hålla mig i linje med mig själv, som jag kan vara autentisk. Det är genom att formulera sanningen noggrant och försiktigt - för mig själv och för andra i min närhet - som jag kan bygga upp mig själv och skapa starka relationer. När jag är medveten om, och står för sanningen är jag som starkast. Det finns då ingen som kan göra någonting för att få mig ur balans. Sanningen lägger grunden för förtroende. Det finns ingenting som kan förstöra en relation när förtroende har byggts på den rena sanningen.

Jag läste i ”*12 rules for life*” att det endast är sanningens ord som kan få oss komplexa varelser - människan - att bli mer simpla. Att om vi väljer att prata sanning så kan vi också räkna med att det som har sagts också är det som kommer att göras. Detta är någonting fundamentalt för varje möte, relation och framgångsrik affär. Jag tänker att det också innebär att genom att välja att se sanningen kan vi människor lättare ta oss an livet som mindre komplext.

06 / 03 / 21

Jag är värdefull. Min tid likaså. Det mest värdefulla som finns i mitt liv måste vara mitt ”varande” över tid. Det är nog bäst att jag investerar det väl. Jag behöver investera i världen genom mina handlingar. Det är viktigt att göra. Bara vad som helst kan vara bättre än ingenting. Det går dock såklart också att göra saker som är långt ifrån bättre än att göra ingenting. Det måste vara rätt sak som man väljer att göra. Med ”rätt saker” så menar jag inte att det behöver vara något som man brinner för, är passionerad över eller älskar att göra. Jag tror att rätt sak att göra kan vara allting och vad som helst som inte gör livet och världen sämre än vad den redan är.

17 / 03 / 21

Jag är värdefull, men frågan blir då, vad *jag* egentligen är och betyder. Eller snarare kanske vem jag är. Jag är mina handlingar över tid. Detta måste betyda att min tid är värdefull och men bara ifall mina handlingar också är några av värde. Det gäller att inte bara slösa bort sin tid. Man kan inte bara sitta och inte göra någonting och samtidigt hävda att ens tid är värdefull. Värdefulla saker måste vara saker som man inte slösar bort.

Jag har genom mitt liv varit slösaktig med både min tid och min potential. Jag har tagit droger och låtit mina dagar bara passera förbi. Jag inser nu att droger för mig har varit ett sätt att se till att göra mig själv rent av värdelös. Jag vet inte riktigt varför jag skulle vilja göra det. När man väl skriver det så är det ganska svårt att förstå. Jag antar dock att det bara har blivit så som ett resultat av att jag inte vetat om hur, eller på vilket sätt jag skulle kunna göra mig själv värdefull. Det vore dock ganska värdelöst att sitta här och få ångest över de 14 åren som jag bara slösat bort. Istället vore ett bättre alternativ att vara tacksam över att jag äntligen kommit till insikt med hur jag ska ta mig till för att göra mig själv värdefull. Bättre sent än aldrig! För gud vet att det finns dem som fortfarande inte kommit underfund med det och jag är glad över att inte längre vara fördömd till att leva som en av dem. För att göra mig själv värdefull krävs att jag ständigt sätter mig själv i utveckling. Att jag ständigt utmanar mig själv och utsätter mig för saker som jag helst vill undvika. ”Rädsla är en kompass”. Jag vet inte riktigt vart jag hörde det men det var ett citat som fastnade. Jag fann det vara ett bra motto att leva efter. Det man är rädd för och undviker är också det som är det viktigaste att konfrontera. Det är vad som ger störst belöning. Det man är rädd för är draken som vaktar skatten av guld. Att vara värdefull är att vara modig och besegra draken för att komma åt skatten. Att vara värdefull är att lära känna sig själv, konfrontera och besegra sina inre demoner och på så viss förgylla sin själ.

17 / 04 / 21

Som jag konstaterade igår så är min tid det mest värdefulla jag har. Det är så otroligt dumt av mig att tillåta mig själv att slösa bort den på att kolla igenom YouTube och andra olika flöden. Under morgonen har jag fastnat i mobilen alldeles för mycket. Man blir trött och lat av den, det är fan inte bra. Jag tänker att det är mycket på grund utav att jag håller på med krypto och aktier som jag börjat kolla mobilen mer ofta. Mobilen suger liksom upp en på något sätt så att man enkelt fastnar i att kolla runt i skiten. Jag menar, även om jag kanske tar upp mobilen för att kolla läget med ekonomin, så blir det lätt att jag även öppnar YouTube en stund och kollar runt. Det verkar som att YouTube också är jävligt beroende framkallande. Så fort jag tillåtit mig själv att använda det, bara lite grann, så känner jag någon slags abstinens inom mig som får mig att vilja greppa efter telefonen. Jag har använt mig av YouTube för att få tillgång till nyheter angående krypto valuta och aktier men jag måste vara uppmärksam på vad som händer i och med att jag är inne och kollar där för mycket. Min tid är som sagt det mest värdefulla jag har och jag behöver kontrollera den genom att själv styra över mina val. Nu har jag tagit kontroll och sitter här och skriver mina morgon sidor. Klockan är 10.00 och jag vaknade klockan 07.00 detta innebär alltså att jag slösat bort ungefär 2 timmar på YouTube nonsens. Skärpning Tyler! Man ska inte bara ge bort sin tid på så vis. Du vet mycket bättre än så.

Men, hursomhelst. Vad kan jag göra av detta värdefulla som jag har idag. Jag kan förvandla min tid till musik, pengar, bättre hälsa och fysik. Jag kan förvandla min tid till relationer, kunskap och text. Jag kan förvandla min tid till nästan vad som helst. Det är också därför tiden är en sådan kraftfull tillgång. Jag behöver se till att lägga tid i studion för att få klart låten som jag jobbar på. Den måste vara klar tills på Måndag. Jag har själv satt en deadline tills dess och jag behöver se till att hålla den för att säkra upp min framgång. Jag tänker att det kanske borde räcka att lägga 90 minuter både idag och imorrn för att få låten klar. Det är dags, just nu att, tackla dagen. Lets go!

17 / 06 / 21

Livet. Det är något vi inte får ta för givet. Det är det mest värdefulla som vi har. Vi behöver alltid vara medvetna om det. När vi är medvetna om hur värdefullt livet är så innebär det att vi inte slösar bort vår tid. Det innebär att vi tar vara på stunden som vi befinner oss i just nu. När vi är medvetna om hur värdefullt livet är så är vi tacksamma över att ha det. Det är lätt att ta saker för givet. Det är lätt att hamna på autopilot när vi lever efter våra rutiner. Jag tror att vi måste påminna oss själva varje dag om hur värdefulla vi är och hur värdefull dagen är som vi har fått. Vi kan göra vad som helst. VI kan uppnå våra drömmar. Så länge vi gör en plan för hur vi ska komma dit och sedan jobbar enligt planen för att nå våra mål. Steg för steg och dag för dag. Med tiden kan vi uppnå vår fulla potential. Det kräver att vi mår bra och det kräver att vi håller oss positiva. Detta kan ibland kännas svårt. Och kanske är det till och med så att det faktiskt är svårt. Vi borde dock inte låta det faktumet hindra oss. Vi är skyldiga oss själva att göra sakerna vi måste göra för att må bra. Vi är skyldiga oss själva att göra sakerna vi måste göra för att orka tänka positivt. Vi är skyldiga oss själva att göra detta eftersom vi är värdefulla och om vi någon gång inte tar vårt ansvar för att se till att vi mår bra så har vi glömt bort hur värdefulla vi faktiskt är. Jag vet inte hur man påminner sig själv om detta faktum på bästa sätt. För mig kan det ibland vara genom att tänka på döden och sin dödlighet. När jag tänker på döden blir det oftast uppenbart för mig hur värdefullt livet är och oftast får det mig att lägga märke till och uppskatta de små sakerna bättre.

Meningsfull */* Syfte

24 / 01 / 21

Igår hade jag ett möte med tre grabbar som var här för att kolla på studion. Dem hade kontakt med Z.E och kollade runt här i Norrköping efter en plats att spela in på. Till en början gick jag upp i varv och tänkte hur kolt det skulle bli att ha Z.E här i studion. Mötet med de tre grabbarna gick bra men jag insåg dock senare på kvällen att jag behövde säga nej till deras erbjudande. Det blev mer och mer uppenbart för mig senare under kvällen. Jag ställde frågan till mig själv. *Om jag tänker att det bara är vemsomhelst. Om jag helt bortser från faktumet att Z.E är Z.E, hur skulle jag då ställa mig i förhållande till situationen och dess omständigheter.* Det blev då uppenbart för mig att jag aldrig hade gått med på att ha dem här i min studio. Sättet dem förmedlade att dem ville jobba på var alldeles för långt ifrån hur jag kommit fram till att jag borde förhålla mig till musikens process. Jag skulle säga att jag lurades för ett tag till att tänka att det skulle vara någonting *Meningsfullt,* alltså att ha Z.E här. Det visade sig vara meningsfullt att inse att det som sägs vara meningsfulltkanske bäst ses som inget som bidrar till mitt syfte.

Mitt syfte är meningsfullt. Jag är meningsfull, endast i enlighet med mitt syfte. Jag är ärlig i alla relationer och alltid i förhållandet till mig själv. Genom att stå för sanningen även när jag inte kan förstå den kan jag hålla min balans på den långa smala vägen.

06 / 02 / 21

Mitt syfte… Det måste vara att att bli den bästa jag kan bli. Mitt syfte är att ta mig framåt, att ta mig uppåt. Mitt syfte är att göra världen till en bättre plats genom att sprida glädje och positivitet. På måndag har jag en intervju med frivården. Det är något jag ser fram emot. Det var någon dag för ett tag sedan som jag låg i soffan och tänkte på att jag äntligen hittat ett sätt på vilket jag har möjlighet att hjälpa mig själv. Ett sätt som faktiskt verkar fungera. Ett sätt att hålla mig ”bra”. Tanken slog mig då att jag borde genom samma metod även kunna hjälpa andra vilket fick mig att ta upp telefonen och ringa upp frivården. Anledningen till att jag ringde till just dem var att jag tidigare i mitt liv haft med dem att göra och jag mindes att jag då tilldelades en så kallad lekmannaövervakare. Jag fick idén att jag själv, nu, borde anmäla mig för att bli en sådan och på så sätt sätta mig själv i rätt forum för att kunna bidra med hjälp. Jag ringde till frivårdens växel och frågade vad jag behövde göra för att bli lekmannaövervakare. Efter några omkopplingar fick jag lämna mina uppgifter och efter ett par dagar fick jag ett samtal från en Ewa som jobbade på frivården. Hon gav mig lite information angående innebörden av uppdraget och skickade sedan några papper till mig med posten som jag fyllde i och skickade tillbaka. I torsdags hörde hon av sig igen för att boka en tid för en telefon intervju, så vi bokade in klockan elva på måndag.

21 / 02 / 21

Igår innan jag somnade bad jag en bön. Jag tackade gud för att min kropp fungerar och uttryckte min tacksamhet över att jag bara har ont i min tand. Jag tackade gud för att han välsignat mig med små problem. Vidare frågade jag ifall han hade lust att låta mig vakna idag. Jag lovade att om han välsigna mig med morgonen så skulle jag välsigna världen genom att göra den till en lite bättre plats. Mitt syfte är att bli den bästa jag kan bli. Mitt syfte är att vara ett med världen. När jag är ett med världen och samtidigt förbättrar mig själv så gör jag också världen till en bättre plats.

Mitt syfte är att att bli den bästa jag kan bli. Jag tänker att det är ett rimligt — livslångt — mål — för livet — eftersom, hur bra jag än blir så kan jag alltid bli bättre.

Så hur blir man då bättre och vad innebär det egentligen att vara bra?

Att vara bra är enligt mig att vara i linje med sig själv. Att aldrig gå emot sitt eget samvete. Vidare skulle jag säga en nyckeldel i att hålla sig bra är att alltid vara ödmjuk. Att vara ödmjuk är en inställning som jag tänker att man måste ha för att kunna lära. Dessutom vill jag påstå att det är den viktigaste egenskapen att ha i ett försök att bli ett med världen. Jag tänker också att det är viktigt att jag håller mig nyfiken och hela tiden söker lärdomar i relation till mina tillkortakommande och till livet överlag. Att hålla mig nyfiken kring anledningar till mina tillkortakommanden kan vara svårt. Det kräver att jag är medveten om mina försvarsmekanismer och på så sätt kan kringgå dem. Jag antar att mitt syfte här i livet är att vara ödmjuk i nuet och nyfiken på framtiden.

16 / 03 / 21

Tidigare när jag var ute och sprang så tänkte jag på hur det är viktigt att vara en förebild. Det måste ligga något meningsfullt i att inspirera andra till att bli bättre. Jag har kommit underfund med att det inte går att inspirera någon att göra en förändring till det bättre genom samtal. Säg, exempelvis, att man vill hjälpa någon som har det tufft och man spenderar otaliga timmar på att försöka motivera genom samtal. Jag skulle säga att det är otaliga timmar helt och hållet bortkastade. Det är alldeles för lätt att säga hur man borde göra och det är alldeles för lätt att bara hålla med. Jag menar oftast är det väl ändå så att personen, med problemen, som man vill ”hjälpa”, ”stötta”, ”finnas där för” oftast, innerst inne redan vet om vad den borde göra för att komma ur sin dåliga situation. Så om man tänker att personen som ”behöver hjälp” redan är medveten om vad den behöver göra för att hjälpa sig själv, vad finns det då för mening med att sitta och konstatera uppenbara saker om och om igen. Det känns som att vårat samhälles institutioner är uppbyggda på så viss att man försöker hjälpa problematiska individer med hjälp av ”mycket snack och lite verkstad”. Jag menar, visst att det kan finnas viss nytta i att, genom samtal, slå hål på rationaliseringar och bidra till insikt. Samtidigt måste det väl vara så att om någon rationaliserat kring något så måste det också betyda att den insett på vilket sätt den gjort fel. Annars skulle väl aldrig rationaliseringen uppstått från första början. Som jag tänker på det borde det bästa sättet att motivera någon vara att inspirera, genom handling. Det bästa sättet att ”finnas där” för någon är att genom att ta sig framåt. Att finnas där genom att lämna den kvar där den står. Jag tänker att om personen jag vill hjälpa ser mig ute och springa varje dag, äta hälsosamt, ta mig framåt med musiken och målandet, bli mer och mer omtyckt av mina medmänniskor, tjäna mer pengar och så vidare, så borde personen också bli medveten om vad den går miste om, på grund av sina rationaliseringar gällande undvikandet av att ta ansvar och komma till skott med saker. Det är det enda sättet. Det är också därför jag anser det vara så viktigt att vara en förebild. Jag tror att det är det som enligt mig är som mest meningsfullt i mitt liv.

Att vara en förebild innebär dock inte att jag bara kämpar på för andras skull. Huvudsakligen handlar det såklart mest om att hjälpa mig själv. Det är också därför jag anser det vara så pass meningsfullt. Jag menar om det bara var för att inspirera andra så hade det aldrig varit hållbart över tid. Det är bara genom att förverkliga min potential och hjälpa mig själv, genom att ta ansvar för att alltid utvecklas, och sikta mot att bli den bästa jag kan bli som jag i och med det också kan vara en förebild.

Det känns som att förebilder behövs extra mycket i vår tid som vi lever i just nu. Det känns som att det är så många som på sätt och viss har gått vilse och är helt borttappade i vår digitala verklighet. Det känns som att musiken nu förtiden lurar ungdomar till att göra helt och hållet fel prioriteringar i livet. Jag menar mainstream musiken idag förmedlar i stort sett bara budskapet att kriminalitet är en bra grej och något värt att satsa på. Att droger är något som man måste använda för att inte vara en riktig loser. Det är många ungdomar som träffas av detta budskap och sedan försvinner in i systemet och inte åstadkommer mera än att bli en siffra i systemet. Den sanna verkligheten har förvrängts av den digitala till att endast omfatta lögner. Vår kultur har förvrängts av materialism och helt och hållet tappat konceptet av värdet av själen och personen. Vår moraliska kompass är aningen trasig och guidar oss åt fel håll. Detta leder till att vi mår så dåligt som vi mår idag och till att varje steg vi tar i ett försök till att göra saker bättre, ytterligare urholkar oss som människor och bara får oss att må sämre.

12 / 04 / 21   
Vad är mitt syfte? Varför är jag här? Vad är meningen med mitt liv? Detta är svåra frågor att besvara. Jag vet att det finns många som anser att det inte finns någon större mening med livet och jag antar att jag på sätt och vis kan hålla med. Jag tror inte att det finns någon förutbestämd plan för vilken mening mitt liv ska ha på denna jord. Jag tror inte att det finns någon gud som har skrivit mitt öde och vakar över mig för att se till att det utspelar sig i enlighet med hans vision. Snarare tänker jag att det är jag som skriver mitt öde i varje sekund och i varje val jag gör här i livet. Jag tänker att det är mer rimligt att det är jag som vakar över gud och inte tvärtom. Gud lever inom mig. Han finns i min godhet och min kroppens visdom. Det är jag som vakar över honom. Det är upp till mig om gud är levande eller död. Så kanske kan man då säga att mitt syfte här på jorden är att hålla honom levande genom att göra gott. Genom att vara i kontakt med min kroppens visdom. Kan det vara så att min syfte är att inte sprida lögner. Att inte dricka av giftet och döda min ande. Kan det vara som så att mitt syfte här på jorden egentligen bara handlar om att göra gott. Att sprida kärlek. Att göra denna plats till en något bättre sådan. Jag tänker att det är jag som bestämmer vilket syfte mitt liv ska ha eftersom det är jag som är författaren bakom mitt öde. Så jag känner mig nöjd med att konstatera att syftet med mitt liv är att göra världen till en bättre plats. Detta genom att sprida sanningen, glädje och kärlek. Under dagar där jag känner mig låg och kanske saknar kapacitet till att förändra världen till det bättre kan jag fortfarande bidra till en förbättring genom att se till att inte göra den sämre. Det är mitt syfte. Det är en existens som jag kan stå för. Det är något jag kan vara stolt över.

16 / 04 / 21

Min tid är något som för mig måste vara meningsfull. Jag har trots allt inte så mycket mer än den. Tiden. Jag har heller inte så mycket av den. Jag har bara så mycket av den för att räcka till mitt liv. Hur mycket tid det nu innebär att jag har kan jag inte veta. Men kanske är det bäst att bara anta att jag inte alls har mycket tid till godo. Om jag alltid tänker att detta ögonblick skulle kunna vara det sista så gör det automatiskt att jag börjar värdera min tid högre. Detta i sin tur borde leda till att jag handlar mer meningsfullt.

Det måste betyda någonting. Allting som jag gör, det måste betyda någonting. Alla mina handlingar måste vara motiverade av samma syfte. Godhet. Saker som saknar mening saknar själ och är just därför bara saker. Det finns många sådana personer, kanske kan man kalla dem sakliga. Oavsett, det är viktigt att jag alltid handlar på ett sätt som för mig är meningsfullt. På ett sätt som bidrar till min utveckling. På ett sätt som exponerar mina brister och rädslor så att detta kan bidra till min egen utveckling. På ett sätt som bidrar till min egen utveckling så att jag kan bidra till någon annans. Så att jag kan bidra till någon annans utveckling och vi tillsammans kan bidra till hela världens. Det är nog inte så svårt som man gärna tänker att det skulle vara. Alltså att förändra världen till det bättre. Det börjar i mig och sprids till en annan och rätt vad det är så har vi gjort det tillsammans.

29 / 05 / 21

Vad är mitt syfte i detta liv? Jag har tidigare uttryckt att det är att bli den bästa jag kan bli och på sätt bidra till att världen blir en bättre plats. Detta verkar dock vara en — för alltid — pågående process. Jag kommer aldrig bli klar med min personliga förbättring och utveckling. Jag kommer aldrig känna mig redo att lämna jorden.

Den senaste tiden har jag tänkt mycket på döden. Jag vet inte varför. Igår satt jag hemma i min ensamhet och funderade över döden och allt vad den skulle innebära. Vad jag skulle lämna kvar. Vem jag skulle lämna kvar som kanske behöver mig. Jag oroade mig över hur dem skulle klara sig.

Om jag aldrig vaknade imorrn så skulle jag sakna detta liv. Jag skulle sakna morgonen med sin stigande sol. Jag skulle sakna regnet som ger liv åt vår jord. Jag skulle sakna smärtan och rädslan som utmanar mig varje dag. Jag skulle sakna varenda liten sak om jag helt plötsligt inte fanns. Men tid med min familj och min kärlek är det jag skulle sakna mest av allt. När jag tänker på livet från dödens perspektiv så blir mitt syfte att finnas där för dem som jag älskar och dem som älskar mig. Det kan vara det viktigaste. Dock så är det inte tillräckligt att bara finnas där för. Jag måste finnas där som den bästa jag kan vara. Så jag antar att mitt syfte blir att finnas där för dem jag älskar och dem som älskar mig genom att kämpa mot att bli den bästa jag kan vara. Jag måste vara stark. Jag måste vara kärleksfull. Jag måste vara inspirerande. Jag måste vara en förebild. Jag måste vara en förebild genom att vara modig och genuin.

Jag antar då att man kan säga att världen blir en bättre plats för dem som jag väljer att finnas där för. Jag måste kämpa för att göra mig själv bättre för att vara bättre för alla dem.

När jag tänker på döden så undrar jag även över vad som skulle hända med alla saker som jag skapat. Om man skulle slänga alla mina tavlor som jag målat. Om mina låtar som jag gjort bara skulle glömmas bort och aldrig lyssnas på igen. Det vore kanske onödigt. Alltså att dem bara glömdes bort. Jag tänker därför att det är upp till mig att se till att låtarna inte bara ligger på min dator. Det är mitt ansvar att se till att göra dem offentliga inför mitt möte med tystnaden. Jag vill inte lämna denna jord utan att ha gjort klart det jag påbörjat. Jag vill inte ångra saker som jag inte gjort.

Tid

25 / 01 / 21

Jag har tid. Det är också allting som jag har. Det var någonting som blev uppenbart för mig - för första gången - när jag satt i fängelse. Jag minns att jag sa alltid ”tiden går och det är bra”. Tiden går och det är bra men det är också det enda som jag har. Tiden tar min handling idag och låter den växa i världen ett tag innan den tillslut kommer tillbaka. Det säger sig självt då att det bättre alternativet är att ”göra bra”. Jag menar du vill inte handla på ett sätt som är ”fel” eftersom handlingens kraft kommer växa ett tag i världen och sedan komma direkt tillbaka till dig. Du vill inte göra illa dig själv. Behandla andra som du själv vill bli behandlad och älska din granne. Din handling är din karma som du kastar som en bumerang. Låt världen belöna dig istället. Älska dig själv och förhåll dig till andra med förståelse, medkänsla och respekt.

Det känns som att jag har tiden på min sida nu. Den brukade dock vara min största fiende. Jag visste aldrig vad det berodde på. Jag vet det nu. Jag behöver ”göra” heltiden och alltid akta vad jag gör. Jag måste vara försiktig med vad jag tänker och aldrig låta ondskan komma in. Jag behöver göra världen lite bättre, dag för dag, bit för bit. Helt enkelt genom handling över tid.

03 / 03 / 21

Just nu håller jag på att läsa ”Avgrundens Folk” en bok av Jack London som utspelar sig år 1902 i East End, London. East End var då ökänt för att vara det fattigaste området i London, präglat av kriminalitet och misär. Förhållandena under vilka människor levde där och då är rent ut sagt fruktansvärda. Det var inte många som där som hade tak över huvudet och dem som väl hade det bodde i små rum där det endast fick plats med en säng som oftast delades på av fler än en man. Folk arbetade upp till 14 timmar per dag och fick för det betalt ungefär 200 kronor i veckan. Det räckte knappt till både rum och mat. Jag har fått uppfattningen att man antingen valde att få husrum för sina pengar, vilket egentligen bara innebar en säng att dela med någon annan eller så kunde man gå på gatan med lite pengar i fickan till öl och någon mat bit. När man hyrde ett rum så kunde det dock, om man hade tur, ingå mat i priset för rummet. Hursomhelst senast läste jag om när Jack begav sig ut för att utforska fattighemmen som fanns i stan. Han ville se hur det var att bo i ett sådant och träffa folket som bodde där för att få en inblick i deras liv. Det var en lång kö som ringlade sig ut på gatan från dörren till fattighuset. Den första gången han köade för att få en plats att sova över natten så kom han inte in. Det blev fullt långt innan slutet av kön. Dörrarna slogs igen och resterande människor avvisades till en lång natt vandrandes på gatorna. Jack hade bekantat sig med två män då han väntade i kön. Han gick tillsammans med dem mot ett annat fattighus som var deras sista hopp till uppehälle över natten. När de promenerade beskrev han hur de båda männen då och då böjde sig ned och plockade upp saker från marken. Han tänkte först att det var cigarett fimpar som dem båda plockade upp men insåg snart att det var apelsinskal, nektarin kärnor, brödsmulor och äppelskrutt som de plockade upp. De båda männen stoppade sina fynd i munnen, tuggade och svalde, trots att ”matbitarna” var helt kolsvarta av smuts från den ned spottade skitiga gatan. Då måste man fan vara ganska hungrig. Vid den här tiden i London var det även olagligt att sova ute på gatan. London beskriver i boken hur de båda männen berättade att så fort man råkade slumra till — om man satt sig ned på en parkbänk — så dök det självfallet alltid upp en polis som ruskade liv i en och befallde att man skulle röra sig vidare. En hemlös man under den här tiden var tvungen att vandra, hela natten lång, det fanns ingen chans till vila.

Efter att ha läst lite i denna bok och innan denna läst ”Mans search for meaning” som handlar om andra världskriget och förintelsen så blir det lätt att konstatera att den tiden vi lever i är en bra tid att vara vid liv.

23 / 03 / 21

Så, nu när jag lärt mig mer angående vad min tid innebär och i och med det också lärt mig att hantera och investera min tid bättre. Nu när jag tar vara på varje minut. Nu är tiden äntligen min. Den flyger inte bara förbi. Den springer inte längre ifrån mig. Den går stillsamt vid min sida och berikar min tillvaro som om den vore min bästa vän. Jag minns från förr, hur tiden kunde ge mig sådan ångest. Den var på sätt och vis min största fiende. Det var när jag inte kunde se att min fiende egentligen var jag. För tiden bara är. Det är vad jag gör som som bestämmer hur den upplevs. Utan mig är tiden ingenting. Åtminstone inte för mig. Utan mig så finns den inte. Alltså måste jag då anta att hur jag upplever tiden måste vara ett direkt resultat av hur jag har behandlat mig själv. Hur mycket ansvar jag tagit för min egen persons utveckling. Det kan omöjligt handla om något annat.

22 / 04 / 21

Jag har funderat en del kring min tid. Markus säger alltid åt mig att jag inte borde försöka vara produktiv under varenda en av mina vakna timmar. Jag har under en lång tid nu inte sett meningen i att bara ta det lugnt. Jag antar att jag har haft en relativt bra balans ändå mellan min produktivitet och mitt chillande. Jag tror inte att det blivit för mycket av varken det ena eller andra.

Jag stötte på ett citat av Alan Watts häromdagen. Citatet löd någonting i stil med: ” Det är lätt att bli så upptagen med sin framgång och förbättring att man glömmer bort att faktiskt leva”. Jag minns egentligen inte alls det exakta citatet men jag vet att poängen var något i stil med det. Att man måste vara försiktig med att lägga all sin tid på att bara ta sig framåt i livet. Det är en ganska svår sak att avgöra. När man går över gränsen för vad som kan anses vara en rimlig press på sig själv och sin egen utveckling. Jag tror att man kan se gränsen någonstans i ens kapacitet till lekfullhet. Jag tror att när man pushar sig själv för hårt så tappar man kanske också lusten till lek och jag tror att det kan vara ett tecken på att man passerat gränsen för vad som är en rimlig press att ha på sig själv.

22 / 06 / 21

Antingen kan den vara en fiende eller en vän. Det beror helt och hållet på hur man behandlar den. Om man är respektlös och vårdslös emot den så kan man inte förvänta sig att den kommer bete sig särskilt bra mot en heller. Vi behöver vara rädda om vår tid och ta hand om den på samma sätt som vi tar hand om en relation till någon vi älskar. Tiden är allt vi har. Beroende på hur vi förhåller oss till tiden så skapas antingen kärlek eller hat emellan oss. Relationen mellan tiden och oss själva kan vara den viktigaste relationen som vi kommer ha i våra liv.

12 / 10 / 21

Det var länge sen jag skrev mina morgonsidor nu. Igår kom jag fram till att det förmodligen är ganska viktigt att jag kommer igång med det igen. Jag har en inlämningsuppgift att göra till på söndag. Uppgiften går ut på att jag ska göra en presentation om något jag är intresserad av. Jag kom till slut fram till att göra uppgiften angående skrivande. Konsten att tänka, som jag kallar det. För man tänker inte på riktigt när man inte uttrycker det. Ens inre tankar är inte riktigt sanna. De har aldrig granskats av verkligheten. Det är inte förrän ens tankar har uttryckts som de också kan granskas och bli sanna när de är enhetliga med verklighetens omständigheter. Ett exempel på en sån sak kan vara något som hände mig nyss. Jag satt här och skulle skriva om tid. Jag började med att skriva att jag inte har mycket tid. Detta är något som jag känt och sagt flera gånger sen jag började skolan. Jag har trott att det var sant. Folk som jag har sagt det till har svarat, övertygat:

det förstår jag!

Det var inte förrän nu som jag insåg. Inte förrän jag skrev det på pappret som en del av mig sa emot. Den delen av mig som visste att detta egentligen inte var sant. Det uppstod en slags dialog inom mig.

Jag har inte mycket tid!

Vaddå? Ska du dö snart?

Nej, men jag har liksom ingen tid för mig själv!

Men.. Jag förstår inte. Jobbar du och pluggar för någon annan?

Nej.. Det är ju för min skull såklart. Men jag menar att jag inte har någon tid för att göra något som är kul!

Aa…fast om du bara hade pluggat igår och gjort det du skulle, då hade du kunnat göra något kul senare på kvällen!

Jag kunde inte ljuga för mig själv. Det var inte förrän jag satte mig och skrev som jag insåg att det inte var sant. Jag har tid, problemet har bara varit att jag ljugit för mig själv. Detta får mig att inse hur viktigt det är att skriva mina morgonsidor varje dag. Jag sökte igår efter källor till mitt skolarbete. Jag hittade forskning som visar på många positiva effekter av skrivande. Det ökar sannolikheten att nå sina mål. Det kan få en att uppskatta livet bättre. Men den viktigaste fördelen av skrivandet är enligt mig att det aktiverar delar av hjärnan som gör det lättare att komma igång med saker under dagen. Det gör en redo för utförande. Därför ska jag börja skriva mina morgonsidor igen. Så att jag snabbare kommer igång med plugget och slutar slösa min tid på onödiga saker.

Potential

26 / 01 / 21

Vad är det jag offrar om jag bara ger upp. Jag antar att svaret blir att jag då offrar allting. Livet - Min potential.

Så, om jag istället ställer frågan; Vad är det jag skulle kunna åstadkomma om jag aldrig gav upp? - Tiden får visa mig.

Jag känner att min potential är stor. Jag kan till och med känna hur den växer. Det är i alla fall någonting jag tror att jag känner.

Potential är ett frö. Ett frö som du sår när du väljer din handling. Ett frö som kan växa fritt i världen. Växa sig större och starkare en växt som kan komma tillbaka till dig och bära frukt som belöning. Frukt som ger liv och energi. Frukt som ger liv till ett liv. Välj dina handlingar väl. Var konsekvent och konstant i din godhet. Ta din tid. Sikta på att bli bättre för dig själv som din enda belöning. Håll dig fri från begär. Var medveten om dina svagheter och brister. Ge inte vika. Fortsätt kämpa med stort mod och styrka. Sikta bra när du kastar din bumerang för att så dina frön

*Potential = Livets frukt*

23 / 02 / 21

Jag är stark. Jag har makten att skapa mitt öde. Ingen annan kan göra det åt mig. Antingen gör jag ingenting eller så ser jag till att jobba för att komma dit jag vill. Livet är fullt av möjligheter. Kanske är det så att det även är fullt av lidande. Jag vill dock påstå att det finns inget större lidande än det som ligger i att inte ta kontroll över sitt öde. Det finns inget som kan göra att man mår sämre än att bara göra ingenting. Om det är att göra ingenting som får en att må som sämst så vill jag påstå att det blir aningen uppenbart att det är, att göra någonting som befriar en från det värsta av lidandet. ”Görandet” är botemedlet. Detta är något som jag har konstaterat för mig själv för en tid sedan och nu ofta yttrar för andra när de kommer till mig och pratar om sina problem. Faktum är att det är så enkelt. ”Görandet” är det som aktualiserar vår potential och förevigar den genom att spara den i det förflutna.

*” Those things which seem to take meaning away from human life include not only suffering but dying in as well. I never tire of saying that the only really transitory aspects of life are the potentialities; but as soon as they are actualized, they are rendered realities ’ at that very moment they are saved and delivered into the past, wherein they are rescued and preserved from transitoriness. For, in the past, nothing is irretrievably lost but everything irrevocably stored. Thus, the transitoriness of our existence in no way makes it meaningless. But it does constitute our responsibleness; for everything hinges upon our realizing the essentially transitory possibilities. Man constantly makes his choice concerning the mass of present potentialities; which of these will be condemned to nonbeing and which will be actualized ? Which choice will be made an actuality once and forever, an immortal ”footprint in the sands of time”? At any moment, man must decide, for better or for worse, what will be the monument of his existence.”*

25 / 03 / 21

Min potential förverkligas i varje vaken stund just nu. Det är något som jag ser till. Det som håller mig tillbaka mest är nog min anställning på hemköp. Även om den gör att jag drar in pengar och är viktig på så vis så hindrar den mig från utveckling. Jag menar jag ser ändå till att göra det bästa av det. När jag är på jobbet så ser jag till att prata med folk och nätverka genom att visa mig vara intresserad. Varenda timma utöver jobbet är jag dock igång med min utveckling. Det vore kul om jag kunde dra ner på jobb timmarna och lägga mer tid på min potential. Jag antar att det kommer. Hursomhelst min potential och min tid är allt jag egentligen har. Det finns inget annat. Bäst att lägga tiden på att göra någonting av den. Jag har spenderat mycket tid den sista tiden på att utveckla mina design kunskaper. Detta är också något som jag fått betalt för.

24 / 04 / 21

Jag tror att jag är på rätt väg. Det känns som det. Möjligtvis att jag driftar en del men jag har nog ändå hittat mitt stabila centrum där jag känner mig trygg och säker på vem jag är och vart jag är på väg. Jag vet att jag har stor potential men samtidigt känns det som att jag stannat av en aning i min utveckling. Jag vet inte varför men jag har väl inte riktigt tagit mig tid till att göra det jag måste. Det är inte alltid så lätt att göra allting som jag borde göra utöver mitt heltids jobb. Att det inte är lätt kan jag dock inte bli till en ursäkt. Eller rättare sagt så kan det lätt bli till en uräkt men det är upp till mig att inte låta det bli det. Jag måste skärpa mig och jag måste göra det ändå. Det är dags att jag landar i mig själv igen. Jag har börjat med thaiboxningen och ekonomiska investeringar dessa har inneburit lite svängningar i hur jag kunnat prioritera och haft möjlighet till att fokusera. Jag tror att jag börjar bli redo för att integrera dessa två nya aspekter av mitt liv till att bli en del av mig som person. Jag antar att det blir en aning turbulent när man exponerar sig för nya saker och utmaningar och försöker få sin person att växa.

Uppoffring

28 / 01 / 21

Att göra en uppoffring är att förhandla med framtiden. Jag läste precis om uppoffringar i Jordan Petersons bok ” 12 Rules for Life ”. Han menade på att man först började förhandla med framtiden när människan upptäckte ett tillvägagångssätt som tillät dem att bevara kött till senare tillfälle. Detta gjorde det möjligt för människan att dela med sig av köttet till sitt framtida jag.

Hursomhelst.

Jag tänker på det jag skrev angående att vara positiv (den 25:e Dec 2020) . En bra utmaning till att hålla sig positiv är att göra det man inte vill, och hålla sig glad ändå. Den dagen var en av dem första som jag tog en löp-runda utan tröja - i bara shorts - trots att det var minus grader och snö ute. Jag vet inte om det stämmer överens med en rättmätig uppoffring. Förmodligen inte. Åtminstone inte faktumet att jag sprang utan tröja. Jag tänker dock att faktumet att jag gick ut o sprang innebär en mer rättmätig uppoffring, då uppoffrandet av att ligga kvar i sängen eller att bara sätta mig i soffan - enligt mig - verkar stämma bättre överens med att vara en uppoffring av sådant slag.

Att försena tillfredställelse är vad som bör betraktas som den rättmätiga uppoffringen. Att inte göra så mycket utav saker som man vill utan snarare göra saker som man vet att man borde. Det krävs att man är evigt medveten och aldrig frivilligt blind här i livet. Det vill säga, om man vill ha ett liv som inte endast präglas av ett evigt lidande.

Lidande uppstår alltid i och med att man tillåter sig själv att göra för mycket av vad man vill. Att man prioriterar bekvämligheter före utmaningar. Att man i och med det måste blunda för hur man fallit offer för sina begär, vilket i sin tur gör en blind för sin potential. Blind för sina brister. Blind gällande valen man gör och sätten man agerar på som gör en till ett offer. Blind gällande anledningen till att du mår skit vilket - såklart- också resulterar i att du blir inkapabel till att göra något åt saken.

11 / 03 / 21

Att göra uppoffringar är att förhandla med sitt framtida jag. Den sista tiden har jag upplevt detta vara en svår uppgift. I synnerhet vad det gäller att umgås och socialisera sig. Jag tycker att det är svårt att veta huruvida jag ska tillåta min tid att upptas av vänner och bekanta när jag har en hel del annat som jag borde lägga min tid på. Det är en värdefull investering att lägga min tid på relationer. Frågan är bara hur mycket man ska investera i relationer. Idag fyller Dylan år. Det är min systers pojkväns son. Jag känner mig stressad över att behöva åka dit. Samtidigt som jag vet att det är något jag borde. Egentligen borde jag kanske inte känna mig stressad över det, men det är bara det att jag spenderat så mycket tid på att umgås med vänner och familj den här veckan. Jag behöver fixa med en hel del andra saker. Som till exempel att göra klart avsnittet av PMG som behöver läggas ut på Söndag. Jag behöver läsa min bok och dessutom komma igång med att träna på musiken. Jag behöver äta middag klockan 18 för att sedan gå över till en fasta resten av kvällen. Detta innebär såklart att jag även behöver laga middagen och just nu är klockan redan 15:19. Skitsamma, nu när jag tänker på det är det viktigare att jag åker dit och spenderar min tid med Dylan nu när han ändå fyller år. Det känns som en rättfärdigad uppoffring. Allt annat som jag behöver göra kommer jag förmodligen hinna göra ändå. Så nu drar jag dit och sedan får jag se till att göra det mesta av tiden som jag får över när jag väl kommer hem igen.

19:23

Hemma igen efter hela 4 timmar. Jag skulle säga att 2 timmar kan ha varit väl investerade medans de sista två timmarna var helt och hållet bortkastad tid. Jag kommer förmodligen inte lägga mer tid på att umgås med någon mer under veckan. Mer om den saken senare i min dagbok.

24 / 03 / 21

Jag kommer inte gå ut och festa mer. Jag kommer inte längre tillåta mig själv att dricka alkohol. Det enda som jag kan tänka mig att unna mig skulle vara att röka en holk under någon dag. Kanske när låten är klar. Att jag skulle kunna ta några bloss om det var en solig dag och sedan lyssna på låten under en stuk promenad. Det vore soft. Anledningen till att jag tänker att det skulle kännas som en ”okej-grej” är för att den njutningen inte skulle ställa sig i vägen för resten av dagens uppoffringar. Och anledningen till att jag inte kommer tillåta mig själv att dricka alkohol eller gå ut och festa är för det inte skulle tillåta mig att utföra kommande dags uppoffringar. Inte för att jag är en person som ofta är ute och super eller överhuvudtaget dricker alkohol. Men jag sa det högt igår, att jag inte kommer göra det mer, och det är något som jag kommer att stå för. Det jag menar med uppoffringar är egentligen mina planerade sysslor. Jag gör ju min grind varje dag. I min grind så utför jag saker som gör att jag tar mig framåt. I och med att jag alltid engagerar mig i saker som tar mig framåt har det också blivit så att jag aldrig engagerar mig i aktiviteter som gör att jag står still eller faller bak. Jag tittar aldrig på tv, sitter aldrig i soffan, hänger aldrig på sociala media, lägger aldrig ut bilder eller kollar igenom flöden, jag sover aldrig långt in på dagen, tar inga droger, äter inte godis eller chips, äter inte ute, köper inte saker som jag bara vill ha, köper bara saker som jag verkligen behöver, umgås knappt med någon, umgås aldrig med förlorare (förutom på jobbet när jag måste). Det jag gör istället är att träna styrka och löpning, läsa böcker, skriva (böcker), designa logotyper, måla, plugga musik i studion, skriva musik, nätverka, klippa ihop filmer till YouTube och så vidare. Om jag dricker eller festar och stannar uppe sent så är det att offra alla bra saker för en kväll av njutning. Det är helt enkelt inte värt det. Mina uppoffringar bör alltid vara sådana att dem offrar njutning i stunden för en bättre framtid. Det enda som jag känner inte ställer sig i vägen för att jag ska kunna utföra mina aktiviteter skulle vara att röka lite weed. Men då bara en gång, en dag, under dagen och inte mer.

23 / 04 / 21

Det kan vara svårt att veta ibland vilket som är den rätta uppoffringen att göra. I början var det lättare. Då när mina beteenden till stor del bestod utav dåliga sådana. Det var lätt att se att den rätta uppoffringen för mig att göra var amfetaminet till exempel, då när jag höll på med det. Det var lätt att se att den rätta uppoffringen var att inte sova långt in på dagen då när jag brukade göra det. Jag har inte så många uppenbart dåliga beteenden kvar vilket gör det svårare att jämföra och prioritera vad jag borde lägga min tid och energi på. Att konstatera dock är att jag gjort många bra uppoffringar som har belönat mig med ett bättre mående, bättre relationer, bättre dagar och förhoppningsvis en bättre framtid. Jag antar att man ändå kan tänka på det som att jag gör dessa uppoffringar hela tiden. Även om det känns som att jag kommit så pass långt ifrån dem att jag inte längre lägger märke till det jag väljer bort.

*Nyfiken*

30 / 01 / 21

Att undra. Hur det kommer gå, hur saker och ting egentligen funkar. Att undra över vad som kommer att hända med förväntansfull lekfullhet. Att vänta på något gott, vilket man kan göra om ens handlanden har varit goda. Att vänta tålmodigt på frukten av vår tid, - vår karma - vår potential. Att se den gå från att vara någonting abstrakt till att bli mer och mer konkret och förverkligas över tid. Det är spännande!

Jag håller mig nyfiken och intresserad av mig själv och andra runt omkring mig. Jag granskar noggrant mina beteenden så väl som andras och begrundar mig ofta över vad dem är till för och egentligen står för. Jag lyssnar uppmärksamt på varje ord som nämns/väljs såväl som meningar som artikuleras. Jag begrundar mig ofta över - de valda - ordens mening och vad dem artikulerade meningarna egentligen betyder och står för.

Det var ett tag sen jag började inse - och leva efter mottot - att *”allting man säger blir sant”.* Jag antar att det var då - för första gången - som jag verkligen började lyssna. Det var väl cirka ett år sedan och nu förstår jag att ”sanningen” - lättast - hittas mellan rader, i valen av orden som används för att konstruera våran värld. Genom att fortsätta vara nyfiken, vilja veta och dessutom ta reda på så hittar vi sanningen och kan på så sätt - bättre - förhålla oss till världen.

12 / 02 / 21

Det är bara genom att hålla mig nyfiken som jag kan ta reda på vad jag är kapabel till. Den senaste tiden har jag funderat mycket kring hur det skulle gå för mig ifall jag satsade på musiken på riktigt. Nu när jag skriver detta inser jag att det är någonting som jag sagt att jag ska göra — och även trott att jag gjort — så många gånger tidigare. Alla dessa tidigare gånger som jag gett musiken ett helhjärtat försök har jag gjort det i samband med att jag också samtidigt gett bort min själ. Så fort jag har tänkt att jag ska satsa på musiken tidigare så har jag steppat upp, trampat gasen i botten och slängt mig ner i elden. (Haha). Det känns lite så i varje fall. Jag har svikit mig själv gång på gång på gång. Vad händer om jag bara slutar göra det nu? Om jag går in i studion och gör det på rätt sätt. Som jag alltid borde ha gjort men aldrig gjorde. Jag tror fan att det kommer bli väldigt bra. Jag är mer eller mindre säker på att det kommer bli bättre än någonsin. Tänk, att det också —mest av allt — betyder att det kommer färdigställas och i och med det även bli klart. Att göra klart någonting som jag kan skapa med allt jag lärt mig fram till nu.

22 / 02 / 21

För att kunna bli den bästa jag kan bli är det viktigt att jag håller mig nyfiken. Nyfiken på vad jag gör som inte är optimalt för mig att göra, i relation till vem jag vill bli eller vad jag vill åstadkomma. Det är viktigt att jag alltid ställer mig — ödmjukt — undrandes över mig själv, världen och vad som skulle kunna vara.

När jag undrar så upptäcker jag snabbt att det uppstår en mängd frågor varpå jag blir nyfiken och motiverad till att hitta svar. Något jag undrat mycket över under senare tid är vare sig mitt rökande av cannabis påverkar mig positivt eller negativt i förhållande till min grind. Frågan som formulerats av mitt undrande har, mer exakt, varit - *” hur påverkar mitt rökande av cannabis min potential?”* Efter att frågan formulerats så blev jag även motiverad till att ta reda på ett svar. Jag förstod då att jag behövde testa att ”grinda på” medans jag fortsatte röka och sedan ”grinda på” utan att röka. Detta blev något jag — aningen motvilligt — gjorde och kom över det som verkade bli en början till ett svar. Jag upptäckte att jag hade svårare för att läsa efter att jag tagit några bloss. Att mina tankar flög iväg och att kvaliteten av min läsning på grund av det avsevärt försämrades. Samma sak verkade uppstå i samband med mitt skrivande.

Jag vet att jag hade en period — ganska nyligen — på 17 dagar, där jag inte rökte någonting alls. Det enda jag egentligen kan säga om den tiden var att den fungerade relativt felfritt. Jag kände mig väldigt stark och full av bra energi. När jag efter den perioden återigen tog några bloss av en joint så kände jag en tyngd över mitt samvete. Den tyngden var något som övertalade mig om att jag inte borde röka överhuvudtaget. För att även om det innebär en lättnad för min kropp så innebär det också samtidigt en onödig tyngd för min själ. När jag tynger min själ och mitt samvete så uppstår det även en hel del svårigheter i att lyssna på min kropp. Jag tänker på det som att kroppen är sanningen och när man inte agerar eller pratar sanningsenligt så säger kroppen ifrån genom en dålig känsla. Den kan sitta i magen eller

01 / 04 / 21

Den sista tiden har jag kommit till insikt med en hel del. Att jag alltid borde jobba efter utsatta deadlines med allt. Att jag aldrig borde röka weed eller fet igen. Att jag gör bäst i att investera pengar som jag tjänar i fonder och aktier.

Att jag borde jobba efter utsatta deadlines blev en insikt jag fick i och med att jag ställde upp i tävlingen ”P4-Nästa”. Från att jag hörde reklamen om tävlingen på radion till att en låt skulle vara inskickad var det två veckor. Jag bestämde mig för att anta den utmaningen och lyckades till och med göra klart och skicka in låten. Det blev också den första låten som jag gjort klart på riktigt. Jag tänker att det var mycket tack vare tidsbegränsningen av en deadline. Så, detta fick mig att ta beslutet att från och med nu alltid jobba mot deadlines. Det är något som gör mig nyfiken på hur långt jag kommer kunna ta mig med hjälp av denna nya insikt.

Jag borde aldrig röka fet eller weed igen. Det var en insikt som slog mig rakt i ansiktet nu under helgen, då jag rökte igen för första gången på länge. Jag gillade det verkligen inte. Det fick mig att komma av mig totalt. Det blev disk lämnad i diskhon, jag käkade godis fast det var sent på kvällen, jag satt i soffan, jag kunde inte kommunicera, eller slutade mer eller mindre att bry mig om att kommunicera med den jag var med. Allt bara ballade ur. Då menar jag inte att det ballade ur på så vis att allting rasade samman men jag tappade dock mitt momentum. Min drivkraft. Jag saktades ner. Min disciplin försämrades och jag tillät mig själv göra fel saker. Det funkar inte. Innan jag rökte då, hade jag varit utan berusningsmedel och mer eller mindre allt dåligt i minst 1 månad. Jag hade inte suttit i soffan, inte ätit godis, eller rättare sagt inte ätit någonting efter klockan 17. Jag hade inte lämnat disk i diskhon på hur länge som helst. Det kanske låter som små saker men, jag antar att, när man väl kommit igång och byggt upp hastighet så är det de små justeringarna som gör den stora skillnaden på hur snabb man kan bli. Efter att ha varit uppe i väldigt hög hastighet och ha tagit sig framåt med stormsteg så känns det onödigt och obehagligt att sakta in bara för den sakens skull. Alltså att ta ett bloss. Insikten jag fick av att röka var att det gör mig osäker. Jag vågar inte riktigt ta plats och vara mig själv när jag har rökt och då får det fan vara. Hursomhelst så gör det mig nyfiken på hur bra jag kan bli och hur långt jag kan ta mig om jag håller mig till att vara 100 procent mig själv.

Slutligen så är jag nyfiken på hur mycket jag kan lära mig om pengar och företagande genom att investera i aktier och fonder. Jag har nu lyckats spara ihop över 20 000 kronor. Det är första gången i mitt liv som jag ens lyckats spara ett skit. Så, nu tänker jag att jag ska sätta mig in mer i hur det funkar och se hur jag kan utveckla min ekonomi ytterligare. Det känns spännande! Det ska bli kul att se hur det går, i tävlingen, på kontot, med albumet, med designandet och så vidare. Tiden får visa mig. Jag är nyfiken, och det gör att det blir värt att leva.

09 / 05 / 21

Det hjälper mig att undra. Det får mig att ta mig fram. Det gör att jag vill veta vilket får mig att ta reda på. Jag måste vara nyfiken och jag måste våga vara rädd. Jag måste våga vara rädd för att det jag får reda på kanske inte alls är det jag hade hoppats på att det skulle vara. Jag måste våga möta insikten av att det jag hade trott var fel. Det jag hade tänkt mig kommer inte alltid visa sig vara rätt. Men jag måste tänka att det inte gör någonting. Jag kan inte låta denna rädsla hindra mig från att ta reda på eftersom rädslan i så fall också hindrar mig från att ta mig fram. Dessutom är det inte relevant om jag haft rätt eller fel i mina antaganden kring mitt undrande. Det som är relevant är kunskapen. Det som är av värde är att den blir min. Det är kunskapen som får mig att växa. Säg till exempel att jag att jag gjort ett antagande om att jag kommer lyckas med musiken o jag bara ser till att göra klart låtarna och sedan marknadsföra dem. Om fallet nu skulle vara att det inte blir så när jag väl utfört det som jag hade tänkt skulle vara nödvändigt för att förverkliga antagandet som jag gjort. Då är det viktigt för mig att få reda på att jag haft fel i mitt antagande för att jag ska kunna ta beslutet att byta plan, fokus eller mål. Det är kanske jobbigt att inse att man har haft fel angående sina drömmar och planer för livet. Men det är bättre att ha fel än att ha rätt i fantasin och fördärva sin verklighet genom att leva till större del i en felaktig dröm.

Respekt

31 / 01 / 21

Jag fick tanken att jag borde definiera innebörden av ordet *respekt* efter att jag anordnat och varit värd för en middag. Jag bjöd två ”vänner” hem till mig och - min älskade - Meri kom även hon för att äta och samtala lite. Under kvällen kände jag hur mina ”vänner” började agera mer och mer respektlöst gentemot mig. Ett exempel på denna respektlöshet var att de båda ”vännerna” engagerade sig entusiastiskt i att samtala endast om saker som de var väl medvetna om att jag helt och hållet saknar intresse för. Jag antar att mitt uppfattande av samtalsämnet som respektlöst inte har så mycket att göra med att jag saknar intresse för det utan snarare att, engagerandet i ett sådant trivialt samtalsämne underminerar värdet av varenda person som befann sig i rummet där samtalet tog plats. Det finns så mycket att lära från att intressera sig av andra. Att fråga frågor. Att lyssna och ta in en annan persons tankar. Det är enligt mig det bästa sättet att få tillgång till perspektiv och lärdom.

Istället för att intressera sig av varandra under middagen så valde mina ”vänner” att intressera sig för - uppenbarligen redan besvarade - frågeställningar angående ”cannabis-rökning” och dess olika tillbehör. Ett exempel på en frågeställning som jag anser vara nedvärderande för hela mänskligheten var *vilka papper som är bäst att rulla med och vad prisskillnaden var mellan dem olika.*

Jag antar att man kan se det som att respekt är att intressera sig för den istället för det. Att intressera sig av personer istället för saker.

01 / 03 / 21

Sist jag skrev angående respekt så kom det att handla om att visa intresse för människor snarare än saker. Jag tänker att jag fortsätter utveckla det under innebörden att jag bör visa intresse för mig själv. Det borde vara så, att ha möjlighet till att agera respektfullt i mötet med andra förutsätter att man agerar respektfullt mot sig själv. Jag menar hur skulle man kunna intressera sig för någon annan om man aldrig har intresserat sig för sig själv. Jag vet inte riktigt hur jag ska förklara. Det känns som att, ifall man inte har frågat sig själv angående saker som man vet att man borde ta reda på så blir man ovillig till att fråga någon annan samma sak. Jag vill till och med påstå att ifall någon annan ställer frågan, som du gör allt för att undvika, kommer den någon också bli bemöt av ett seriöst ogillande och ett kort och ilsket svar.

Det var häromdagen som jag och Meri var ute och tog en lång promenad. Solen sken och det var en av årets första riktiga vårdag. Detta innebar såklart också att vi inte var dem enda som var ute och gick. Det myllrade av folk på alla gator och stigar som vi gick på. Detta gjorde att vi uppmärksammade något som verkade vara en gemensam nämnare för de allra flesta av konversationerna som vi råkade få en hastig inblick i när vi passerade de andra promenerande. De allra flesta av dem verkade endast tala om problem. De allra flesta verkade mest snacka skit om andra för att sedan påstå att de själva var av ett bättre slag.

Jag antar att detta på något sätt är ett tecken som visar på att de allra viktigaste frågorna ignoreras. Att dem ersätts med skitsnack och klagomål och att detta i sin tur framställer dem ”skit-snackande” som personer av ”ett bättre slag”. Jag antar att detta är ett tecken på den respektlöshet som de allra flesta behandlar varandra och även sig själva utefter. För, jag tänker att de allra flesta skulle hålla med om att det är respektlöst att ljuga. Att det är respektlöst att snacka skit om och manipulera. Respektlöst att, genom spridandet av lögner och partiska osanningar angående andra, framställa sig själv som ”bättre”. Respektlöst att avsiktligen smutskasta andra med intentionen att flytta fokus från sina egna brister till någon annans. Att framställa den smutskastades brister som mer extrema än vad de faktiskt är bara för att dölja dina egna, må hända mildare men ack likvärdiga brister, i kontrasten av det påstådda extrema.

03 / 04 / 21

Tidigare har jag reflekterat kring respekt som visat intresse för individen snarare än saker. Idag tänker jag på respekt som något man behöver visa för sig själv och inför livet. Dock får det mig nu att fundera kring vilket som är mer passande. Att visa respekt för livet eller döden. Efter att ha pratat med min mamma och Meri angående ämnet så har vi kommit fram till att det är livet som bör respekteras genom att man varseblir döden. Det är först när man gör sig medveten om sin dödlighet som man kan börja uppskatta och respektera livet. Att ha respekt för livet är att respektera sin potential. Det är att inte förstöra sin kropp genom att ta droger eller äta dålig mat. Att respektera livet måste innebära att man genom att varsebli döden påminns om att leva fullt ut. Jag vet att det kan låta klyschigt att säga att man borde leva livet fullt ut. Kanske är det till och med så att frasen är aningen överanvänd och i och med det lite har tappat sin betydelse. För mig är — att leva fullt ut — att bara ta sig en stund att se sig omkring, andas in och ut och bara uppskatta att man kan se sig omkring och andas in och ut. Det är att ha respekt för livet. Att uppskatta det mest självklara som man har. I alla fall enligt mig.

02 / 05 / 21

Jag behöver respektera mig själv, vad jag har bestämt mig för och vem jag vet att jag vill vara. Den senaste tiden har jag inte riktigt känt för att göra allt det där som jag gör. Den senaste tiden har tillåtit mig själv att bara ta det lugnt. Klart att det kan vara så att det kanske har behövts. Faktum är att det förmodligen är på så vis. Dock så har jag inte varit tillräckligt snabb tillbaka på min grind. Kanske att jag behövt vila en eller två dagar men definitivt inte tre och definitivt inte på sättet som jag vilat på. Att tillåta mig själv att vila, alltså att göra ingenting, kan vara livsfarligt. Att göra ingenting är som att stå stilla och att stå stilla innebär också att samtidigt falla bakåt.

Ju mer jag vilar desto längre skjuter jag min mentala gräns för vad som är okej åt fel håll. Om det är okej för mig att sitta i soffan och kolla på tv idag så kanske det känns okej att sitta i soffan, äta godis och kolla på tv imorgon. Jag måste respektera mig själv och vad jag försöker bli. Att göra det innebär att jag måste vara ganska hård mot mig själv. Jag kan inte tillåta för mycket av ”chillande”. Det är inte bra för personen jag vill vara. För mycket avkoppling leder mig längre bort från den personen jag vill vara och det är respektlöst mot mig själv.

Uppmärksam

01 / 02 / 21

Bäst att vara uppmärksam på min omgivning. Bäst att hålla sig medveten om vart min uppmärksamhet tar vägen. Min uppmärksamhet är en handelsvara vilket betyder att den försöker fångas av företag och personer. Jag kan inte låta min uppmärksamhet gå till spillo i någon annans vinning. Internet och sociala media är livsfarligt. Faktum är att det känns mer eller mindre livsfarligt att bara gå ut genom min dörr och ut i världen. Det finns så många människor därute som är fulla av hat och negativitet som vill ta min uppmärksamhet och därmed även min energi. Det finns så många av dem, för många vampyrer. Det sjukaste med det hela är att dem är experter på att maskera sitt hat och sin negativitet. Detta innebär såklart också att det blir en svår - om inte omöjlig - uppgift att undvika dessa energi-sugande-vampyrer.

Det är allt för många gånger som jag varit oaktsam med min uppmärksamhet och låtit mig luras av dessa maskerade - hemliga - vampyrer. Min energi är bra. Jag håller mig full av kärlek och positivitet. Jag håller mig full av liv genom att kultivera min potential. Jag håller mig full av liv genom frukten av min godhet. Jag håller mig full av liv vilket är den enda födan för en vampyr. Jag måste vara uppmärksam och försiktig i varje möte under dagen. Jag behöver påminna mig själv om vad mina erfarenheter påvisat angående mina kollegor. Var försiktig! Så många vandrar i mörkret av natten under dagen. Så många vandrar själlöst och hungrar efter mening. Så många kan se hur du hittat ditt syfte och kommer försöka ta det ifrån dig. Var försiktig! Vem som helst kan vara en vampyr.

25 / 02 / 21

08:43

Det gäller att kontrollera min uppmärksamhet. Den är vad alla vill komma åt. Alla annonser och reklamer har som syfte att ta den ifrån mig. Youtube, Instagram, Facebook, Tiktok alla dem faller också under kategorin uppmärksamhets tjuvar. Min uppmärksamhet kan vara det mest värdefulla och dyrbara som jag har. Min uppmärksamhet kontrollerar mina tankar, min tid och min energi. Så, det måste vara jag som kontrollerar min uppmärksamhet. Det måste vara jag som tar full kontroll och i och med det också fullt ansvar för vad jag känner tänker och lägger min tid på.

17:09

Jag var tidigare och mediterade på berget i Oxelbergen. Det var en del intressanta uppenbarelser som kom till mig under tiden som jag låg på berget och andades. Jag kom att tänka på att jag behöver vara uppmärksam på det ”bra” jag gör. Det är så lätt att man inte ser det som är bra som man åstadkommer. Jag tror att det var någonting som Meri skrev i sina sidor imorse.

20:17

Jag kan spela musik. Jag kan göra låtar. Till och med göra ganska bra låtar. Jag borde vara lite mera uppmärksam på det så att det fyller mer av mina tankar får lite mer tid och flöde av energi. Hur ska jag annars kunna förvänta mig att det skulle bli någonting av det. Hmm…

20:44

Så, det får mig att tänka att det vore en viktig sak, att avsätta tid för, att sätta mig och formulera — på morgonen — vart jag tänker att jag min uppmärksamhet bör riktas under dagen. Jag behöver begrunda morgonens potential innan jag går ut i världen och investerar min uppmärksamhet. Min uppmärksamhet är det mest värdefulla jag har. Jag måste vara försiktig i alla mina val.

05 / 04 / 21

Jag måste vara uppmärksam. Uppmärksam på mina brister och inte bli blind av min framgång. Ju bättre jag blir desto mindre blir mina brister vilket såklart också gör att de blir svårare att hitta. Det finns ingen tid för att ta det lugnt. Att ta det lugnt är en brist i sig självt. Idag när jag var på jobbet så tänkte jag på hur så många skjuter upp saker in i det sista. Anledningen till att jag tänkte på det var för att klockan halv tio, alltså 30 minuter innan vi stänger välde det in folk i vanlig ordning. Det fick mig först att tänka att jag också brukade vara en person av sådant slag. En person som satt i soffan och tänkte att man behövde gå till affären för att köpa mjölk och något gott att äta men inte orkade. En person som satt i soffan och kollade på tv och sade till sig själv att man skulle gå snart, i nästa reklam, endast för att ytterligare skjuta upp det när reklamen väl kom. En person som inte bara sköt upp att gå och köpa mjölk till morgonen in i det sista utan gjorde det med det nästan allting som var möjligt att skjuta upp. Detta gjorde att man ibland gick miste om chansen och kom till skott försent eller aldrig kom till skott alls. Jag har kommit en lång väg sedan dess. Sedan jag var en person som sköt upp så som dem. Det fick mig att känna mig stolt över att jag inte längre skjuter upp saker. Det fick mig även att se ner på dem som kom in en aning genom att tänka att, med det här beteendet kommer dem inte kunna ta sig någonstans. Det fick mig även att känna hur lätt det var för mig att få ett försprång så länge jag fortsätter så som jag gör. Jämfört med dem kände jag att jag kommer ta mig mycket längre fram. Utan större problem. Dock så kom jag att tänka på att det är ingen rolig jämförelse att göra. Jag kom på att jag inte gick upp ur sängen på morgonen förrän klockan var nästan 10.00. Jag borde, och kunde ha gått upp klockan sju och hunnit få mycket mera gjort än vad jag hade hunnit få gjort idag innan jag gick till mitt jobb. Jag måste vara uppmärksam på vad jag tillåter mig själv att jämföra mig med. Jag måste vara uppmärksam för att kunna hitta mina brister ju längre jag tar mig och desto mindre dem blir.

05 / 05 / 21

Så, det gäller att vara uppmärksam på vart min uppmärksamhet går. Min uppmärksamhet är vad som styr mig mot min framtid. Vad jag väljer att låta min uppmärksamhet gå till är också vad som kommer få en större plats i min framtid. Ta tillexempel kryptovalutor. Den senaste tiden har jag låtit mycket av min uppmärksamhet gå till att utforska olika kryptovalutor. Detta har lett till att jag idag har 13,000 kronor investerat i krypto och detta kapital växer varje dag. Att jag började lägga min uppmärksamhet på kryptovalutor i påskas har alltså resulterat i att kryptovalutor blivit en större del av mitt liv just nu, vilket då kunde ses som min framtid. Det är jag som väljer vad min uppmärksamhet går till. Trots att den helatiden försöker kapas av omvärlden är det ändå jag som väljer. Att den helatiden försöker kapas innebär såklart också att det inte är särskilt lätt. Jag måste vara stark. Helatiden kommer det finnas folk som kommer försöka få mig att lägga min uppmärksamhet på dem istället för på mig själv. Om dem lyckas få min uppmärksamhet så kommer det innebära att dem växer och jag vissnar. Detta kanske inte alltid är fallet men jag vill ändå påstå att det ofta blir på detta vis. Så att ge min uppmärksamhet till någon annan eller något annat på någon annans uppmaning är inte en bra deal. Det är något man ska vara ytterst försiktig med. Det är jag som är i störst behov av min uppmärksamhet. Det är jag som ska växa av och tjäna på min uppmärksamhet inte någon annan. Det är viktigt att stå emot det externa trycket. Det är viktigt att våga sticka ut och inte alltid passa in. För att ta ett exempel: När alla sitter och kollar på en fotbolls match för att inte känna sig utanför under snacket som kommer uppstå angående matchen under nästa dag på jobbet. Då är det viktigt att du vågar skita i att kolla på matchen och känna dig utanför under kommande dags snack för att istället ägna dig åt att faktiskt göra det som du själv vill bli bra på. Säg till exempel att du vill bli fotbolls spelare. I så fall är det tid bättre investerad om du istället för att titta på matchen faktiskt går och tränar fotboll.

Autentisk

02 / 02 / 21

Jag läste tidigare i *”12 rules of life”* attSören Kirkegard definierade en icke autentisk person som någon som fortsätter att varsebli och agera så som han av egen erfarenhet vet är falskt. Han talar inte med sin egen röst. Vidare beskriver J.B Peterson hur en autentisk/icke-autentisk person förhåller sig till frågan -*”Inträffade det som jag ville skulle inträffa”,* när svaret är nej.

En autentisk person drar då slutsatsen att antingen hans syfte eller metod måste varit felaktiga vilket leder till insikten om att det fortfarande finns någonting kvar att lära sig.

En icke autentisk person drar istället slutsatsen att världen är orättvis, att folk är avundsjuka och för dumma för att förstå. Felet ligger alltid någon annanstans eller hos någon annan.

//

Jag gör mitt bästa för att alltid bli bättre i allt som jag är och allt som jag gör. Under dagen idag - när jag satt i kassan på jobbet - så pratade jag med en äldre dam som jag samtalat en del med vid tidigare tillfällen. Vi utbyte våra hälsningsfraser som man gör och i enlighet med ”hur man gör” så följde vi upp hälsningarna med frågan hur det står till. Vi båda samstämde i att allting var bra varpå hon yttrade frasen ”inga problem”. Detta fick mig att tänka till lite och min tanke gjorde att jag kom med invändningen att jag visst det hade problem men att faktumet att man har problem är något att uppskatta och kanske till och med en av anledningarna till att man också mår bra. Hon svarade då - jasså har du kommit så långt redan, att du inser vikten av lärdomarna som går att hitta i problemen. Ytterligare tillade hon att de starkaste personerna i vårat samhälle är starka just på grund av alla deras problem. - De starkaste personerna vi har i vårat samhälle idag är sådana personer som gått igenom helvetet och kommit tillbaka.

18 / 02 / 21

Den här veckan har varit lite svårare. Jag har inte riktigt haft så bra kontroll över mig själv som jag hade önskat att jag skulle ha. Jag utökade maxtiden för min Grind till 90 minuter. Det har känts en aning överväldigande under dagarna. Dock så har det visat sig att den nya gränsen tagit mig över 300 varje dag. Så, det är någonting jag är glad över. Jag har känt mig tröttare än vanligt, jag har även känt mig odisciplinerad. Jag tänker att dessa känslor har att göra med att jag inte gjort saker som jag sagt att jag skulle göra. Jag vet inte om det är att vara icke autentisk, jag vet dock med all säkerhet att det är någonting som inte känts bra. Det var i söndags som jag berättade för min familj att jag skulle på thaiboxnings träning nu i veckan. Jag hade bestämt mig för att jag skulle börja träna, nu, inför att gå en match. Detta är något som jag har tänkt på länge. Så jag bestämde mig för att gå i tisdags men jag gick aldrig. Samma sak igår. Det har känts alldeles för jobbigt att vänta på att klockan ska bli 19.30. Det har fått mig att tänka att jag behöver ta det lugnare under dagen, och det har — till och med — fått mig att lägga mig ner i soffan trots att jag inte varit trött. Detta i sin tur har gjort mig mer nedstämd och min rädsla för att gå till thaiboxningen har då bara växt sig starkare. Det är konstigt hur jävla svårt det ska vara att förstå sig på sig själv. Jag vet inte riktigt vilket som påverkar mig på vilket sätt. Jag vet att soffan gör mig frustrerad och besviken i alla fall.

Hursomhelst, jag har även rökt lite weed nu under dagarna som varit. Jag tänker att det också har sin del i hur jag upplevt mig själv. Kanske hade jag aldrig lagt mig ner i soffan för att spara energi till kvällen om jag inte hade tagit några bloss tidigare. Jag måste — som en autentisk person — inse och erkänna mitt misslyckande och konstatera att det beror helt felaktigheter i mig själv. Jag behöver se till att komma iordning med mina 90-veckor. Varje dag under 90-veckorna har jag en obligatorisk aktivitet som jag måste göra. Även detta är något nytt och läskigt för mig. Det kanske är bäst att ta en läskig sak i taget så att mina dagar inte blir för överväldigande. Det gäller nu att jag lägger fokus på att ta så många poäng jag kan under dagarna som är kvar i veckan. Det gäller nu att jag börjar räkna dagar som jag varit ren från att röka weed igen. Det gäller att jag fixar dessa saker först och sedan får jag utvärdera — i slutet av veckan — angående hur det skulle kännas att komma igång med thaiboxningen under nästa. Det är läskigt att vara tillbaka till sitt riktiga jag efter att ha knarkat bort sig själv ett bra tag. Det är läskigt att undra över min potential. Det är läskigt att göra saker som jag — påverkad av droger — kunnat göra ”så jävla bra”. Det är lätt att jag undviker att göra musik, exempelvis, eftersom jag är rädd för att inse att man inte klarar av att göra det lika bra. Jag är rädd för insikten att, utan droger är musiken ingenting som jag klarar av. Jag försöker konstant övertala mig själv om att en sådan insikt inte kommer komma och om den gör det så är den inte sann. Jag väljer att tro på att, utan droger kan jag göra musik med ännu större potential.

Min sanna potential ligger i att vara mig själv till allra högsta grad. Att ta någon form av drog borde i så fall innebära en liten förlust av ”mig själv” och en något förminskad potential.

26 / 03 / 21

Att vara autentisk innebär att jag endast gör saker som jag kan stå för. Det är viktigt att inte göra saker på grund av social press eller girighet. Det är viktigt att jag håller mig i linje med mig själv. Det är viktigt att inte tillåta mig själv att engageras i synd. Det är viktigt för att hålla mig fri från skam. Det är viktigt eftersom skammen gör att jag inte kan kommunicera med ”gud”. Syndande skulle göra mig blind för sanningen. Det skulle göra mig inkapabel till att tyda min magkänsla. Det räcker med en synd för att få mig ur balans på den långa smala vägen. Det skulle räcka med en dags involverande i självömkan genom att tillåta mig själv att unna mig njutning i nuet. Det skulle räcka med en självömkande tanke för att hamna ur linje. Det skulle räcka med en dumdristig tanke för att göra mig själv icke autentisk. En dumdristig tanke skulle lätt kunna skapa rationaliseringar som snabbt skulle se till att göra mig ogudaktig. Det kan vara det farligaste som kan hända mig just nu.

25 / 04 / 21

Etthundra procent! Hundra procent av tiden måste jag vara mig själv till hundra procent. Det är ingen mening med att inte säga vad man tycker. Ingen större mening med att försöka säga och göra saker som tillåter en att passa in. Ingen större mening i att inte stå för något bara för att det innebär att man kommer sticka ut. En i mängden är bara en del av mängden, den kommer aldrig bli något eget. En i mängden har inget värde i sig självt. Det bästa är att bara vara som man är. Oavsett om man kommer bli omtyckt för det eller inte. Jag tänker att om man inte är sann mot sig själv så måste det till slut resultera i att man börjar ogilla sig själv. Och som jag ser på saken så är att tycka om sig själv att föredra framför att vara omtyckt av andra. Det är viktigt att vara autentisk. Det är något jag är noga med när jag möter världen. För jag är här för att visa vem jag är och det är ingenting jag kan göra genom att anpassa mig efter någon annan.

Pops

03 / 02 / 21

Yo, Pops!

Jag vet inte riktigt vart jag ska börja. Jag har haft iden länge att skriva ett brev till var och en av er i familjen. Igår när jag gick och la mig så började jag tänka på dig. Jag tänkte på saker som vi gått igenom, hur ditt liv varit och jag undrade en del över hur du ser på allting som har hänt. Det jag kom fram till i mina tankar var att jag skulle gå upp imorgon (idag) klockan 05 och börja skriva på ett brev till dig. Jag vill även uppmana dig till att skriva ett brev tillbaka och berätta lite om ditt liv och hur du ser på saker och ting. Man vet liksom inte så mycket, mer än hur du och mamma träffades och lite om hur du var när du bodde i Canada och Portugal. Såklart så vet man även det man har sett när vi gått igenom livet tillsammans.

Så, jag låg och tänkte massor igår. Jag undrade över hur du mår. Undrade om du vet att jag förstår. Att det måste vara tungt. Att livet för dig - som för mig med - måste kännas svårt. Jag undrade om du vet att jag sett hur du kämpat och ser hur du fortfarande gör det trots att det varit tufft nu i så många år. Jag vill att du ska veta att jag uppskattar att du alltid funnits där. Jag vill att du ska veta att du är någon jag ser upp till. Att du har hjälpt mig att komma till insikt med så mycket här i livet. Bara hela den här grejen med ”På min Grind” var någonting som du hjälpte mig att komma på.

(Som den där gången när Nella funkade ur och slog sönder mina tavlor och hotade med att ringa polisen och manipulera dem till att tro att det var jag som var förövaren. När jag sprang därifrån i total panik och ringde till dig mitt i natten och du svarade ändå. Du sa till mig att komma bort och sova hos dig i några dagar så jag sprang ner till resecentrum, hoppade på 2an och åkte bort mot Hageby.)

13 / 04 / 21

Jag har för mig att det var i Jordan Petersons bok 12 rules for life som jag läste hur han tänkte på sig själv ur sina föräldrars perspektiv. Han skrev någonting i stil med att han skulle försöka bete sig på ett sådant sätt som gjorde att deras uppoffring till att uppfostra en skulle bli värt allt besvär.

Jag antar att man skulle kunna säga att det fanns en hel del besvärligheter i att uppfostra mig. Jag vet att både du och mamma gjorde stora uppoffringar av era liv. Jag vet att jag har varit vilsen länge och kanske inte riktigt sett till så att era uppoffringar känts som att dem varit värda allt besvär. Men… Bättre sent än aldrig. Det har varit en lång tid av många problem. Det har varit en lång tid där jag inte kunnat vara stolt över mig själv. Jag förstår att det då också måste ha varit svårt för någon annan att vara stolt över mig. Men idag kan jag känna mig stolt och jag hoppas att du känner det med. Jag har slutat med drogerna. Det verkar som att jag har slutat för gott. Jag kämpar på varje dag för att förverkliga min potential och jag känner verkligen hur jag tar mig framåt. Jag hoppas att jag, genom att ta hand om mig själv och genom att alltid utmana mig själv, kan hjälpa dig att må bättre.

Vinna

07 / 02 / 21

Att vinna är att prestera bättre än dem andra. Det känns som att jag vinner i de allra flesta aspekter av livet just nu. Att vinna är att gå upp tidigare än vad dem går upp. Att göra mer än vad dem orkar göra.

Tanken slog mig dock nu att jag inte borde tävla mot de andra. Jag måste se till att tävla mot mig själv. ”Dem andra” är ändå så keffa att dem inte har en jävla chans. Jag skäms alltid över hur lätt jag vinner över andra. Jag antar att jag borde bli bättre på att visa mig stolt. Det känns dock som att jag trycker upp i ansiktet på dem hur jävla keffa dem är när jag ställer mig på prispallen och tar emot guldet. Jag får så dåligt samvete då. Jag tycker tillexempel att det är jobbigt att gå utan tröja på sommaren eftersom jag vet att genom att jag gör det får jag de som ser mig att må dåligt och inse sina bristfälliga beteenden och loser mentalitet.

Jag har hört Jordan Petersson prata om skönhet som något som kontrasterar och skiner ljus på det som är motbjudande. Att skönhet skapar kontrast vilken får andra i dess omgivning att inte längre kunna blunda för sina tillkortakommanden. Detta är något som jag ofta upplever att jag gör mot folk. Det händer alldeles för ofta att folk beter sig illa mot mig och anklagar mig för osanningar. Jag försöker då tänka att jag ska ta det som en komplimang. Som en bekräftelse på att jag är på rätt väg till att bli den bästa mest vackra personen jag kan bli. Att ”på-hoppningarna” är ett desperat försök till att få bort kontrasten mellan min skönhet och deras fulhet. Ett desperat försök till att fortsätta blunda för det som jag - genom mitt Varande - skiner ljus på och tvingar dem att se. Folk i min närhet måste intala sig själva om att jag egentligen är ful genom lögner och felaktigheter.

Det är då alltså ingen ide att tävla mot dem. Jag har redan vunnit, för länge sen. Jag måste tävla mot mig själv och räkna med att det är farligt att bli mer vacker. Att dem kommer försöka smutskasta mig och dra ner mig med ännu större aggressivitet. Jag kan inte låta det skrämma mig. Jag måste fortsätta vinna oavsett. Vinna över mig själv. Bli bättre än vad jag var igår.

12 / 03 / 21

Att vinna är att vara den bästa jag kan vara. Att vinna innebär att vara nöjd med den jag är och vad jag har men samtidigt vara medveten om hur jag kan vara bättre. Att samtidigt som jag är nöjd sträva efter mera. Då menar jag inte att jag ska sträva efter mera och finare saker. Saker är av ytterst litet värde för mig som jag känner just nu. Jag har skaffat mig det mesta som jag behöver och om jag skulle känna att jag ville ha mer just nu skulle jag identifiera det som ett inre problem. Det jag menar med att jag borde sträva efter mera är att jag borde sträva efter att utvecklas. Jag menar om vinna innebär att vara nöjd med den jag är och det jag har så skulle jag påstå att jag vunnit just nu. Detta förutsätter dock inte att jag också står som vinnare imorgon utan någon vidare ansträngning. För att fortsätta vinna så måste jag fortsätta att utvecklas och bli bättre. Inte med anledning av att jag inte är nöjd utan snarare med anledning av att jag undrar vart gränsen går för min potential. Utöver denna anledning till min utveckling så behöver jag också sträva efter att bli bättre på grund av rädslan för att inte stå som vinnare imorgon. Jag vill inte svika mig själv. Det hade varit hemskt. Det hade varit hemskt att känna vid dagens slut att man kastat bort tiden man blivit välsignad med och tillåtit sig själv att förfalla. Rädslan för att förlora den jag är så nöjd över att vara måste vara en av anledningarna att fortsätta sträva efter att bli bättre.

29 / 03 / 21

Att vinna, just nu, för mig, handlar om tävlingen. P4 Nästa. Jag ska skicka in en låt. Den ska vara klar imorgon. Den kommer förmodligen bli klar idag. Det känns helt sjukt. Aldrig någonsin tidigare har jag kunnat färdigställa en låt. Det spelar ingen större roll hur det gå för mig i tävlingen jag har redan vunnit. Jag har insett hur viktigt det är för mig att jobba med deadlines. Från och med nu så kommer jag alltid ha en deadline att jobba emot. Att göra klart låten nu har fått mig att inse vikten av ett sista datum då projektet måste vara klart. Jag kommer efter att ha gjort klart denna låt gå vidare och göra klart nästa. Jag kommer ge mig själv 2 veckor att färdigställa varje låt. Jag tror att det är ungefär 8 låtar att göra klart. Det borde betyda att ett album på 8 låtar ska vara klart om 16 veckor. 16x7 = 112. Det är alltså etthundra tolv dagar kvar.(112/30 = 3,7). Det betyder att albumet ska vara klart i slutet av Juli. Det betyder att jag kan börja jobba på ett nytt album i augusti och det känns så jävla kul och spännande. Jag tror att jag kommer ha blivit mycket bättre då, så jag undrar hur bra nästa album kommer att bli. Haha. Där har vi vinsten. Att göra det för mig själv enligt mina villkor. Inte på andras. Att hålla mig autentisk. Där har vi vinsten. Att se vinningen i utvecklandet av mig som person. Där har vi vinsten.

Jag har driftat i tankarna medan jag skrivit denna text. Jag har pausat, skruvat upp stereon och spelat och sjungit med i låtarna. Jag känner att jag kanske inte sjunger rent och typ hela idéen är utvecklad innan jag ens lärde mig att sjunga rent vilket innebär att hela ”melodin” är formad därefter. Jag kan liksom inte börja göra om den nu eftersom att en del påverkar alltid en annan och det skulle sluta med att jag gjorde om hela låten. Jag måste göra klart det här, och sedan göra nya — och bättre — låtar istället för att försöka göra gammalt på nytt. Det är ju det som är vinsten. Jag tänker även att jag ska ge mig på att göra musik videos till låtarna. Det går att göra relativt enkelt. Jag kan till och med filma dem själv. Tror jag. Jag måste lära mig det som en del i processen att göra ett album. Det är roligt det här ändå. Tänk att jag var så rädd för att göra musik på grund av min ångest. Min ångest och rädsla över att jag förstört min relation till musiken genom användandet av drogerna. Min skam över att inte ha tagit mig och min potential tillräckligt seriöst. Tänk att jag inte är så rädd längre. Tänk att jag till och med känner glädje inför att sätta mig med låten. Det är lite pirrigt i magen. Det är samma pirr som skulle kunna utlösa ångest om det vore för ett år sedan. Jag är inte så rädd längre och samma pirr får mig att känna att det är spännande och gör mig taggad och glad.

27 / 04 / 21

Det första steget till att vinna är att tänka att man redan vunnit. Verkligheten har sin rot i dina tankar. Så, så länge du tänker att du är en vinnare så finns det en stor chans att det blir till verklighet. Det är en sak som har blivit uppenbar för mig nu när jag börjat träna thaiboxning igen. Mitt mål med träningen är att gå en match. Såklart så är min tanke då också att jag ska vinna matchen. Då krävs det att jag går in i matchen som om jag redan har vunnit. Det har blivit uppenbart för mig när jag kört sparring hur min sinnesstämning, mina förväntningar och mina antaganden bestämmer hur det kommer gå för mig i ronden. Säg tillexempel att jag möter någon som jag inte hunnit bilda mig någon större uppfattning om. I dessa fall går ronden ofta ganska bra. Detta måste inte betyda att jag vinner eller presterar mycket bättre än min motståndare. Men jag lyckas dock alltid göra en bra motprestation även om min motståndare egentligen är bättre än mig och mer rutinerad. Alltså när jag kör ronder mot folk då jag inte hunnit göra några antaganden angående hur pass bra dem är i jämförelse med mig så lyckas jag ofta ge dem en bra match. När det dock blir tvärtom, vid tillfällen då jag fått gå ronder mot tränaren eller någon som folk har berättat är mycket duktig så fryser jag och spänner mig vilket leder till att jag inte alls lyckas prestera. Jag har redan gjort ett antagande då att personen jag möter är bättre än mig och på så vis går jag in i ronden med en tanke om att jag redan förlorat. Vilket såklart också leder till att detta blir till verklighet genom att jag är helt spänd och inte alls lyckas prestera under ronden. Det är konstigt det där. Men hur konstigt det än är så visar det mig att det är en hundra procentig sanning: Verkligheten rotas i mina tankar och manifesteras sedan i världen. Så för att jag ska vinna här i världen krävs det att jag tänker att det redan är gjort.

21 / 06 / 21

Vi har alla möjligheten att vinna. Så länge vi tävlar mot oss själva så kan vi gå vinnande in i framtiden och lämna förloraren i det förflutna. Det bästa vi kan göra i livet är att alltid sträva efter att bli bättre än vad vi var igår. Så länge vi jobbar mot detta mål så skapar det förutsättningar som behövs för att vi ska kunna må bra. Att vi håller oss själva i ständig utveckling gör att vi kan känna oss stolta över oss själva och detta i sin tur gör oss medvetna om vårat egna värde och får oss att må bra. Visst kan det kännas ansträngande att hela tiden försöka bli bättre men det behöver det inte vara. Vi kan göra små förbättringar och vi måste lära oss att se på dem små stegen som betydande. Men även om våra ansträngningar för förbättring kan kännas påfrestande så borde dem alltid anses vara värda besväret. Jag menar det finns inget som kan besvära mig mer än tyngden av skammen som uppstår i och med att jag inte gjort en ansträngning för att förbättra mig själv. Det är alltid värt besväret om besväret får en att må bra helt enkelt. Vissa dagar kommer gå bättre än andra. Vissa gånger kommer du orka med mycket mer i längre perioder. Vissa gånger kommer du tappa motivation och inte göra så mycket alls. Ibland kan det vara bra att få en dålig dag eftersom ribban då sänks för hur mycket du måste göra för att överträffa dig själv och hur du var under din dåliga dag. Det gäller att alltid vara tacksam och se det positiva även med det dåliga. Det gäller att vi inte blundar för våra små framsteg. Ibland kan våra framsteg vara svåra för oss själva att se men vi måste lita på processen och fortsätta hålla i. Det är inte lätt. Men en sak är säker, det är värt det!

Lojalitet

08 / 02 / 21

Kan jag lita på mig själv!? Det har funnits tider i mitt liv där svaret hade blivit nej. Faktum är att sådana tider — om sanningen ska fram— mer eller mindre stått för hela mitt liv. Jag har inte varit ärlig mot mig själv. Jag har inte sett tilll att konfrontera mina svagheter. Jag har ljugit om så många dåliga beteenden. Rationaliserat kring varför det skulle vara okej för mig att ta droger, att slå någon på käften, att bli arg över små saker och så vidare. Jag har varit medvetet blind under den större delen av mitt liv.

Den delen av mig är just nu död. Och även om metaforen förutsätter att det var jag som sköt ner honom så skulle jag säga att det ändå var en bra sak och att det till och med kändes ganska skönt. Jag har genom att skriva dessa sidor varje morgon konfronterat mitt sämre jag och genom sanningens ord har den personen nu fallit till sin grav.

Jag är lojal. Jag är försiktig med vad jag säger, jag ljuger aldrig längre och på så viss håller jag mig alltid relativt bra (”glad”). Jag kan lita på mig själv. Kanske för första gången i mitt liv. Första gången i mitt liv som livet inte tynger mig och bara känns som lite för mycket för att kunna klara av. Livet är simpelt ändå, det är bara vi människor som passionerat alltid gör det så onödigt komplext. Det är bara vi människor som har råd med att undvika att ta ansvar för oss själva till vilket pris som helst.

Allt för många av oss undviker sanningen. Allt för många förhåller sig till livet som att dem vore oskyldiga offer som drabbats av, och formats efter livets orättvisor och missgynnsamma förhållanden. En sådan person är livsfarlig. En sådan person kan nog aldrig vara sanningsenligt lojal. En sådan person måste lida utav en förgiftad själ och alltid se på andra genom linsen av ren avundsjuka och förakt.

Kanske kan man säga att lojalitet på något sätt hänger ihop med att ta ansvar. Att det skulle vara en lojal handling gentemot sig själv att ”göra rätt för sig”. Att göra rätt för sig genom att inte svika sin inre potential. Genom att ta ansvar och aldrig svika sig själv. Jag skulle säga att det är bara genom att vara lojal mot sig själv som man också vinner kapaciteten till att vara lojal mot andra.

13 / 03 / 21

Lojalitet är när man står för vad man säger. Man måste akta vad man säger. Det är något som jag konstant påmint mig själv och andra om under en ganska lång tid.

Akta vad du säger, det man säger blir sant!

Det är något jag ropat medans jag skakat med fingret åt någon som uttrycker klagomål eller under värderar sig själv. Åt någon som säger sig inte klara av eller inte ha tid. Någon som ursäktar sig och på så vis vägrar att ta an svar. Akta vad du säger, det du säger blir sant.

Så, att vara lojal är att stå för vad man sagt och därmed aldrig svika sig själv. Det är livsfarligt att svika sig själv. Det är livsfarligt att ljuga. Kroppen märker direkt när man engagerar sig i osanningar och straffar en genom känslor av ångest och självförakt. Anledningen till att jag påstår det vara livsfarligt är för att dessa känslor av ångest och självförakt gör dig inkapabel till att tyda din magkänsla. Folk är så bra på att framställa sig som något dem inte är. Folk är så bekväma med att försköna sin egen person genom lögner. Folk verkar vara bekväma i sin ångest. Det framstår som väldigt konstigt enligt mig. Alla dessa lögner som uttrycks för att undvika skammen av en försummad potential uttrycks också på bekostnad av ens intuition. Stå för vad du säger! Det kan vara det viktigaste i livet. En lögn gör dig också medveten om dina tillkortakommanden i och med att tillkortakommandet är vad som genom osanningar förnekas. Att förneka ett tillkortakommande leder till skam vilket ger upphov till fler lögner.

Det sjuka är att det är så genomskinligt. Jag menar om du ljuger om något för att framställa dig själv som någon bättre än vad du faktiskt är så måste du dels hålla koll på alla dina lögner men också hålla personer som du ljugit för på distans. Men om du ljugit för någon för att framställa dig själv som bättre än vad du faktiskt är så måste det väl vara för att imponera på den personen. Om du vill imponera på personen så borde väl det betyda att du vill komma den närmare. Vilket mer eller mindre blir helt omöjligt eftersom dina lögner kommer bli alldeles för uppenbara på nära håll. Du kan omöjligt hålla koll på alla lögner du har uttryckt. Detta innebär alltså att osanningar isolerar dig.

Jag antar att en annan anledning till att försöka framställa sig själv som bättre än man är skulle kunna vara att man ljuger för någon som man egentligen ser upp till. Kanske vill man inte erkänna att personen ifråga är bättre än en själv. Det tar för hårt på egot. Jag antar att detta skulle kunna liknas vid Kain och Abel. Kain dödar sitt egna ideal och har då inte längre någon att se upp till. Egentligen hade Kain kunnat studera och rådfråga Abel angående på vilka sätt han hade kunnat bli bättre. Istället för att bli bättre dock så mördar han honom vilket tar bort det enda initiativet till förbättring. Utan konstant förbättring faller vi ner. Ner till den bottenlösa avgrunden. Jag antar att man skulle kunna säga att, att ljuga för en förebild också är att kallblodigt döda sitt eget ideal. Det gör att du snabbt faller ner till avgrunden. Ljug aldrig, tala alltid sanning och se till att alltid vara Lojal.

04 / 04 / 21

Att vara lojal är att inte ljuga, att inte bedra, att stå för vad man säger och att göra det man ska. Det kan vara svårt att vara lojal. Det finns så många yttre faktorer som påverkar en i det vardagliga livet. Det krävs att man är stark för att kunna stå emot när yttre faktorer pressar en. Allting handlar om ens inre konversation. Livet är en manifestation av ens inre konversation. Det är en sanning som för mig är helt och hållet hundra procentig. Det är upp till en själv att bestämma på vilket sätt man resonerar kring omständigheter i livet. Det gäller att hitta sin inre styrka och låta dess röst höras som mest tydligt. Att låta sin inre styrkas röst vara den som väger allra tyngst. Den måste kunna stå emot försök till manipulation från det yttre. Att vara lojal handlar om att lyssna till sig själv och vara så pass bekant med sin styrkas röst att man lätt kan identifiera en yttre röst som lyckats infiltrera sig in i ens inre. Man måste känna sig själv tillräckligt bra för att veta när det är en själv som talar och när man har blivit infiltrerad. Det finns så många som försöker att få dig att tro att du inte borde tänka på ett visst sätt, att dina mål är orimliga och att du inte ska sikta så högt. Så fort du hör en sådan röst i form av en tanke måste den kvävas till döds genom insikten av att den inte har sitt ursprung i dig.

Ansvar

09 / 02 / 21

Jag är mitt eget ansvar. Mitt mående likaså. Även mina tankar är mitt ansvar. Det är jag som bestämmer. Ingen annan. Jag är endast ett resultat av mina val. Bäst att jag tänker igenom vad jag väljer noggrant. Det finns inga ursäkter. Det finns ingenting som rättfärdigar att låta sig själv sjunka ner i negativitet. Det finns ingenting som rättfärdigar hämndlystna handlingar. Det finns ingenting som rättfärdigar att låta sig själv förfalla till en sämre person. Det finns ingenting som rättfärdigar att göra ingenting. Genom att ta ansvar för mig själv och mina omständigheter kan jag identifiera mina bristfälliga, tidigare val. Genom att ta ansvar öppnar jag ögonen och låter mig själv se bortom mina egna rationaliseringar kring vilka jag mest sannolikt även identifierat mig med.

Det fanns en tid då jag såg mig själv som ett offer av ett diskriminerande samhälle. En tid där jag såg mig själv som skapt av samhällets tillkortakommanden genom institutioner. Det fanns en tid då jag kände att jag inte tilläts vara med. Jag kände mig utanför och med tiden ansåg jag mig själv ha formats av detta utanförskap.

Jag blev avstängd från skolan när jag gick i högstadiet på grund av att ”skolan” hade kommit på mig — såväl som mina vänner — med att röka marijuana. Eftersom både jag och mina vänner blev påkomna med att röka marijuana så blev vi alla avstängda samtidigt. Detta resulterade såklart bara i att vi alla fick mer tid att hänga med varandra och röka mer marijuana. Då vi såklart ”sket i” — som tonårings grabbar gör — och fortsatte röka marijuana varade avstängningen överdrivet länge. Vi socialiserades därav aldrig med våra jämnlikar i skolan utan hittade istället andra alternativ till socialisering. Det blev bara så att vi började träffa på äldre, mer kriminella personer som vi såg upp till och socialiserades igenom.

Genom en större del av mitt liv har jag sett denna händelse som den utlösande faktorn till min ”problematiska” bana genom livet. Att det aldrig var mitt fel att det blev som det blev. Att jag blev som jag blev. Jag har tillåtit den enskilda händelsen att definiera vem jag var. Jag har sett tillbaka på det hela från perspektivet av ett offer och använt det som ursäkt till att fortsätta med mitt problematiska beteende. Jag har sett det som att avstängningen var anledningen till alla gånger som jag suttit frihetsberövad i en häktes eller fängelse cell. Nu inser jag istället att jag kunde ha tagit ansvar. Att jag borde ha tagit ansvar för vem jag var och omständigheterna som jag befann mig i. Att om jag hade gjort det, att jag kanske hade kunnat bryta den onda cirkeln jag befann mig i.

Den där onda cirkeln som leder till att man långsamt sjunker djupare och djupare ner i kvicksand. Den där ursäkternas onda cirkel som får en att förfalla som människa och sluta utvecklas som person.

02 / 06 / 21

Det finns ingen mening med att skylla ifrån sig. Allting som manifesterad till verklighet i mitt liv måste jag ta ansvar för. Att inte ta ansvar och istället hitta på ursäkter är endast att gillra fällor för sig själv. Att inte ta ansvar över saker som blivit verklighet gör att man inte kan ta kontroll över sin framtid. För att ta ett exempel. Här om dagen berättade jag för min chef på jobbet att det var svårt för mig ibland att jobba i studion på grund av att man lätt börjar tvivla på sig själv. Hon svarade då

Ja, det ser jag väl. Jag har sett det på dig hur länge som helst. Jag är väl inte blind eller!?

Efter att ha sagt så till mig så gick hon bara iväg. Jag stod där aningen chockad över vad hon sagt. Och det hon sade till mig fastnade i mina tankar ett bra tag efter att hon sagt det. Jag kunde inte förstå hur hon kunde säga något sådant. Jag kunde inte förstå vad hon menade. Det enda jag kunde förstå av det var att hon inte alls tycker om mig.

Så om jag tänker på denna situation ur perspektivet av att allt det som manifesterades till verklighet i denna situation var mitt eget ansvar så blir svaret på frågan, hur hon kunde säga något sådant, för att jag lade upp för det. Det var mitt fel att jag öppnade upp mig för en attack. Om jag besvarar min egen fundering på detta vis så innebär det att jag tar kontroll över mina tankar och slutar fundera. Detta gör att jag lättare kan engagera mig i något produktivt som blir ett skapande av min framtid. Om jag inte väljer att ta ansvar på detta vis och genom ansvarstagandet besvarar mina funderingar så blir det lätt så att mina funderingar drar ner mig och förlamar mig. Om jag tillåter mina funderande tankar att förlama mig så har jag ingen kapacitet till att engagera mig i att skapa min framtid. Det är därför det är viktigt att ta ansvar över precis allting som manifesteras till verklighet i ens liv. Ansvar innebär kontroll. Om jag vidare analyserar situationen ur perspektivet att allt som hände var mitt ansvar så innebär det även att det är mitt eget ansvar att hon inte tycker om mig. Jag kan inte säga exakt vad jag har gjort men jag antar att jag kan ana vad hon skulle kunna ha för anledningar. Oavsett anledning så är det bättre för mitt mentala välmående att jag tänker att det är på grund av mig som hon inte gillar mig än att jag går runt och inte fattar varför. Det är dem bottenlösa frågorna som kan förgöra oss.

05 / 03 / 21

Mitt liv. Min potential. Mitt ansvar.

Jag lämnade provet idag. Mina tankar gör mig fortfarande nervös när jag tillåter dem att vandra till platsen av vad ett positivt prov-svar skulle kunna innebära. Jag måste stå för vad jag gjort. Jag måste veta vart jag varit. Det är mitt ansvar att inte låta det hända igen. Det är viktigt att jag ser till att ta ansvar över vad jag tillåter mig själv att göra. Det är viktigt nu under helgen att jag visar vem jag är. Att jag tar ansvaret som krävs för att bli den jag föreställer mig att jag ska bli. Det kommer inte vara lätt. Det gör mig dock inte så mycket. Jag är van vid att vandra på den svåra vägen. Den enda rätta vägen. Den långa smala vägen. Nu när jag sitter här och tänker på mig själv från aspekten att jag borde ta ansvar så får jag tanken att jag kanske borde ringa till Pelle (min arbetsgivare) och förklara situationen. Om man tänker på det så vore det ”att ta ansvar” . Det gör mig väldigt nervös att tänka på. Kanske att jag borde ta död på nervositeten nu direkt och bara ringa honom och berätta hur läget ligger till. Antingen under måndag eller Tisdag kommer jag få ett samtal angående prov-svaret. Det samtalet kommer komma antingen från en läkare på ett labb (om det är positivt) eller från Alexandra på ”FeelGood” (om det visar negativt). Det kan innebära att jag förlorar mitt jobb. Ifall det innebär att jag förlorar mitt jobb så kommer det innebära ett möte med Pelle där jag tänker att jag har ett stort ansvar till att vara en god förhandlare. Oavsett vad som händer så har jag ändå tänkt länge nu att jag borde börja plugga. Jag har ändå tänkt länge nu att jag kanske borde byta jobb. Hela den här situationen har fått mig att tänka att det är extra viktigt just nu att jag tar tag i att söka nya jobb och att söka in till utbildningar på universitetet.

10 / 04 / 21

Det är upp till mig. Det finns ingen annan som kan bestämma mitt öde. Det är inte skrivet, det är snarare jag som skriver det just nu. Jag bestämmer vem jag kommer att bli. Framtiden ligger i min hand. Det kan vara den viktigaste insikten i mitt liv. En insikt som Jordan Peterson till stor del har deltagit i att göra mig uppmärksam om. Insikten om vikten av att ta ansvar. Insikten av hur farligt det är med ursäkter och att göra sig själv till ett offer. Det har gått ett bra tag nu sedan jag först började ta ansvar över vad jag gör med mitt liv. Ansvarstagandet har tagit mig en bra bit från platsen som jag befann mig på för några månader sedan. Det var ingen bra plats att befinna sig på och jag är glad över att jag tagit mig därifrån. Jag brukade vara ett offer av mig själv. Jag såg det som att jag var ett offer av samhällets tillkortakommanden. Jag var egentligen bara ett offer av mina tidigare val i livet. Det spelar ingen roll vad som händer. Allting är alltid upp till mig. Det finns alltid något bra med någonting dåligt och alltid något dåligt med något bra. Det är jag som väljer vilket av dessa två jag fokuserar på. Det är mitt ansvar att välja att fokusera på det som är bra.

Ren

11 / 02 / 21

Idag har jag varit ren i 65 dagar det känns riktigt skönt att bli av med den tyngden från mitt samvete. Det har varit någonting som vägt för tungt under för lång tid. Idag är det även 14 dagar sedan som jag senast rökte cannabis. Jag skulle säga att jag inte märker någon större skillnad sen jag slutade med det. Möjligtvis har jag blivit lite bättre på att skriva. Jag minns när jag skrev mina bästa låt-texter att jag inte rökte någonting. Jag minns även att jag då blev medveten om att mitt skrivande försämrades avsevärt ifall jag rökte cannabis. Jag hade mycket svårare att formulera mig då.

Jag tror att det huvudsakligen har varit tack vare ”Min Grind” som jag lyckats sluta med drogerna så lätt, konsekvent och effektivt. Min Grind skapar mening kring varför det är viktigt att inte ta några droger. Jag tänker att ”mening” är det som är grundläggande för en hållbar förändring. Meningen måste även vara formulerad som något som gynnar mig själv och ingen annan. Under ett möte som jag hade förra veckan så förklarade jag för min chef att jag inte kan sluta med droger för hans skull. Att jag hade hittat meningen till att sluta med tjacket och att det var tack vare den som jag lyckades lägga av med den skiten direkt. Vidare förklarade jag angående ”rökat” att jag — efter att ha slutat med tjacket — letat efter en mening som skulle göra ”slutandet” hållbart över tid. Jag berättade att jag letat efter tecken på att ”rökandet” påverkar min potential negativt. Jag bestämde då också att om jag hittar några sådana tecken att jag slutar med rökandet direkt. Det har visat sig vara så att jag inte riktigt kan fokusera lika bra när jag har rökt. Detta gäller då i synnerhet när jag rökt hasch. Det var något som blev som mest uppenbart när jag skulle läsa bok.

Motiverad

13 / 02 / 21

Att vara motiverad förutsätter att en fråga formulerats. Det var igår när jag gick och träffade en vän som vi — genom vår diskussion — kom fram till att man behöver formulera en fråga som gör en nyfiken gällande det man önskar att man var motiverad till. Jag formulerade min första fråga av sådant slag igår… För att bli motiverad måste man undra.

Det var, för ett tag sen som jag skrev — angående disciplin — att motivation är vinden i seglen och att den inte helt och hållet går att förlita sig på. Det kommer finnas stunder där vinden ligger rätt och tar mig framåt utan att min framfart behöver innebära någon större möda för mig. Det kommer säkerligen dessvärre också finnas stunder då vinden inte alls tar mig framåt. Det kommer säkerligen finnas stunder då jag måste använda mina åror för att ro mig fram. Mina åror är då alltså min disciplin. Det är att genom styrkan av mina tankar och min kropp — trots motgångar och hinder — fortsätta ta mig fram. Så om motivation är vinden i seglen och disciplin är åran som ror kan man ju fråga sig vad fan jag gör mitt ute på havet helt ensam och ror. Det måste vara min formulerade fråga som har tagit mig dit. Min fråga är båten, äventyret och resan som sakta men säkert leder mig närmare svaret som jag — i och med formulerandet av frågan — börjat undra över och leta efter. Det är genom att formulera en fråga som man börjar undra över svar och bestämmer sig för att ta reda på genom att hoppa ner i båten och dra iväg på en sökande upptäcktsfärd. Jag antar att motivation är något som ligger i luften när du befinner dig undrandes mitt ute på öppet hav.

27 / 02 / 21

12:30

För att bli motiverad måste man formulera en frågeställning varpå man blir nyfiken. Detta är något jag kommit fram till i och med att jag skrivit mina morgon sidor. Jag vet inte varför, men det har känts — den sista tiden — som att jag inte är lika motiverad till min Grind. Jag har inte orkat gå upp så tidigt som jag brukade göra. Jag måste också erkänna att jag inte känner mig lika motiverad till att skriva mina morgonsidor längre. Jag måste då tänka på motivationen som vinden i seglen och disciplin som åran som ror. Idag till exempel är det genom utövandet av ren disciplin som jag sitter här just nu. Det finns många olika faktorer som skulle kunna spela in på min avtagande motivation. Det ena kan vara att jag utökade tiden för varje aktivitet till 90 minuter. Detta var också i samband med att mina arbetstider förändrades och kom att omfatta mera kvällsarbete. Jag tänker att det kan vara en anledning till att jag inte riktigt orkat gå upp så tidigt som jag annars brukar. Jag tänker även att det kan vara så att min avtagande motivation beror på en redan besvarad frågeställning. Jag antar att ”min grind” utvecklades som svar på frågan om jag kan må bra utan att ta droger och hur jag isåfall skulle bära mig åt. Jag kom dock att tänka på nu — i skrivande stund —att det också skulle kunna vara så att jag är så pass van vid min nivå av motivation att den i dagsläget känns som en vardaglig självklarhet. Jag vet inte riktigt.

22:41

Jag tänker att det jag borde börja undra över nu är hur lång tid det kommer ta för mig att — genom ”min grind” — börja tjäna tillräckligt mycket pengar att jag kan säga upp mig på hemköp. Jag har för mig att jag räknat ut det till att jag behöver tjäna 1120 kronor per dag för att ha råd att inte gå till jobbet. Jag har många saker igång just nu och det känns både roligt och spännande. Det ska bli spännande att se hur allting kommer att utvecklas med tiden om jag fortsätter att ta allting framåt på sättet som jag gör just nu. Hur många avsnitt av ”PMG” behöver jag släppa innan jag kommer upp i 1000 visningar? Hur bra kan låten bli med Hakija om jag coachar honom rätt? Hur bra kommer min egen musik slå när jag väl släpper den? Det finns mycket att undra över. Många frågor som kan hålla mig motiverad.

Jag är motiverad! Jag kanske bara glömmer bort det ibland. Idag har jag varit ren i 80 dagar och jag har nu kommit till en punkt där allting funkar och jag har kommit igång inom de flesta områden som jag velat vara aktiv i. Det gäller nu att sikta högre. Att sätta mål som tar mig till nästa nivå. Att gå in och leverera i studion. Jag är inte rädd för den längre och det känns skönt. Det känns som att det är som det borde vara. Det känns rätt. Nu kör vi!

15 / 03 / 21

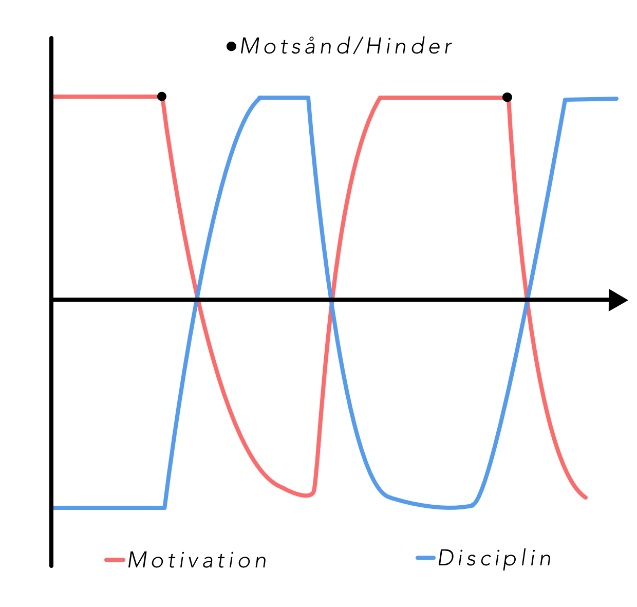
Vad är det som gör mig motiverad? Jag antar att det är framgång. Men soma jag tidigare gjort klart — och återigen vill förtydliga — handlar inte framgång för mig om något annat än rörelse framåt. Jag kollade på en YouTube video imorse av Casey Niestat där han förklarade hur han håller sig motiverad. Han förklarade detta genom att hålla upp båda händerna i höjd med axlarna framför kroppen. Den ena handen förklarade han representerade hans mål och den andra handen representerade vart han var i detta nu. Avståndet emellan händerna förklarade han bestod utav jobb. Vidare berättade han att han aldrig behöver någon ytterligare motivation än det att varje nedlagd minuts jobb tar honom närmare målet.

Jag skulle säga att detsamma gäller för mig med. Jag tänker att om man känner sig omotiverad måste det vara antingen på grund utav avsaknaden av ett konkret mål eller pågrund av avsaknaden av rörelse framåt. Så fort man tar sitt första steg mot sitt uppsatta mål så blir man motiverad dels utav att man kommer närmare det men också av stoltheten man känner när man kollar bakåt. Säg att man tagit ett steg mot målet varje dag under en veckas tid. I detta fall har man kommit en bra bit på vägen och säg att du gör det under två veckors tid och har tagit dig halvvägs. I så fall är det lika långt för en att ta sig hela vägen som det är att vända om. Jag tänker att man stannar fan inte ifall man väl tagit sig halvvägs dit. Ett steg fram är tillräckligt med motivation för att fortsätta. Det är i varje fall så jag tänker på det. Desto längre fram jag rör mig desto mer motiverad.

15 / 04 / 21

Det kanske börjar bli svårare, ju längre fram jag tar mig. Jag vet inte riktigt. Jag är såklart motiverad av nyfikenheten kring svaret på frågan vad jag kommer kunna bli. Jag är ganska säker på att jag kommer bli framgångsrik. Dock så vet jag inte riktigt på vilket sätt. Det är väl det som gör mig motiverad. Jag antar att det är det jag vill ta reda på. Jag antar att det är för att jag vill veta som jag är motiverad. Jag vill veta hur min musik kommer låta när jag gör klart allt gammalt och släpper det så att jag sedan kan börja på nytt. Jag vill veta hur min musik kommer låta när den inte är befläckad av droger. Jag vill veta hur långt jag kan ta mig inom thai boxningen. Jag vill veta hur det kommer gå för mig med mitt klippande av videos. Idag ska jag klippa ihop en reklam film till Anders. Till den reklam filmen måste jag även skriva ett manus vilket kan bli lite av en utmaning. Men jag undrar hur det kommer bli och bara det gör mig tillräckligt motiverad till att utföra. Det är så mycket på gång och jag måste hålla mig motiverad. Ju bättre jag blir desto mer börjar jag vantrivas i de sämre människornas sällskap. Jag orkar inte vara på jobbet exempelvis där jag tvingas vara runt dem. Jag förväntar mig ingenting utav dessa människor som oundvikligen omger mig. Det enda jag förväntar mig är att deras falskhet, medvetna blindhet, förvrängda sanningar och hat emot det som är gott ska motivera mig till att ta mig därifrån. Och tyvärr så innebär det att lyckas. Jag behöver lyckas med mitt för att ha råd att säga upp mig på jobbet exempelvis. Det blir verkligen värre och värre ju närmare jag tar mig mina mål. Dem hatar mig för det och jag måste låta det göra mig motiverad.

16 / 06 / 21

Det är svårt att hålla sig motiverad över tid. Det känns som att motivation kommer och går i vågor. När man är motiverad går det enkelt. Då rör man sig framåt mot sitt mål utan att behöva anstränga sig särskilt mycket för att komma i rörelse. Det är svårt att säga vad det är som gör en motiverad. Det känns som att det varierar. Ibland kan det vara en känsla av att man är på rätt plats och gör rätt sak. Ibland kan det vara pengar. Det varierar från dag till dag. Vissa dagar händer det också att man helt och hållet saknar motivation. Dessa dagar kräver att man tar till disciplin. När man inte har motivationen där som kan pusha en framåt så är det viktigt att fortsätta momentumet genom att disciplinerat tvinga sig till att fortsätta ta sig fram. Motivation är något som — för mig — härstammar i en positiv känsla. Man blir motiverad över någon vinning man kan göra av att utföra det man ska. Det är inte lätt att alltid vara positiv och man kan inte alltid ha en bra dag. Det är viktigt att vara medveten om detta. Det är viktigt att räkna med att motivationen inte kommer förbli konstant. Vi måste vara beredda på att den tar slut och vi måste ha en plan för hur vi ska fortsätta ta oss framåt när motivationen inte längre finns där. Min plan för att fortsätta framåt är att ta till min disciplin. När jag har en dålig dag och inte känner för att göra ett skit. Då måste jag se till att tvinga mig själv till att göra det ändå. Vem annars kommer försöka få igång mig. Det är ingen som bryr sig om ifall jag ligger och slappar eller rör mig mot mina mål. För alla andra så kvittar det. Ingen kommer peppa mig och försöka få igång mig. Det är helt och hållet upp till mig. Om jag inte kan fortsätta ta mig framåt genom att använda min disciplin så finns det stor risk att jag inte kommer bli motiverad igen. Jag tänker att man känner sig motiverad på väg mot sina mål när det flyter på utan för mycket motstånd. När motståndet blir för stort så sjunker motivationen och man kan då känna att målet an har satt ut för sig själv är för svårt för en att nå. Man börjar tvivla på om man ens är kapabel till att ta sig dit vilket såklart gör att motivationen fortsätter sjunka ner till botten. Om man då disciplinerat kan ta sig igenom den fasen där motståndet känns för stort så tillåter man sin motivation att åter byggas upp. Eftersom man genom att disciplinerat ta sig igenom också bevisar att ens tvivel var felaktigt så kan man åter börja tro på sig själv och motivationen inom en kan åter börja växa.

Älska

14 / 02 / 21

Idag är det alla hjärtans dag. Jag har suttit hela dagen i kassan på hemköp och sålt rosor. Nästan varenda person kom in och köpte en bukett. Det känns som att det inte riktigt finns någon längre som är riktigt medveten av innebörden att älska. Det känns inte riktigt som att det är så vanligt att folk har kärlek till sig själva. Jag kan inte säga att jag är någon expert på ämnet men jag tror att jag kommit lite närmare innebörden av kärlek den sista tiden. Jag tänker på vad Gabor Maté sagt om att älska sig själv. Att det inte är någon sensation. Det får mig att tänka att det kanske upplevs mera som en ”börda”. Kanske att *älska* innebär att ta hand om, att ta ansvar för, att vara intresserad av, att omfamna och kanske sträva efter att utveckla. När jag tänker på alla rosor jag sålt under dagen i kontrast till de få rosor jag sålt under alla andra dagar kan jag inte undvika att tänka att människor verkar vara oförmögna till att handla kärleksfullt utan ett formellt direktiv i form av en kommersiellt driven ”högtid”. Jag kan inte undvika att dra paralleller till en diskussion jag hade med Niklas angående att han helt och hållet saknade karaktär eftersom han konstaterade att han hade älskat att röka weed ifall det bara hade varit lagligt. Jag tänker att lagar och regler bara är till för att fungera som moraliska riktlinjer för människor som helt och hållet saknar kapacitet till att forma egna sunda värderingar utefter en egen sund moral.

Moral

16 / 02 / 21

Svårt att säga exakt vad moral innebär. Det känns som att det delvis är någonting som vi ärvt av våra förfäder genom kulturella berättelser. Det känns som något man ibland blir medveten om när den uppstår som en känsla i magen. Det känns som något vissa inte har en aning om och att det därför blivit nödvändigt att formulera lagar som formella direktiv. Så jag skrev häromdagen angående, att älska, att det kändes som att folk inte riktigt visste hur man gör, och för att kompensera för det kom haltandes för att handla rosor på kryckor av formella direktiv. Det är lite läskigt. Moral är inget för de ogudaktiga. (Jag letade efter ett ord som jag kände var lämpligt beskrivande av människor av den här sorten. Det jag hittade som passade bäst in var ogudaktig men låt mig förklara varför.). Ogudaktigt folk vandrar haltandes på kryckor av formella direktiv. Lagar och regler är bara till för att de ska slippa tänka innan handling. Kanske skulle man även kunna säga att lagar och regler är absolut nödvändigt på grund av de ogudaktigas oförmåga till att ens resonera. Så vad fan är det för ord jag hittat och slänger med!? Jag är inte särskilt religös. Jag tänker dock att om man iakttog mig och letade efter svaret på den frågan skulle man säkerligen komma till slutsatsen att jag verkade vara religös. Jag har mina små ritualer för mig. Jag går i varje fall inte till kyrkan och jag har inte blivit lärd min tro. Vilket i och för sig kan debatteras eftersom man skulle kunna säga att jag — visst det — har lärt mig min tro genom livet och mina erfarenheter i synergi med världen och dess verklighet. Jag tror på att min kropp är helig och att kroppen är det som pratas om som gud. Att min magkänsla och mitt mående är ”guds ord”. Något som kan vara svårt att förstå sig på. På något sätt känns det inifrån när man uttalar en lögn. Kroppen vet, det är sanningen. Man måste alltid lita på den känslan som kroppen ger när man tänker på, säger något eller gör någonting. Om kroppen säger ifrån så innebär det ofta att man inte lyssnat på sin magkänsla. Magkänslan är ett ”gudsord”, en kroppens befallning. Det är genom att disciplinerat lyda kroppen och ta ansvar som man kan forma en god moral. Det är genom att vara i linje med sig själv. Alltså att inte ha gjort någonting som man vet att jag inte borde ha gjort. Och att man vet att man inte borde ha gjort det för att det inte känns rätt. Det är att vara i linje med sig själv. Det är att vara i enlighet med sanningen (Gud). Det är att erhålla en god moral. Därför är *ogudaktig* ett bra beskrivande ord av dem som haltandes vandrar på kryckor av formella direktiv.

Vilja

02 / 03 / 21

Min vilja måste vara en produkt av min fantasi. En produkt av min fantasi efter att den testats mot världen och verkligheten. Min fantasi efter att den genom världen konkretiserats och blivit fri från orimligheter. Jag tänker att min vilja på något sätt är det som sätter gränser för min nyfikenhet. Alltså borde min vilja vara ramarna inom vilka frågeställningar kan formuleras med syfte att göra mig motiverad. Min vilja är en produkt av min fantasi. Min fantasi är begränsad till mina handlingar i det förflutna. Jag tänker att det måste förhålla sig på så vis. Nu när jag är äldre och har format mina koncept för verkligheten. Nu när jag själv har formats i synergi med världen, och nu, när jag anser mig själv veta vem jag är så innebär det också samtidigt att jag vet vad jag vill. Kanske rättare sagt vad som är rimligt för mig att vilja med tanke på vem jag är, vilka kunskaper jag har, vad jag lagt ned min tid på, vilka mina omständigheter är och min potential. Att vilja något som inte är anpassat efter alla dessa faktorer, vill jag påstå, innebär en direkt fara för ens själ. Att fantisera ihop något som inte är rimligt inom ramen av en själv måste innebära att man inte begriper sig på verkligheten. Att man har en helt skev självbild och saknar insikt i vad det innebär att förverkliga sin potential. Kanske innebär det att man saknar förståelse för hur världen fungerar och reagerar i samband med ens handlande. Att vilja något är inte att vara en blåögd drömmare. En blåögd drömmare är dömd till att krossas av världen och i sin besvikelse förgifta sin själ med förakt mot den. Att vilja är att förbereda sig för krig. Att studera sitt motstånd och göra upp en strategisk plan för sitt anfall. Att vilja är att vara en taktisk soldat. Redo att erövra sitt öde.

02 / 04 / 21

Så länge jag har vilja så finns det hopp. Så hur ska jag se till att min vilja brinner starkt? Det är en svår fråga. Jag vet inte riktigt om jag har något svar på det. Så länge jag ser vinsterna av mina mål i mitt inre så borde dem inre vinsterna fungera som ved på elden. Alltså när jag ser att min vilja bidrar till inre utveckling så tillåter jag min eld att växa sig starkare och brinna längre. Det är när man tänker för mycket på yttre faktorer som ens inre glöd kan komma att slockna. Som till exempel förut när jag gjorde musik och fick för mig att lyssna igenom låten jag hade gjort. Den som jag skickade till radion. När jag lyssnade på den insåg jag att jag glömt att fixa till vissa saker. Det fick mig att känna mig orolig över vad dem på radion kommer tycka om den. Det fick mig att inse att jag fuckat upp och att låten antagligen inte kommer spelas på radion överhuvudtaget. Så fort jag lade fokus på externa faktorer så började min vilja tyna. Jag började undra varför jag ens gör musik och tänka att jag aldrig kommer lyckas med den. Innan jag råkade lägga fokus utanför mig själv så brydde jag mig inte om ifall låten skulle spelas eller inte. Allt jag tänkte på var att jag var glad över att ha skickat in den eftersom det bidrog till en inre utveckling i mig själv. Man måste fokusera inåt för att komma någonstans här i livet. Man får inte tillåta sig själv att göra saker på andras villkor. Det kan vara slutet på ens vilja. För gud vet att de allra flesta har tappat sin egen vilja och helst av allt också vill ta din ifrån dig. Håll dig för dig själv och rikta fokus inåt.

04 / 05 / 21

Det är någonting fel med min vilja. Den fungerar inte som den ska. Den sista tiden har den blivit svag. Jag presterar inte lika bra på min grind längre. Jag känner mig inte lika motiverad till att göra klart och lägga upp avsnitt på Youtube längre. Jag skulle säga att jag blivit lite slö. Det finns en del saker som jag kan identifiera som kan vara bidragande faktorer till att min vilja avtagit i styrka.

Jag har slutat snusa. Jag vet att nikotin är en stimulant och kanske är det i och med att jag inte får i mig nikotinet längre som jag inte känner mig lika stimulerad eller motiverad till att göra saker som jag tidigare varit motiverad till.

Jag har investerat pengar i krypto valuta och i aktier. Detta har lett till att jag spenderat mer tid på telefonen. Till en början gick jag ofta in och kollade statusen på mina investeringar men i dagsläget känner jag att jag inte har ett så stort behov av att uppdatera mig angående statusen för mina investeringar. Dock så har jag satt mig in i krypto världen en hel del och detta har då tagit upp mycket av mina tankar. Platsen som detta tagit upp i mina tankar kanske tidigare bestod utav musik YouTube och så vidare. I så fall behöver jag balansera upp min tankeplats igen med mer utav musik och vloggande.

Att jag satt mig in i krypto världen har inneburit att jag spenderat en hel del tid på YouTube och jag skulle även säga att jag blivit aningen beroende. Detta är något som jag måste sluta med direkt eftersom att jag känner att jag inte alls får någonting ut av det.

Jag har tillåtit mig själv att sätta mig i soffan under dagarna vilket alltid leder till att jag känner mig trött och ofta till att jag somnar. Jag måste betrakta detta som nästintill olagligt hädan efter.

Jag känner att det inte finns någon i min närhet som ens gör hälften så mkt som jag. Jag känner att jag inte kan ha vänner när jag grindar på så hårt som jag gjort. Dem flesta ser bara i mig sina egna tillkortakommanden och detta leder till någon typ av hat mot mig som jag ofta kan känna av. Hursomhelst detta är något jag inte borde bry mig om utan istället bekräfta för mig själv att vänner inte är något att ha direkt.

Det är dessa saker som jag kan identifiera vilka kan vara orsaker till att jag känner som jag gör. Imorgon är en ny dag och då gäller det att jag tar tag i dagen med ett ordentligt kraft tag. Ingen fucking soff-sittning! Inte en enda jävla YouTube video! Och fuck alla fucking ”vänner”! Punkt slut! Nu vet du vad som gäller så det är dags att visa vad du går för.

Ödmjuk

07 / 04 / 21

Jag antar att ödmjukhet är ett sätt att förhålla sig till livet som förutsätter att du inte ser dig själv som mera värd än andra. Det är viktigt att hålla sig ödmjuk för att kunna ta till sig av kunskap som finns att hämta där ute i världen. Jag har för mig att det var en av Jordan Peterssons 12 livsregler; ”Anta att personen du pratar med vet någonting som du inte vet”. Jag försöker ofta förhålla mig till personer som jag möter på detta vis. Att förhålla sig mot andra på ett sådant sätt resulterar i att man lyssnar intresserar sig och frågar frågor kring varför personer gör och tänker på sätten som de gör. Man frågar frågor för att man vill och försöker förstå. Man letar efter något som man inte redan vet.

08 / 05 / 21

Att vara ödmjuk är enligt mig att inte anse sig själv vara bättre än någon annan. Att vara ödmjuk är att alltid lyssna på andra med ett antagande om att dem vet någonting som du inte vet. Så jag skulle säga att, utan ödmjukhet, så är det svårt — om inte omöjligt — att ständigt utvecklas och alltid bli bättre. Jag läste någonting idag om att vara en mästare. Att en mästare måste vara i ständig jakt efter att bli en mästare. Så fort en mästare slutar träna eller leta kunskap som kan göra honom bättre så upphör även mästaren att vara. En mästare måste alltså vara ödmjuk och aldrig se på sig själv som en mästare. Man kan göra en jämförelse med muskler. Det går att bygga upp starkare och större muskler men så fort man slutar utmana musklerna och pressa gränsen för vad dem klarar av så slutar de växa och bli starkare. Styrkan i musklerna försvinner även när dem inte används vilket innebär att man — för att hålla sig stark — alltid måste fortsätta träna.

Ekonomi

14 / 04 / 21

Det var för ett par dagar sedan som jag läste att en auktion skulle äga rum den 13e Maj där man skulle auktionera ut EFTer. Jag tänkte att detta antagligen skulle resultera i att folk började köpa etherium med anledning att buda i auktionen. Etherium är bestämd som den officiella valutan vid auktionen. Detta fick mig att tänka att etherium antagligen kommer stiga kraftigt åtminstone fram till datumet för auktionen. Jag la över alla mina krypto tillgångar på etherium efter att ha läst detta. Efter några dagar så hade den börjat gå upp som väntat dock så stannade den av en aning. Och i samband med det så träffade jag också en vän. Denna vän kom hem till mig med en allmänt dålig energi hängande över sig. Han var inte direkt positivt laddad och hade dessutom tagit chai tidigare under dagen. Det syntes på honom. Hursomhelst. Det är inte det viktiga. Poängen jag vill komma till är att jag berättade för denna person som hade tagit chai med ett moln hängandes över sig om min förflyttning av min krypto valuta till etherium. Jag berättade att jag hade sålt mina bitcoins eftersom etherium antagligen skulle gå upp. Såklart började han förklara att detta var ett dumt drag eftersom att bitcoin förmodligen skulle gå upp en hel del. Jag argumenterade emot men förhöll mig till konversationen ganska självmedveten och ödmjukt. Som vanligt så håller jag mig ödmjukt och antar inte alltid att det är jag som vet bäst. Det verkar som att det inte finns särskilt många andra som är likasinnade med mig enligt den aspekten. Det är många som anser sig själva veta bäst bara för att få en känsla utav någon slags vinst genom ned tryckandet av en andra part i en diskussion. Dessa personer nöjer sig också med denna egots vinning och söker ingen lärdom. Hursomhelst. Att han kom till mig med sitt moln hängandes över sig och misskreditera mitt beslut gjorde att jag blev osäker och flyttade tillbaka hälften av det jag hade på etherium tillbaka till bitcoin. Detta gjorde jag utan att han visste om det. När vi senare ringdes dagen efter sade han kaxigt, -Hur gick det med bitcoin då?. Jag svarade knappt på den frågan utan insåg mest vilken fucking idiot han var. Bitcoin hade till dagen efter gått upp med någon enstaka procentenhet och efter den dagen har den visat sig gå neråt. Etherium dock har gått över gränsen för sitt axvärde gång på gång med en total ökning på närmare 20 procent. Det jag vill komma fram till är att man inte ska lyssna på någon angående saker man gör i livet. Jag tänker att detsamma gäller i övriga livet också. Att jag tillät honom att uttala sig och kommentera mina handlingar ledde till att jag gjorde en förlust på cirka 2000 kr. Det är inte så mycket kan man tänka. Men jag är ingen rik person så det är mycket pengar räknat av mig. Jag tänker att detta blir ett synbart tecken på vad man kan gå miste om ifall man tar råd från någon med en illvilja mot dig. Det verkar som att dem flesta kommer att känna ett sådant hat emot dig så fort dem ser att det går bra för dig. Kan hända att de först ser upp till dig. Kan hända att de först tänker att dem vill vara som dig men så fort dem inser att dem inte har kapacitet eller disciplin förvandlas den beundran till förakt. Ta inga råd från någon. Det är livsfarligt om du ska göra förluster här i livet gör dem med anledning av din egen okunskap och inte andras.

Framgångsrik

10 / 02 / 21

Att vara framgångsrik handlar inte om yttre faktorer. Under senare tid har jag kommit mer och mer underfund med det. Det var mycket på grund av denna insikt som jag tackade nej till att spela in *Z.E* här i min studio. Att vara framgångsrik är inte att tjäna mycket pengar eller att —för mig — lyckas med musiken. Att vara framgångsrik är att må bra. Att må bra är att genom ansvar uppnå en känsla av tacksamhet och stolthet. Att må bra är att vara ärlig, först och främst gentemot mig själv. Framgång, det säger sig självt att det innebär att ta sig framåt. Att ta sig framåt — skulle jag säga — innebär att utmana sig själv. Att genom utmaningar växa som person. Jag tänker att vara rik, genom framgång måste innebära att man har tagit många steg framåt på vägen till att bli en bättre person. Att vara framgångsrik blir man endast genom inre faktorer vilket säger mig att man kan vara framgångsrik utan att —tillsynes— ha någonting.

10 / 03 / 21

Jag är framgångsrik! Jag är framgångsrik just nu för att jag mår bra. För att jag tar mig framåt. Ordet Success kommer från latinets ”successus” vilket betyder, att avancera, att ta sig upp. Jag är framgångsrik eftersom jag har tagit många steg fram. Jag tar fler steg varje dag. Det finns ingen dag som går förbi mig då jag tillåter mig själv att inte bygga på antalet steg tagna framåt. Det är det viktigaste i mitt liv. Framgång handlar inte om pengar. Det är precis som det låter när man säger det på svenska. Det handlar om att inte stå still och falla bakåt utan att istället hålla sig i ständig rörelse framåt. Att utvecklas, att lära sig nya saker. Att skaffa sig en djupare förståelse för sakerna man redan lärt sig och nu ”kan”. Jag undrar hur det kommer sig att detta ord kan förvrängas till att oftast förstås som något som innefattar mycket pengar på kontot, ett bra jobb, en ny bil, dyr stil och en ännu dyrare livsstil. Det är ju uppenbart om man bara reflekterar över ordet framgång i 2 sekunder vad det borde ha för betydelse. Det säger sig självt! ”Fram” och ”gång”, att gå fram helt enkelt. Det måste vara förvrängningen genom vårt materialistiska samhälle som skapar denna, nya, påhittade men allmänt accepterade betydelse av ordet.

Jag läste häromdagen i ”Avgrundens Folk” hur väst världens materialism kommit att värdesätta egendom högt över själ. Detta faktum påvisades genom domar som delats ut under den senaste veckan i skrivandets tid. Domen för någon som brutit revbenen på sin fru blev böter på cirka 20 kronor och en uppmaning till att komma överens. Domen för någon som var hemlös och sovit under bar himmel blev 14 dagars fängelse. Detta var år 1902. Jag tänker mig att utvecklingen av samhälleliga värderingar på något sätt fortsatt sin utveckling i samma bana. Möjligtvis att rättsväsendet genom påtryckningar blivit mer upplysta av värdet för en själ. Av erfarenhet genom otaliga samtal och betraktelser kan jag dock säga att gemene man inte ser värdet i själen för fem öre. Dessutom vill jag påstå att det finns många idag som vandrar omkring utan att överhuvudtaget förstå sig på vad själen är.

03 / 05 / 21

Om jag lägger mig och blundar så kan jag känna hur mina ögon svider. Jag är trött. Men det gör ingenting. Jag känner inte av min trötthet så länge jag är uppe och aktiverar mig. Om jag lägger mig och blundar så kan jag känna hur mina ögon svider. Jag antar att tricket då är att inte lägga mig ner och blunda.

Jag vaknade klockan 05.38 och gick upp ur sängen direkt. Detta ger mig ett försprång mot en medelsvensson som heter duga. För en Johan Nordling vill njuta av sin lediga dag och gör detta genom att ta sovmorgon och sova långt in på dagen. En Karl Johansson tycker sig vara en prinsessa under helgen och unnar sig lite ”lyxliv” genom att ligga i sängen och dra sig medan han scrollar i mobilen och kommenterar lite fina bilder. En Tyler O’Brien går upp direkt när ögonen öppnas, gör 50 armhävningar, 10 minuters sångövning, skriver minst en halv A4, fixar frukost och sätter igång dagen.

En Tyler O’Brien kommer hinna komma mycket längre än en Johan Nordling och en Karl Johanson. Disciplin är som en Ferrari, ett lyxliv som en rostig Golf. Det är viktigt att komma upp direkt och sätta igång. Det är en nyckel till framgång. Det ska gå från noll till hundra som att gasen i botten var detsamma som vidöppna ögon. Så länge dem mycket för många ligger kvar så är det lätt för mig att få ett stort försprång. Så länge dem mycket för många ser lyx i framgång så kommer jag kunna köra om dem.

Jag är framgångsrik endast för att jag gör saker istället för att chilla. Mer framgångsrik än andra endast för att dem chillar hellre än att göra.

Jag kommer ta mig långt. Det kommer jag se till. Genom att ta ett steg i taget. Genom att ta mig min tid och genom att aldrig stå still.

Maskin

13 / 05 / 21

Jag klarar vad som helst. Jag är en maskin. Jag är till för en sak. En sak endast. Jag är skapt för att göra min grej. Inga känslor kan påverka att jag fortsätter göra det. Jag är en maskin. Det spelar ingen roll vad som händer runt omkring mig. Jag är här för att göra min grej. Det finns inga alternativ. Det finns inget annat. En pansarvagn gör ingen nytta utanför ett krig. Om den inte lyser mitt i natten så kan det inte vara en fyr. Jag måste göra min grej. Ingen mening med att fly. För då flyr jag från min mening och förlorar hela syftet av mitt liv.

Jag är en maskin. Min vilja är metal, det gör mig bara starkare om min själ är gjord av bly. Om jag hör mitt kall och mitt öde ringer är det bäst att jag svarar min mobil. Det finns ingen ursäkt om jag ska lyckas ta mig dit jag vill.

Det fina du har

14 / 05 / 21

Det finns någonting i dig. Det är någonting som finns i oss alla. Någonting fint. Någonting oskyldigt. Det är kärleksfullt och välvilligt. Det är naivt. Men det är också ömtåligt.

Vi är inte så bra på att behandla varandra med kärlek i denna värld. Vi är mycket för många sårade och bräckliga individer här på jorden. Vi har alla älskat någon. Vi har alla förlorat den vi älskat. Vi har alla blivit sårade av vår kärlek. Det kan vara lätt att tappa tron. Det är något jag är medveten om.

Det känns ibland som att vi lever i en ond cirkel. Som att vi fångats i en illvillig rundgång som bara blir starkare och starkare. Det känns som att vi fortsätter ge det fina vi har till folk som inte förtjänar det ända tills det där fina förruttnar och blir giftigt.

Det krävs hängivenhet till sig själv för att hitta det vackra inom oss. Det krävs att vi täpper till det svarta hål som uppstått som ett resultat av ett materialistiskt samhälle. Det krävs att vi skaffar distans till oss själva och lär oss känna igen rösten av vårt ego. Vi kan inte älska oss själva när vi låter oss luras utav vårt hat. Vi kan inte älska någon annan när vi ser på oss själva som offer. Vi kan inte sluta värdera oss själva efter egendom så länge det svarta hålet gapar inom oss. Vi kan inte se sanningen när vi inte vet när vårt ego talar. Det finns mycket här i världen som är vackert. Men eftersom vi bara kan se vad vi letar efter, eller siktar mot, så är vi ofta blinda för världens skönhet. Det finns även mycket i oss människor som är vackert. Men dock så finns det mycket för många av människor som låter det vackra förfalla och dö.  
Eftersom vi människor värderar saker och egendom högre än själen så har själen i och med det gått förlorad. Och det är själen av människan som sannerligen är vacker. Men det är också värdet i denna skönhet som vi är så blinda för. När vi ger vår själ till någon, när vi ger någon det fina vi har, så är det därför högst sannolikt att personen vi gett det till inte ser vad den fått och därför inte hanterar det varsamt. Det är högst sannolikt att personen som är blind för det vackra i sin hand i sin jakt på ”mer” tappar det du gav i marken. Personen som tappat det i marken springer sedan reaktionslöst vidare i jakten på det ”mer” som den frenetiskt jagar. Detta innebär att det är du som får gå och plocka upp den där fina delen av dig själv som du gav från marken. Nu är den delen av dig nedsmutsad och kantstött. Och kanske blir den då ännu svårare att se värdet av vilket kan leda till att, nästa gång du ger den till någon faller den i marken på ännu kortare tid. Detta leder tillslut till att du inte kan se värdet av det fina du har. Du tror inte det kan vara av värde efter så många gånger som det släppts ner i marken och nästintill förstörts. Du blir lurad av personen som du gav din kärlek till. Du blir lurad till att själv släppa det fina du har i marken för att jaga det ”mer” som alla andra tycks värdera så högt. Så du försöker bli rik. Du manipulerar ditt utseende, du manipulerar ditt jag och tillslut så fins det där fina du hade en gång inte längre kvar. Så din kärlek blir meningslös och dina löften till luft. Du blir till egendom genom att offra din själ.

Kamp

15 / 05 / 21

Idag vaknade jag välsignad med en ny dag. Fåglarna kvittrar och solen skiner bakom molnen som täcker himlen. Idag är en ny dag men min kamp är densamma och den fortsätter. Så länge jag får mina nya dagar så ska jag fortsätta kämpa. Det finns ingenting som kan få mig att ge upp. Förutom en evig sömn. Tills den tröttheten nuddar mina ögon är jag redo att kämpa för mitt liv. Man måste kämpa för sitt liv hela tiden, det är dumt att bara kämpa för livet när man är nära döden.

Min kamp är att mot alla odds förverkliga mig själv. Mot alla odds ska jag lyckas med musiken. Mot alla odds ska jag göra en universitets utbildning. Mot alla odds ska jag gå en proffs match i thaiboxning. Mot alla odds ska jag lyckas med vad jag än tar mig an. Min kamp är att ingen annan förutom jag kommer tro på mig. Min kamp är att det kommer vara så lätt att ge upp. Min kamp är att det kommer finnas stunder där även jag slutar tro. Min kamp är genom mörkaste mörker för att hitta en strimma ljus.

17/5-21

Allting som inte kämpar med mig kommer alltid att kämpa emot mig. Det finns ingenting här i världen som är neutralt. Dock så finns det en väldigt massa som försöker framställa sig på så vis. Det gäller att vara medveten om detta. Förr i tiden brukade jag vara paranoid, mestadels på grund utav drogerna. Jag kunde få för mig saker om folk i min närhet. Jag kände ofta att det inte fanns så många häromkring som ville mig väl. Nu för tiden är jag inte längre så paranoid men att det inte finns så många människor häromkring som vill mig väl kvarstår som ett faktum. Jag är väl medveten om vad det innebär att kämpa. Jag är väl medveten om vad det har för påverkan på folk runt omkring mig. Jag är väl medveten om hur den motsatta kraften till mig växer i och med att min kraft och min framgång i min kamp manifesteras. Ju längre jag tar mig, ju bättre jag blir desto mer kommer dem försöka sabotera mig. Så det gäller att vara försiktig. Det gäller också att inte tillåta mig själv att bli paranoid. När jag är paranoid så ältar jag saker i mitt sinne. Detta ältande är ett direkt hot mot min framgång då min tanke kraft är det enda som kan förverkliga min potential. Om jag låter mig själv bli paranoid över folks försök till att sabotera mig så har sabotagets första fas lyckats och den onda spiralen påbörjats. Jag måste vara medveten så att jag aldrig blir förvånad eller rädd. Jag är medveten om att jag inte kan lita på någon. Men faktumet att jag inte kan lita på någon gör mig aldrig rädd. Det gör bara att jag förhåller mig till andra i världen på så vis. Det gör att jag gör jobbet istället för att delegera det till andra. Det gör att jag tar ansvar för vad jag gör. Det får mig att ta ansvar över vad jag säger.

30 / 06 / 21

Det är en ständig kamp. Om den inte känns så är den förmodligen förlorad. Jag kan lova att jag känner den, alltså är den inte förlorad. Men jag känner den dock som väldigt tung just nu vilket måste innebära att jag ligger efter. Att jag skjutit upp saker som jag inte borde ha skjutit upp. Jag är 29 år nu. Snart är jag 30. Jag kan inte undvika insikten av hur mycket mer jag hade kunnat åstadkomma i mitt liv om det inte vore för dem där jävla drogerna. Tyvärr har jag slösat bort ungefär 10 år av mitt liv. Det är heller inte bara vilka 10 år som helst utan det är också, kanske, dem bästa åren i mitt liv. Dem åren som kunde ha fått mig att nå mina drömmar om jag bara hade förvaltat dem rätt. Jag önskar att jag hade vetat då vad vet nu. Jag önskar att jag hade tagit mig ur mitt missbruk tidigare. Idag förstår jag på vilket sätt drogerna har stått vägen för mig under hela mitt liv. Enda sedan jag var 15 år har jag hållit på med skiten. Det började med att jag rökte lite fet och testade allt möjligt annat och när jag var runt 20 års ålder fastnade jag hårt i ett amfetamin missbruk. Jag har alltid haft mina drömmar om att göra musik eller bli thaiboxare. Jag har haft som mål att att läsa på universitetet och ta en examen. Jag hade kunnat lyckats med allt detta om det inte vore för drogerna. Jag har gjort musik under hela tiden men sättet jag har gjort det på har varit tvångsmässigt och förvirrat och inte gjort att jag utvecklats så mycket som jag hade kunnat gjort om jag visste vad jag vet idag. Drogernas kaos har alltid gjort att det inte funnits någon struktur i mitt liv. Jag påbörjade en utbildning på universitetet men avslutade den aldrig på grund av drogerna. Jag minns den gången när jag gjorde valet som fick mig att inte klara utbildningen. Jag satt och pluggade. Jag skulle skriva en tenta som skulle lämnas in ett par dagar senare. Jag kände att jag inte kom någonstans med skrivandet så jag ringde en kompis i brist på fokus. Min polare hade lite tjack inne och jag bad honom då att få köpa lite. Jag tänkte på något sätt att det skulle hjälpa mig att komma igång med tentan. Det gjorde det inte. Tvärtom. Jag sket totalt i tentan och satte mig och gjorde beats istället. Jag var säkert vaken hela natten då och jag fortsatte säkert ta amfetaminet många dagar efter. Jag önskar att jag aldrig hade börjat med drogerna och jag önskar att jag kommit längre än vad jag idag har gjort. Min kamp är här nu och jag är medveten om det. Jag hör ofta att jag pressar mig själv för mycket och för hårt. Men dem som säger det till mig förstår inte. Det är min kamp, jag måste pressa mig själv hårt för att ta ifatt det jag har förlorat. Jag har redan slösat bort så mycket av min tid och jag är bara inte villig att fortsätta göra det. Jag är 29 år just nu och jag vill fortfarande göra något av mitt liv. Därför måste jag grinda hela tiden, varje dag.

Varför

14 / 03 / 21

Jag har tänkt att jag behöver ha ett varför som motiverar mig. ”He who has a why can bear almost any how” Detta är ett citat från Fredrich Nietche som Viktor Frankl ofta citerade och konstaterade vara en sanning efter sin tid i koncentrationslägren. Jag lyssnade även på en podd häromdagen

med Tom Bilyeu. I podden besvarade han lyssnar frågor och en av frågorna var angående hur man kan motivera sig till att jobba mera med sitt företag som man har utöver sitt vanliga jobb. Han svarade då att för honom hade det varit viktigt att ha ett tydligt varför, en väl formulerad anledning till varför man skulle välja att anstränga sig och springa den där extra milen. Detta resulterade i att jag kände att det vore en bra idé att formulera anledningen till varför jag ska kämpa på med allt som jag valt att kämpa med.

Så, för det första måste jag göra det för att visa att det går. Jag vill visa för mina syskon och deras barn, för Meri och våra barn, för mina föräldrar och alla mina vänner att om man kämpar så kan man åstadkomma vad man vill. Jag vill vara en förebild som fungerar som en motvikt i dessa tider av tanklöst konsumerande och ytligheter. Det är så många som mår dåligt i onödan. Jag vill visa dem på vilket sätt och varför det är onödigt. Jag vill genom att förverkliga mig själv uppmuntra andra att tro på sig själva. Jag hoppas att mina syskon barn slipper växa upp, berövade på självkänsla genom falska ideal i sociala media. Jag hoppas att dem slipper växa upp och berövas på deras drömmar på grund av att dem är omgivna av vuxna som aldrig förverkligade sina.

Jag måste kämpa på för att aldrig bli bitter. Jag måste se till att förverkliga min potential i studion mest för min egen skull. Mest för att slippa undra hur det skulle ha gått ifall… Dessutom eftersom det är något jag älskar att göra. Jag behöver lägga in extra timmar av hårt jobb för att kunna vara en bättre förebild men också en bättre far och en bättre make.

Jag behöver jobba på med låtarna i studion eftersom texterna är värda att förmedla. Dem förtjänar att bli hörda. Jag vet att dem stärker mig och då borde det vara så att dem också stärker andra. Jag vet att låtarna gör mig glad så då borde dem även göra detsamma för andra. Jag måste se till att skicka in ”Pokemon” till P4-Nästa. Det är ett bra och viktigt steg på min väg till framtiden.

11 / 04 / 21

Varför ska jag fortsätta? Varför ska jag kämpa på som jag gör? Varför ska jag göra mer än vad jag måste? Helt enkelt för att jag vill. Jag mår inte bra av att bara göra mina måsten. Jag minns en tid då jag kom hem efter jobbet och kände mig trött och bara ville sätta mig i soffan för att ”vila”. För att göra ingenting. Jag kunde känna att jag behövde vila upp mig genom att bara sitta och kolla på tv eller någon film. Vila upp mig genom att sitta och bläddra igenom sociala media och YouTube. Vila upp mig och unna mig genom att röka en holk eller spela tv-spel… Fy fan vilken looser jag brukade vara. Att vila upp sig på så viss är att sakta men säkert se till att göra sig själlös. Att vila upp sig under sådana omständigheter tar en lite närmare döden varje gång. Utöver det man skall så måste man även göra det man vill. Om det nu är så att du tror dig vilja se på tv, serier, röka holk eller spela tv-spel så är du döende och helt och hållet utan vilja. Det är i alla fall så jag ser på saken. Jag vet att det är många som engagerar sig i sådana latheter. Jag själv har varit där. Men som jag lever nu så kan jag inte förstå hur jag inte kunde se på vilka sätt jag urholkades av min lathet. Dessa beteenden som vanligtvis uppfattas som vila kan inte vara vad dem påstås vara. Jag tänker att man vilar för att fyllas på av energi. Så om denna typ av ”vila” fyllde oss med energi varför finns då begreppet söndagsångest? Eftersom man vilat upp sig hela helgen varför leder det till att man inte känner sig utvilad under söndagen och till och med känner att man behöver ”vila” ytterligare. Det måste vara så att vilandet tömmer oss på energi. Annars hade vi väl under söndagen varit fyllda av energi och redo för att sätta igång och jobba igen. Att vila måste vara ett själsligt självmord. Och jag är inte här enbart för att dö. Det är varför jag gör mer än vad jag måste. För att när jag lever för mig själv utöver mina måsten så fylls jag av liv och energi.

18 / 05 / 21

Jag har känt den sista tiden att jag inte orkat vara lika aktiv som jag var efter att jag blev ren. Det har varit en lång tid av att jag kämpat på med projekt efter projekt efter projekt non-stop hela tiden varje dag. Det har varit en bra tid. Det har gjort mig stolt över mig själv. Det har fått mig att må bra. Det har gjort mig taggad på livet. Jag vet inte riktigt varför jag tappat det dem senaste två tre veckorna. Jag antar att det finns en del olika faktorer som spelar in. Det finns ingen anledning till att lista upp alla dessa, utan jag tänker istället att det är av större nytta för mig och den kommande tiden att åter formulera varför jag ska anstränga mig för att aktivera mig på det sätt som jag gjorde då under tiden som följde när jag blev ren.

Mitt första varför blir då såklart, för att det är något jag mår bra av. När jag aktiverar mig på ett sätt som innebär att jag går från projekt till projekt så är jag fri från ångest. Jag känner då att jag har full kontroll över mitt liv och mitt inre. När jag hela tiden aktiverar mig med ett syfte så finns det ingen möjlighet för externa faktorer att kapa min uppmärksamhet. Jag håller mig då bortkopplad från resten av världen. Såklart är jag inte helt och hållet bortkopplad. Jag har fortfarande kontakt med mina vänner, min flickvän och min familj. Men bortsett från dem så låter jag mig inte påverkas av någon eller någonting. När jag håller mig aktiverad så håller jag mig borta från från mobilen, sociala medier, YouTube och internet. Jag håller mig borta från filmer, lathet och tv tittande. Det gör att mitt fokus är hundraprocentigt vilket i sin tur möjliggör att jag kan känna mig stolt över vad jag presterar vilket gör mig mer motiverad och får mig att må bra.

Mitt andra varför är att det är vad jag är medveten om att jag måste göra för att komma dit jag vill och för att bli den som jag vill bli. Jag vill veta vilka skatter som döljer sig i mitt inre. Jag vill veta till vilka höjder jag kan ta mig med hjälp av djupet av min potential. Jag kan aldrig få reda på dessa saker om jag inte tar ansvar för att engagera mig. Jag kan aldrig utforska djupet av min potential genom att inte utmana mig själv. Jag har inte tid för att chilla helt enkelt. Och eftersom jag är medveten om exakt vad jag går miste om när jag inte utmanar mig själv så mår jag inte bra av att inte utmanas. Det kan kännas som att det skulle vara skönt att bara ta det lite lugnt ibland men i det stora hela så mår jag inte bra av det. Varje gång jag valt att ta det lugnt och göra ”ingenting” så är det alltid något som jag senare ångrat. Det kryper sig på mig och ger mig en känsla av ångest som är svår att identifiera vart den kom ifrån.

Spelet

26 / 05 / 21

Det är så många man möter som inte är sig själva. Det har alltid varit svårt för mig att förstå. Varför skulle man inte vilja vara sig själv? Vad finns det för nytta med att vara som någon annan eller att inte vara någon alls. Det känns som att många av människor inte står för något. Det känns som att många av människors moral är flytande. Att folk spelar spel, det är något som uppenbarat sig för mig redan för en lång tid sedan. Dock så har jag inte förrän senare år förstått till vilken utsträckning detta spel spelas. Jag har inte heller förstått syftet bakom detta rävspel. För mig har det hela alltid känts mycket främmande då jag är — mer eller mindre — inkapabel till att spela en roll eller vara något annat än mig själv till 100 procent. Jag har svårt att förstå ibland hur de orkar hålla på hela tiden. Dag ut och dag in, samlande information med avsikt att förvränga den. Dag ut och dag in manipulerande av sanningen. Jag har så svårt att förstå varför dem värdesätter detta spel så högt. När jag funderar kring det så kommer jag till insikten att det måste vara för att dem aldrig såg värdet i sig själva. Men denna insikt gör dock inte saken lättare för mig att förstå. På samma sätt antar jag att de inte kan förstå mig. Hur jag dag in och dag ut orkar investera så mycket tid i mig själv. Hur jag dag in och dag ut konfronterar mig själv med utmaningar. Hur jag utsätter mig för nya saker och hur jag orkar fortsätta kämpa mot mina mål dag efter dag efter dag. Hur jag orkar med detta är lättare för mig att svara på än hur dem orkar med spelandet.

Jag orkar för att jag tror verkligen på att det kommer löna sig till slut. Jag orkar för att jag kan se hur jag tar mig framåt. Jag orkar för att min grind får mig att känna mig värdefull. Jag antar att mitt svar på hur jag orkar utveckla mig själv hela tiden även kan stämma in som svar på hur dem orkar spela hela tiden. Dem spelar för att dem tror att det verkligen kommer löna sig till slut. Dem spelar för att dem lyckas knyta kontakter och skapa starkare band genom att smutskasta en tredje person. Dem spelar eftersom dem tycker sig se hur dem tar sig framåt som ett resultat av deras manipulation. Dem spelar eftersom deras smutskastning av andra och deras förvrängning av sanningen ger dem illusionen av att dem är bättre. Det ger en illusion av att dem tar sig framåt. Det ger en illusion av att dem är värdefulla. Men deras känsla av värde kommer alltid på någon annans bekostnad.

Målinriktad

31 / 03 / 21

Varje steg räknas. Jag måste mena varje steg. Ta mig fram med ”chänsla”. Jag sprang 27 kilometer tidigare idag. Då flög dessa tankar omkring i mitt huvud. Jag vet inte riktigt vad det var exakt, men när det kändes som jag menade mina steg kom jag in ett speciellt tillstånd. Hela min kropp samarbetade för att skapa det perfekta lunket. Varenda liten muskel i min kropp hängiven till rytmen. Man är som bäst när man kan engagera så stor del av sig själv som möjligt. Man är som bäst när man befinner sig till etthundra procent i nuet.

Jag tar mig framåt helatiden. Det känns konstigt ibland att vara kring folk. Det känns konstigt ibland att vara bland folk och inse hur skev bild dem har av att ”njuta av livet”. Jag har genom min grind blivit så produktiv att jag aldrig längre, inte vet vad jag ska göra. Jag har alltid en plan för dagen. Jag har blivit väldigt disciplinerad och jag finner nöje i att känna att jag tar mig framåt i min egna utveckling. Det känns lite konstigt trots allt. Ju längre jag kommer desto längre bort kommer jag också från alla som jag brukade känna. Då när jag nöjde mig med att vara en som dem. När jag rökte weed, tog amfetamin och bara sket i. När jag hade mer ursäkter än vad jag hade motivation. När jag ständigt hindrade min egen utveckling och skyllde på allt annat än mig själv. Jag har kommit en lång väg sen då. Det var igår som jag skulle hänga med en kompis och vi hade bestämt att vi skulle ta några bloss på kvällen. När jag rökte nu efter att ha skitit i det i 24 dagar insåg jag att jag inte längre kan njuta av det. Det hindrar mig från att vara den bästa jag kan vara. Rökat gör mig dömande mot mig själv eftersom jag känner av hur det står vägen för min potential. Jag kan verkligen inte göra sådana grejer längre. Det känns lite konstigt att säga men jag tror att jag har blivit för bra för det. Eftersom jag har samlat upp momentum nu så blir effekten av rökat så uppenbar i och med att den saktar ner mig. Kanske när jag bara sa att jag var på väg någonstans så har jag kunnat ställa mig blind inför hejdandes av min framfart. Det har inte märkts tidigare hur rökat har hållit mig tillbaka eftersom jag aldrig på riktigt hade börjat röra mig fram. Nu märker jag. Hur jag tappar bort mig, glömmer saker, blir lat, blir rörig, blir oengagerad och så vidare. Jag är för bra för det här. Det är nog bäst för mig att röra mig bort. Bort från allt som har med den jag var att göra. Mot allting som jag alltid vetat att jag kan bli. Mot allting som jag vill vara. Mot mina mål. För jag är målinriktad.

04 / 06 / 21

Det är viktigt för mig att vara målinriktad. Jag måste formulera mina mål sikta på dem och röra mig framåt för att kunna må bra. Den senaste tiden har jag känt mig lite låg och lätt-irriterad. Jag tror att det har att göra med att jag känner mig besviken på mig själv. Jag vet att jag kan bättre och att jag egentligen borde ha gjort mer än vad jag lyckats göra den senaste tiden. Jag känner att det kan vara en bra ide att formulera mina mål inför varje dag som kommer. Kanske att jag borde sätta mig på kvällen och skriva en lista över vad jag ska göra under dagen som kommer. Utifrån tidigare erfarenhet så vet jag att det är lättare att få en bra dag ifall man visualiserat hur den ska vara dagen innan när man går och lägger sig. Jag får ha ett mål för vilken tid jag ska gå upp. Vad jag ska äta till frukost, vad jag ska göra efter att jag ätit klart. Hur länge jag ska göra det som jag tänkt och sedan planera vidare likadant för hela dagen. Det är nog bäst att göra så. Jag får göra ett försök ikväll och se ifall det gör att jag får en bra dag på min grind imorgon.

Ärligt Talat

06 / 06 / 21

Ärligt talat så kan det vara svårt ibland. Man kan inte alltid ha lust och den sista tiden har jag vaknat sent nästan varje dag. Jag tänker att så länge jag är ärlig mot mig själv så borde jag kunna hitta kraften att ta kontroll igen. Det är viktigt att aldrig ljuga för sig själv. Det känns som att det är vanligt förekommande att folk blundar för sina brister med anledning av att intala sig själva — och andra — att dem är bättre än vad dem är. Jag kan inte blunda. Det är inte okej. Idag vaknade jag klockan 09 på morgonen, jag borde ha vaknat klockan 07. Inte okej. Jag måste göra bättre imorrn. Ärligt talat så har jag varit lat den sista tiden och jag kanske inte har mått så bra som jag kan göra. Jag mår dåligt av att vara lat. Det känns i hela min själ när jag gör minsta lilla mindre än vad jag vet att jag kunde ha orkat med. Jag har satt ribban högt. Jag kan inte längre jämföra mig med andra. Det är oftast inte så svårt att vara bättre än dem. Alltså att göra mer än vad dem gör. Dem allra flesta är väldigt lata och tänker att man måste ”njuta” av livet och ”unna” sig saker. Jag måste jämföra mig själv med hur jag var igår. Eftersom jag igår inte hade min bästa grind så borde det vara rimligtvis lätt att göra bättre idag. Jag måste se till hur jag var för en månad sedan och bli inspirerad utav det. Det är så lätt att kolla tillbaka till den tiden och bli omotiverad genom att känna att jag presterar mycket sämre nu än vad jag gjorde då. Om jag istället ser tillbaka på mig själv för en månad sedan och låter det göra mig inspirerad och visa mig att jag kan medan jag ser till mig själv igår för att se vart jag kan göra förbättringar så kan det bli ett vinnande koncept. Jag vet att du kan Tyler! Ärligt talat! Du är jävligt grym. Fortsätt bara att kämpa på. Ett steg i taget så lovar jag att du kommer ta dig långt.

Tillit

20 / 03 / 21

Att ha tillit för andra är att rädda världen. I alla fall enligt en film *(Raya - The last dragon nånting)* somjag och Meri såg häromdagen. Att ha tillit för andra förutsätter att man inte dömmer vilket också måste vara avgörande för att kunna skapa ett nätverk här i världen. Det är i alla fall en sanning enligt mig som jag ser den utefter min erfarenhet. Jag hade aldrig kunnat bygga upp det nätverk jag har idag ifall det inte vore för att jag hållit mig fri från fördomar. Jag menar, jag är säker på att vi alla vet hur lätt det är att råka göra bort sig då och då. Det är något som vi alla gör och dessutom är det en viktig del i vår utveckling att göra misstag för att lära oss av dem. Det vore då dumt att döma någon efter deras misstag eftersom man då går miste om den bättre personen som kommer att uppstå efter att lärdomen har befäst sig. Personer som har dömt mig på grund av mina dumdristiga beteenden i det förflutna, och som konsekvens av dömandet inte längre vill ha med mig att göra, kommer snart se att de gått miste om en värdefull kontakt. Det ska jag se till. Fördomar är inget att ha. De saknar helt värde och tyder på en oförståelse för livet. Dem som dömmer andra gör det på bekostnad av sin egen utveckling. De som dömmer andra måste på sätt och vis vara blinda för sina egna brister. Jag tänker att det måste förhålla sig på detta vis eftersom endast en som blundar för sina egna brister kan ställa sig ignorant till att misstag är avgörande för utveckling. En som dömmer andra måste vara en som aldrig ser sina fel och lever i en illusion om att den är perfekt. Denna illusion i sin tur förstärks genom dömandet av andra då uppmärksammandet av någon annans brister enligt illusionen pekar på ens egna ”Perfektion”.

08 / 06 / 21

Att ha tillit är att våga tro. Det är inte alltid det lättaste. Men jag tänker att det är viktigt att man vågar. Jag måste våga tro på mig själv och på andra som jag anser är värdiga att tro på. Utan tillit är framtiden inget att se fram emot. Utan tillit har jag ingen längtan mot en ny dag. Det är därför viktigt att jag vågar tro. Att jag vågar tro på mig själv och allt som jag gör. Att jag vågar tro på att jag skapar mitt öde och att varje dag som jag spenderar på att försöka göra mig själv bättre också kommer leda till att jag blir bra. Det är alldeles för lätt att tvivla och den lätta vägen känns inte som att den är något för mig. Jag har tillit till mig själv. Jag kämpar emot mitt tvivel. Nästan varje dag. Jag väljer att tro på att det kommer löna sig att göra musik så länge jag bara fortsätter göra den. Jag väljer att tro på att det kommer löna sig att spela in videos så länge jag bara fortsätter göra det. Jag väljer att tro på att det kommer löna sig med thaiboxningen så länge jag bara fortsätter göra det. Förra gången hade jag en dålig träning och kände på grund av det mycket tvivel. Det är lätt då att man känner att man inte vill gå igen eller att jag inte skulle klara av att gå en match. Ens tvivel ljuger för en. Det får en att tro saker som inte är logiska. Det som egentligen är logiskt är att jag hade en dålig träning för att jag behöver träna mer och bli mer bekväm i det. Eller som låten jag skickade till radion som inte gick till final i tävlingen och därför aldrig spelades. Det gav mig mycket tvivel inför musiken jag gör. Det fick mig att undra vad fan jag håller på med. Jag tappade motivationen och tänkte att jag kanske bara borde lägga av. Det är farligt det där med tvivel. Hela tiden måste man kämpa emot det. Det är lätt att tvivla och svårt att tro men jag väljer hellre den svåra vägen. Att låten inte kom till final väljer jag att se på som ett tecken på att jag behöver göra bättre. Det är logiskt. Om den inte var tillräckligt bra så måste jag försöka göra bättre låtar. Och bättre låtar gör man definitivt inte genom att bara lägga av.

Fokus

09 / 06 / 21

För att jag ska må bra så verkar det som att jag måste göra det jag vill. Jag måste göra det som jag tycker är värt att lägga tid på. Idag träffade jag en vän. Han ringde mig vid 15 tiden och frågade om vi skulle hitta på något eftersom det är mitt i sommaren och solen skiner. Jag tänkte att det kunde vara en bra ide. Varför jag tänkte så vet jag inte riktigt. Jag tror att det har att göra med att jag hört, så många gånger, att ”man måste leva lite också”. Jag tolkar det oftast som att folk menar att man måste ta sig tid för att inte göra någonting, bara hänga. Nästan varje gång jag går med på att hänga med någon så känner jag att ju längre in i hängandet tiden tar mig så blir min tid mer och mer meningslös. Jag har inte tid för sån skit. Vissa gånger kan jag känna att det är meningsfullt att umgås. Gångerna då jag känner att det kan vara meningsfullt är då det faktiskt är meningsfullt. När man får perspektiv genom samtal. När man skapar starkare band. När man skrattar och har roligt. Oftast när jag känner att det blir meningsfullt att hänga är när jag umgås med min familj. Annars kan det nog få vara. Åtminstone för min del. Jag får inte ut någonting av att bara hänga med mina så kallade vänner. Faktum är att jag ibland till och med blir rädd för dem. Jag vet inte hur det påverkar dem att se mig inte trivas i deras sällskap. Jag vet att dem kanske förstår att jag tänker när jag är med dem att jag har viktigare saker att göra. Jag har inte tid för att lyssna på folks loopande tankar och skitsnack. Svaret är alltid enkelt att hitta om det nu är ett svar som man är ute efter. Jag har inte tid för att lyssna på folk när dem promotar sig själva och försöker bygga upp en falsk bild av sig själva genom att uttala osanningar. Jag måste hålla mig i fokus! Jag måste göra min grej. Som det var under vintern. Jag tillät inte vädret att bestämma mitt humör. Mina val var det som avgjorde vilket humör jag var på. Likadant måste det vara nu på sommaren. Det är inte vädret som bestämmer mitt humör så jag måste inte vara ute i solen för att vara glad. Jag måste bara fortsätta göra mina bra val.

Att säga Nej

12 / 06 / 21

Att säga nej är en styrka som är viktig att ha. Man ska säga nej till mycket. Man borde säga det till allt som inte är relevant till ens syfte. Alla människor mår bra av att ha ett syfte här i livet. Alla mår bra av att sikta mot något. Man måste ha sina mål och man måste ta ansvar för att kunna nå dit. Vi har inte en obegränsad mängd tid på oss att göra det vi vill. Faktum är att livet är tillfälligt. Därför är det viktigt att vi gör det som vi vill göra nu direkt vi har inte tid för att göra vad andra personer kan tycka att vi borde göra. Vi som människor är vad vi upprepat gör. Så det gäller att bara göra det som man verkligen vill vara. Det gäller att bara göra det som man kan känna stolthet över att man gör. Detta innebär att vi måste säga nej till en hel del saker. När någon ringer och frågar om vi ska följa med på det ena eller det andra måste vi väga det mot våra mål och oftast är det så att vi snarare borde fokusera på att göra något viktigare. Om någon ber oss om tjänster och vår tid kan vi inte bara tanklöst ge bort den. VI behöver hålla oss i fokus. Så mycket och ofta som det bara går. Det gör att våra liv känns mer meningsfulla och det i sin tur gör oss gladare och får oss att må bra. Om vi å andra sidan säger ja till för mycket så kan det innebära att vi blir splittrade och känner oss meningslösa. Vi måste vara rädda om den lilla tid vi får på den här planeten. Vi kan inte bara ge bort den hur som helst. Vi kan inte bara ge den till vår vän för att han är vår vän. Vår vän måste bidra med något som ger mening. Vi kan inte bara ge vår tid till nån influenser på instagram eller YouTube bara för att personen är en influenser. Personen måste bidra oss med något meningsfullt. Nått som för oss närmare våra mål. Allt som inte gör det måste vi bara tacka nej till och det är helt okej.

Genuin

13 / 06 / 21

För att kunna ha respekt för sig själv krävs det att vi alltid är genuina. Vi måste alltid säga sanningen och göra det vi vet att vi borde. Att vara genuin innebär att vi är äkta. Att vi alltid säger endast vad vi menar. Att vi endast gör det som vi känner att vi kan stå för. När vi sviker oss själva känner vi skam och skammen vi känner hindrar oss från att vara glada och må bra. När vi sviker oss själva så sviker vi vår potential. Så hur ska vi veta vad som är vad? Hur vet vi när vi säger det vi verkligen menar och gör det vi verkligen borde? Jag skulle säga att vi känner det. Vi känner det i kroppen. Kroppen vet, och den säger ifrån så fort vi försöker lura oss själva. Det kan kännas som ångest eller nervositet. En klump i magen. Jag tror vi alla har varit med om att vi gjort något som vi visste att vi inte borde ha gjort. Jag tror att vi alla känt hur den känslan känns som uppstår i samband med det. Det är på något sätt ett fördärvande av vår själ. Det är som att den blir förgiftad och förhindrad från att känna kärlek och lycka. Vi måste vara rädda om oss själva. För många av saker som vi inte borde gjort och för många av lögner gör att vi vänjer oss vid den dåliga känslan och gör att vi inte längre vet hur det känns att må bra. För många av saker som vi inte borde gjort och för många av lögner gör att vi förlorar vår moral. Det gör att vår själ blir korrupt. Det är vad som tar helvetet upp till jorden. Å andra sidan är sanningen och meningsfulla handlingar det som tar himlen ner till jorden. Vi lever i en ständig kamp mellan ont och gott. Jag har valt min sida och därför håller jag mig genuin så gott det går. Det är en ständig kamp. Men att man kämpar är inte så jobbigt. Så länge man vet vad man kämpar för.

Döden

14 / 06 / 21

En dag kommer den komma efter mig. En dag tar min tid slut. En dag kommer bli min sista. Jag låter mig oftast motiveras av döden. Jag tänker att det bästa sättet att leva är att leva som att min dag idag är min sista. Det gör att idag känns mera viktig än om man bara ser den som en av alla andra. När jag dör så finns det ingen som kommer fortsätta det jag påbörjat. Det är upp till mig att se till att färdigställa så mycket jag bara kan innan den dagen kommer till mig. Jag tror att det är nyttigt för mig att göra mig själv medveten om min dödlighet. Jag tror att det kan vara något som pushar mig framåt. Jag tänker att det i varje fall är något som ger mina mål en känsla av brådskande karaktär. Jag har inte tid för att skjuta upp saker. Jag har inte tid för något annat än det jag verkligen vill göra som jag skrev om i avsnittet om att säga nej.

**Om det inte vore för imorrn**

Dem växte upp jag växte bort

Jag betraktar allt på håll

Livet det är kort

Man är här idag

men ingen här är lovad nästa morgon

Du ville alltid se London

Lyssna på ditt hjärta

Tänk om imorgon inte kommer

Skulle du vila i frid

Skulle du känna ånger

Skulle du tänka tänk om

Tänk om hon känt

För dig som du för hon

Om du sagt nått

Det värsta är att undra

Under natten, tankar snurrar

Rullar upp en för det lugnar

Paranoia, jag hör röster

Sakerna som jag får för mig

Får dig tro att jag tror det värsta om dig

Spöken i mitt rum, sjätte sinnet

Som jag pratar med dem

Man glömmer lätt vad man lever för

Att se i dina ögon för en sista gång

Aldrig mera vakna med dig tidig morgon

Morgonen

20 / 06 / 21

Jag vet att det kan vara svårt ibland att gå upp. Jag vet att man vaknar och känner sig trött. Att det svider i ögonen och att man bara vill gå och lägga sig igen. Men det funkar inte. Inte om du vill ta dig någonstans i livet. Morgonen är början på dagen och början är det viktigaste att få till för att kunna ta sig i mål. Tänk på varje dag som ett race. Vi står vid start linjen och väntar på startskottet. När start skottet ljuder är det bäst att vi börjar springa annars säger det sig självt att vi inte har en chans att vinna. Och om vi bara står kvar vid start linjen efter startskottet och ser våra medtävlande springa ifrån oss så kommer vi förmodligen inte känna oss motiverade att slutföra loppet. Vi kommer med största sannolikhet tänka att det inte är någon ide att ens börja springa eftersom vi då känner att vi inte har någon chans. Morgonen är den viktigaste delen av dagen. Vi måste komma igång så fort vi vaknar annars finns det stor risk för att vi inte kommer igång över huvudtaget.

Ambitiös

30 / 03 / 21

Jag är ambitiös. Jag siktar mot att bli den bästa jag kan bli. Jag bryr mig inte så jätte mycket om pengar och andra status symboler. En sak som jag dock sätter stort värde i är mig som person. Det är någon jag har stora ambitioner för. Jag vet inte om man kan säga att en ambition skulle kunna liknas vid en plan. Jag antar att det borde kunna tänkas vara samma sak. Jag jobbar hårt för att utvecklas och min utveckling tar mig i sin tur framåt och skapar en resa för sig. Jag behöver inte tänka så mycket på målet utan istället försöka njuta av resan så mycket som det bara går. Varje steg fram är en vinst i sig vilket säger mig att jag måste vara uppmärksam på att uppskatta precis där jag står. Det är viktigt. Jag ska aldrig jaga något annat än ett steg fram. Inga pengar, bilar, hus eller kläder. Fuck allt det där. Det kommer när det kommer. Om det kommer. Jag måste tänka på livet som att det enda jag har just nu är jag. Mig själv. Inget annat. Så varför ska jag då börja jaga efter saker som jag inte har när jag istället kan se till att förbättra det jag faktiskt har. Vilket i så fall innebär att jag ser till att utveckla mig själv. Vem vet om jag utvecklar mig själv tillräckligt långt så kanske allt det där som man kan jaga börjar vilja ha och jaga mig. Det vore ju ironiskt och roligt. Det är min ambition att ha en plan som blir en resa utan slut destination. Det är min ambition att bli den bästa jag kan bli. Fuck allt annat.

24 / 06 / 21

Jag vill få ut mycket av livet och mig själv. Jag skulle säga att man kan beskriva mig som en ambitiös person. Men att vara ambitiös räcker inte för att ta sig långt. Är man för ambitiös i för mycket så kanske man inte får så bra resultat som man kunde ha fått ifall man var ambitiös inom ett begränsat antal områden. Det är inte så lätt dock att veta inom vilka områden vi bör engagera oss. Ibland kan det vara lättare att avgöra områdena inom vilka vi inte bör engagera oss. Saker som inte ger någonting bör vi hålla oss borta ifrån. Saker som inte bidrar till ens utveckling eller till ens glädje ska vi inte tillåta oss själva att engagera oss i. Genom att granska det man gör utifrån dessa preferenser så blir det lättare att avgöra vilka saker vi gör rätt i att engagera oss i. Vi behöver alltid få ut något av sakerna vi engagerar oss i. Men att få ut något av något behöver inte alltid vara något märkvärdigt. Det kan räcka med ett gott skratt, en lärdom eller en insikt. Detta innebär att det finns utrymme för att hänga med vänner men dock bara om det leder till ett gott skratt eller en insikt av något slag. Om det inte leder till någon av dessa saker så bör man förmodligen inte gå med på att träffa den ”vännen”.

07 / 06 / 21

Min ambition… Jag antar att den är stor. Jag antar att min ambition är detsamma som det jag drömmer om. Det känns som att jag på senare år blivit mer och mer rädd för att drömma. Jag vågar inte riktigt skriva att jag drömmer om att lyckas med musiken. Det känns lite läskigt eftersom man känner att det kanske börjar bli försent. Men fuck det! Låt mig drömma hur vilt jag vill tills dagen jag dör, jävla tvivel. Min ambition är att göra låtar som förändrar något. Låtar som betyder något. Min ambition är att spela live och höra hur människor sjunger med i publiken. Min ambition är att bli ekonomiskt oberoende. Inte så mycket för pengarnas skull och inte heller för att jag vill köpa massa saker. Anledningen till att jag vill vara ekonomiskt oberoende är snarare att jag vill slippa jobba på ett sätt som inte är tillfredställande för min själ. Så jag antar att det inte riktigt är ekonomiskt oberoende jag vill bli. Jag vill bara slippa gå till ett jobb där jag inte utvecklas. Jag har stora ambitioner för allt jag gör. Det gäller dock att man inte driftar i väg och endast lever i sina drömmar. Man måste även vara här och nu och inse att man måste ta stegen som är nödvändiga att ta för att ens drömmar ska kunna bli förverkligade. För att kunna se dessa steg så måste man ta kontakt med den råa verkligheten och syna sina egna brister. Det viktigaste för att nå sina drömmar kan vara att veta vad man är sämst på. Det är det man är sämst på som kräver mest uppmärksamhet. Man behöver lägga sin uppmärksamhet på sina brister och prioritera all träning som gör dig starkare där du är som svagast.

Droger

25 / 06 / 21

Det verkar som att det inte är något för mig längre. Under hela min uppväxt har jag använt droger. Det har varit dagligen. Det har varit vardag under så lång tid. Drogerna är väl den aspekten av att liv som varit mer eller mindre stabil. När det gäller mig så har man kanske inte alltid kunnat räkna med mycket men en sak är säker och det är att man kunnat räkna med att jag skulle ta droger. Det har gått upp och ner genom livet. Vissa perioder har varit bra medans andra varit riktigt tuffa att ta sig igenom. Oavsett period så har drogerna alltid funnits där. Idag har jag inte tagit amfetamin på 198 dagar och jag har inte rökt på weed på 82. Jag känner inte längre att det ger mig något. Det är konstigt. Alltså. Att jag alltid trott att det gjort det. Att jag alltid tänkt att jag fått ut någonting utav det. Jag antar att jag idag ser det som en effekt av att jag inte riktigt haft kunskap om hur man ska leva det här livet. Jag har inte haft någon bra uppfattning av vad som är viktigt och vad som är obetydligt. Jag har haft drömmar men jag har aldrig vetat vad dem innebär. Jag har aldrig förstått på vilket sätt man behöver jobba sig framåt för att nå sina mål. Jag har aldrig insett värdet av disciplin och struktur. Jag har aldrig insett vikten av kontinuitet. Vi blir vad vi upprepat gör. Så det är bäst att göra mest av saker som gör en till vad vi vill bli. Om vi sitter och knarkar mesta delen av vår tid så säger det sig självt att man efter en tid blir till en knarkare. Om man spelar musik mesta delen av sin tid så säger det sig självt att man blir en musiker. Så vi väljer vilka vi blir genom att välja vad vi gör. Detta innebär att vi måste välja noggrant och med försiktighet. Jag sa till en vän idag att han måste komma ner på jorden och börja vara mer närvarande. Jag gav honom rådet att alltid ställa sig frågan vad gör jag just nu, och hur är det relevant till det jag vill bli? Det är något jag själv även behöver göra oftare. Jag tror till och med att det kanske gäller oss alla. Vi måste alla vara mer närvarande och bara göra saker som får oss att bli dem vi vill bli. Om jag tar några bloss nuförtiden så ser jag för klart på vilka sätt de där blossen hindrar mig från att ta mig fram. Jag blir ostrukturerad, ofokuserad och obekväm. Jag kan inte längre njuta av det. Men kanske är det en bra sak ändå.

Prioritera

28 / 06 / 21

Vad är det egentligen som är viktigast för mig i mitt liv. Detta tål att tänkas på. Under en lång tid har jag prioriterat mig själv före det mesta andra. Jag har haft fokus på att fixa mitt liv och skapa ordning av kaoset som uppstått i och med mitt drog användande. Jag skulle säga att det idag är mer ordning än kaos i mitt liv. Det är skönt. Så jag antar att man kan säga att ens prioriteringar i ett kaos bör vara att skapa ordning. Men när ordningen är fastställd vad ska man då prioritera. Jag tänker att det bästa är att prioritera det och dem man älskar. Innan det fanns ordning i mitt liv kunde jag inte prioritera dem jag älskade eftersom jag hela tiden gjorde det så svårt för dem att älska mig tillbaka. Idag när mitt liv ser bra ut och andra kan våga sig på att älska mig igen så borde jag prioritera mina älskade. Det är så givande att vara närvarande i ögonblicken då man är omgiven av folk man älskar och som älskar en tillbaka. Jag tror att det kan vara en av de viktigare prioriteringarna man kan göra så länge man har ordning på sitt liv. Utöver dem jag älskar så bör jag prioritera det jag älskar. Jag älskar musiken och målandet det är något som är viktigt att jag gör, mer än vad jag gör det idag. Jag borde göra musik i minst en timma per dag. Kanske kan jag varva med att måla så att det blir musik en dag och målande den andra. Dessa två saker kan vara obligatoriska och lösa av varandra varannan dag. Något som också är viktigt för mig är att ha roligt och jag älskar att göra knäppa och roliga videos. Detta är också något jag bör prioritera ganska högt. Musiken är dock det viktigaste. Jag se huruvida detta känns och utvecklas i och med att jag går till handlande med dessa prioriteringar. Idag har jag ordning i mitt liv och kommer att prioritera dem jag älskar och målande musik.

26 / 10 / 21

Ju mer jag har att göra desto svårare känns det att veta vad jag ska prioritera. En lättare uppgift är att konstatera saker som jag absolut inte borde prioritera. Saker som inte gör skillnad eller spelar någon roll. Det första jag kommer att tänka på är krypto valutor. Jag går in ganska mycket och kollar hur det ser ut på marknaden. Detta är en dålig vana som jag måste lägga av med. Faktum är att det marknaden visar inte spelar någon roll. Om värdet har sjunkit eller om det ökat spelar egentligen ingen roll. I båda fallen kommer jag inte göra någonting åt saken. Mina investeringar i krypto-marknaden är långsiktiga och därför är kortsiktiga förändringar oväsentliga. Det är inte bra att hela tiden gå in och kolla för det man egentligen är ute efter är en dopamin kick. Man hoppas på att värdet ska ha ökat och om det inte har gjort det fortsätter man leta efter indikationer på att det kommer att öka för att på så sätt tillfredsställa sin hjärna med lite dopamin. Det är viktigt att välja vilka källor jag tillåter mitt dopamin att komma ifrån. Så gott det går bör min dopamin utsöndring begränsas till att bara omfatta prestationer som är relaterade till mina mål.

Regler

02 / 07 / 21

Jag behöver följa mina regler för att hålla mig själv under kontroll. Det har blivit svårare och svårare att komma till skott med saker och jag är inte längre lika produktiv som jag var under hela vintern och våren. Sommaren har kommit och den har fan i mig gjort mig slö. Jag vet inte riktigt vad det handlar om. Om det är värmen som gör det eller om det är att jag kommit ifrån mina rutiner och tänjt på gränserna för mina regler. Oavsett vilket det beror på så måste min strategi utgå ifrån att bli mer produktiv genom att gå tillbaka till mina rutiner och anamma mina regler som jag har för mig själv igen. Detta eftersom det är det enda jag kan påverka, vädret kommer alltid vara utom min kontroll. Dessa regler är följande:

Du ska inte sitta i soffan innan klockan 20.00

Du ska inte sova under dagen, om du är trött så är det för att du ligger ner så ställ dig upp!

Ingen mobiltelefon innan klockan 20.00. Endast samtal och sms är accepterade innan 20.00

Du ska aldrig engagera dig i meningslösa aktiviteter

Du ska inte använda droger eller dricka alkohol

Du ska gå upp senast klockan 07.00 varje dag

Du ska ligga i sängen senast klockan 22.00 med alla lampor släckt

Youtube är absolut förbjudet

Meditera/Yoga minst en kvart varje dag

Dansa till minst en låt om dagen

Dessa regler är viktiga för mig att följa. Jag måste bara se till att dem följa annars kommer det inte bli ordning på mig. Jag är trött på att min tid går åt till att göra så onödiga saker som att sitta i soffan och vila, kolla på YouTube, ta en tupp lur och så vidare. Den skiten ger mig ångest och jag har ingen större lust att känna ångest över saker som jag kunde ha gjort annorlunda. Det är dags, jag har klargjort för vad som gäller så nu är det bara att köra. Det kanske inte är enkelt men det spelar ingen roll. Om jag bara ser till att följa mina egna regler så kommer det innebära att jag mår bra. Let’s go!

Lek

03 / 07 / 21

Jag har tänkt på att det kanske kan vara viktigt för mig att ha roligt med sakerna som jag gör. Den senaste månaden har varit lite upp och ner. Jag har inte riktigt känt mig lika motiverad till att göra saker som jag är van vid att känna mig. Det känns som något som har varit återkommande i mina morgon sidor den senare tiden också. Både under dagen igår och idag har jag tänkt på att jag behöver se till att inte ha så höga krav på vad jag vill få ut av saker. Det enda kravet jag borde ha på mig själv är att se till att själva görandet blir gjort. Idag när jag sätter mig med musiken ska jag inte tänka att det ska bli en ”bra låt” jag ska bara se till att göra musik. För att jag tycker att det är roligt och för att jag gillar att göra det. Det blir inget bra utav det när jag tänker att jag ska göra en låt som jag ska släppa och som jag då hoppas på ska bli spelad mycket och omtyckt. När man tar saker för seriöst så övertänker man alltid allting. Varenda steg man tar blir ifrågasatt av en själv. Man undrar över om det verkligen var rätt steg att ta och i och med det så tvivlar man också på sig själv. Under en lek så tänker man inte på stegen på samma sätt man bara tar dem och om man nu råkar ta ett steg fel så skrattar man bara lite och går vidare. Det är dags att börja ha roligt med det jag gör. Jag tror att det är vad som kommer göra stor skillnad i slutändan.

Ja, må han leva

12 / 07 / 21

Ja, må han leva! Vad fan det nu innebär. Under den större delen av mitt liv har jag inte riktigt fattat hur fan man ska göra. Jag menar hur lever man egentligen livet? Jag förstår såklart att om man lever så lever man bara, oavsett, och att det inte är någon konst i det. Men det som blir svårt att förstå är hur man ska leva för att också kunna njuta av att vara vid liv. Hur ska man leva för att livet inte ska kännas så eländigt och svårt. Under barndomen kommer jag inte ihåg riktigt hur det var. Jag minns inte hur det kändes då, att leva. Det jag minns är att mina familjeförhållanden inte var de bästa och att jag ofta var ledsen som barn. Men om vi hoppar fram till den tiden som jag i alla fall kan minnas relativt bra så är vi framme vid tiden då jag var 13, 14 år gammal. Under den tiden var jag väldigt osäker och hängde mycket med kompisar. Jag minns även att jag var ganska arg av mig och slogs mycket. Jag testade att röka weed under den här tiden och kommer ihåg att jag gillade känslan som det gav mig. Det ledde till att jag rökte mer och mer tillsammans med andra jämnlikar som gjorde detsamma. Efter några år var jag så inne i rökandet att det hade format mig efter sina effekter. Jag var inte så mycket kring ”vanliga” tonåringar som gick på fester och var populära. Jag kände mig ofta utanför och inte alls som en del av det ”normala”. Jag hade alltid svårt att passa in och jag minns att jag ofta kände att mitt liv skulle varit lite lättare och roligare om jag bara hade kunnat passa in med dem andra i min ålder. Om jag bara hade varit lite mer som dem så hade allting kanske gått lättare. Jag minns att jag ofta önskade att jag skulle få känna mig omtyckt och jag minns att jag ofta kände hur många ogillade mig. Jag trodde länge att det skulle förändra mitt liv om jag bara var lite mer som alla andra och lite mindre som jag var. Jag trodde att det skulle göra livet lite lättare fram tills jag slutade med drogerna och kom in i att leva livet som en mer ”normal” person. Jag började umgås med kompisar (som inte tog droger), jag började gå ut och festa och nätverka. Jag började bli ”omtyckt”, accepterad och jag började känna att jag passade in. Livet blev lättare för en stund. På samma sätt som det hade blivit lättare en stund när jag började hålla på med droger. Återkommer….

Min Historia

15 / 07 / 21

Jag skriver den just nu… Så, vad vill jag att min historia ska bestå utav? Ska jag vara ett offer för saker som har hänt mig tidigare i mitt liv? Ska jag vara ett offer för mina tidigare motgångar? Eller ska jag bara acceptera att det är jag som sitter med pennan i handen i detta nu och skriver helt själv. Det är upp till mig vad jag gör av mitt liv. Från detta ögonblick och framåt måste jag välja att skriva en historia som är värd att minnas, min historia. Allt antecknas och det går inte att gömma sig för sig själv. Så… det är bäst att man ägnar sig åt saker som man kan stå för. Saker som känns rätt. Saker som gör en stolt och därmed stark i sig själv. När jag ser tillbaka på mitt liv så vill jag veta att jag gjorde allt vad jag kunde för att göra mig själv och världen lite bättre. Att jag gjorde mitt allt för det… Bara lite varje dag, som med tiden fick det att räknas.

Till Mig Från Mig

16 / 07 / 21

Till mig från mig för 20 år sedan. Vad stor du har blivit. Jag hoppas att du äntligen har blivit någon som jag kan se fram emot att bli. Jag önskar bara att jag inte behövde ta mig igenom allt det där jobbiga för att komma dit. Det verkar läskigt det där med att växa upp. Du kämpar på men jag önskar ibland att du lekte mer. Jag älskar att leka och springa runt, hoppa från avsatser, snurra runt på stolpar och sånt. Du gör för lite av det tycker jag. Jag vet också att du stressar över att bli någonting, jag tänker aldrig på sånt. Ibland tänker jag att jag vill bli marin biolog men det är inte så viktigt. Det viktiga är varför jag tänker att jag vill bli det. Och jag tror jag tänker det för att jag gillar att vara under vatten mycket. Jag tycker att det är coolt under vattnet så jag vill utforska vad det finns för fiskar och sånt. Om jag nu blir marin biolog eller inte spelar ingen roll det som spelar roll är att jag inte glömmer vad jag gillar. Ibland undrar jag om du tappade bort mig någonstans på vägen dit du är. Det var mycket som hände som påverkade vår relation till familjen. Jag hoppas att du fortsätter fixa det och göra relationerna mellan oss i familjen starkare igen. Jag vill inte bli en som tar droger och inte mår bra. Jag inte bli en som förstör saker för mig själv och andra i min närhet. Jag är stolt över vart du är med tanke på vart du hamnade men jag önskar att du hade tagit bättre hand om mig mellan du och jag. Våga lära känna mig och veta vem du är. Jag tror på dig! Det kommer att gå bra.

Press

21 / 07 / 21

Kanske har jag haft för mycket press på mig själv. Jag har slutat med droger och det känns bra. Uppdrag slutfört! Jag känner mig stabil i det nu. Alltså i att vara nykter. Kanske kan det vara en av anledningarna till att jag ”slappnar av” lite mer. Jag känner fortfarande mycket press till att vara aktiv under dagarna men pressen är inte lika starkt laddad. Jag antar att risken var större förr. Då när jag visste att om jag inte gjorde allt jag borde och höll mig sysselsatt under hela dagen så var risken stor att tristess och rastlöshet skulle kunna leda till ett återfall. Jordan Peterson har beskrivit att man — för att bli motiverad — bör definiera sina mål. Men även att man behöver definiera vad det skulle leda till om man aldrig agerade. Jag skulle stå kvar på samma plats som jag står idag. Men samma plats om fem år är mycket värre än vad den känns idag. Denna plats har även den ett bäst före datum då man helst ska ha lämnat den och tagit sig vidare. Om vi inte tar oss vidare så ruttnar vår själ tillsammans med platsen vi alltid befunnit oss på. Vi människor lever för att utmanas. Det är i alla fall så jag känner. Om jag slutar ta mig framåt så faller jag också automatiskt bak. Jag vet vart jag vill. Åtminstone vet jag vad jag tycker är roligt och värt att spendera min tid på. Dessa saker är också saker där jag utvecklas och kan föreställa mig flera olika positiva utfall. Jag tror att jag behöver sätta mig ner och formulera vart jag faller om jag inte tar mig fram. Detta eftersom jag känner att jag behöver hitta den starka laddningen i pressen av att göra. Jag behöver känna vikten av att agera genom att visualisera mitt fall.

När jag faller

21 / 07 / 21

Om jag inte tar mig fram. Så kommer jag att, för evigt, sitta fast. Det här är min sista chans, just nu, att ta mig till den plats som jag drömt om. När jag faller känns det som att jag står stilla. När jag faller märker jag det inte själv. Det enda sättet att verkligen vara säker på att man inte faller är att hela tiden nå högre höjder och det måste vara kämpigt att ta sig upp. Föreställ dig att du bestiger ett berg. Säg, Mount Everest. Att ta sig upp till toppen måste bestå utav en kamp. Om du inte kämpar uppför hela tiden så måste det betyda att du inte är på väg upp. Och i livet tyvärr, när man inte är på väg, så drar det ner dig. Det måste vara tungt men inte på ett sätt som får dig att krypa ihop i självömkan. Inte på ett sätt som får dig att blunda för verkligheten. Inte på ett sätt som får dig att förvränga sanningen. Det måste vara tungt på ett sätt som gör en stark nog att axla hela världen och fortsätta ta sig upp och bli starkare.

Offer

01 / 08 / 21

Det var ett samtal häromdagen som ledde till att jag skriver om detta. Det var ett samtal om någon som blev slagen av sin pojkvän. Den pojkvännen sitter nu inne och samtalet ledde då till frågan, varför hon inte lämnar honom nu när hon ”har en bra chans”. Det var någon då som sa att det inte var så lätt för henne, att hennes pojkvän säkert fortfarande hade all makt över henne. Denne slutsats begrundades på information som personen hade angående vilken slags pojkvän han hade varit tidigare. Detta var något som jag absolut inte höll med om vilket jag också berättade. Jag berättade att jag tyckte att det var ett tankesätt för ett offer och att hon som låtit honom slå henne fick skylla sig själv den andra gången det hände för att hon stannade kvar. Detta gjorde henne till ett offer för sin egen svaghet och allt dåligt eller jobbigt som händer därefter anser jag ligga på henne. Detta ledde såklart till en lång och het diskussion eftersom mina påståenden inte alls är särskilt ”PK”. Jag fortsatte sedan att förklara att jag anser att allting jag är och allting som händer i mitt liv vara mitt eget ”fel”. Det är jag som bär ansvaret för mig själv och hur jag vill att mitt liv ska vara. Så säg exempelvis att jag var tjejen som blev slagen av sin pojkvän. Det skulle resultera i att jag ifrågasatte om detta verkligen var något jag ville ha i mitt liv. Jag skulle jämföra det mot planerna och visionerna som jag haft för mitt liv sedan tidigare. Jag skulle med all sannolikhet komma fram till att detta inte var något som jag ville ha i mitt liv och sedan gå vidare till att fundera kring hur jag hamnade i den här situationen med perspektivet att allting i mitt liv är mitt eget fel och beror på mig. Jag vill dock förtydliga då att jag inte tänker på det som att det är mitt fel så som ett offer skulle tänka på det. Jag skulle inte tänka på det som att det var mitt fel att jag blev slagen för att jag gjorde något som gjorde honom arg och att jag därför förtjänade det. Nej. Eftersom situationen inte matchar det jag har tänkt mig att jag vill ha i mitt liv så skulle jag tänka på det som att det var mitt fel eftersom jag gjorde misstaget att bli tillsammans med den här personen. Jag gjorde misstaget att låta mig själv bli lurad och manipulerad. Kanske gjorde jag misstaget att blunda för vissa varningssignaler. Dessa slutsatser gör det möjligt, och enkelt för mig att handla på ett sätt som ”fixar” mina tidigare begångna misstag. Om mitt misstag var att bli tillsammans med den här personen så blir handlingen som fixar mitt misstag att lämna personen. Om mina misstag också var att låta mig själv bli lurad så behöver jag lära mig att vara mer uppmärksam på sanningen. Och om jag blundat för varningssignaler så behöver jag lära mig att inte ursäkta andras beteenden. Så tack vare att jag tänker på allting i mitt liv som att det vore mitt fel så kan jag lätt identifiera på vilka sätt jag satt mig i den situation som jag befinner mig i och därför också hitta svaren på hur jag ska agera för att förbättra situationen.

Min Grind

21 / 08 / 21

Jag har gjort så mycket hela tiden, varje dag. Det har varit bra för mig, jag behöver hålla mig sysselsatt så mycket det bara går för att må så bra som möjligt. Det är en sak som är säker. När jag inte gör något speciellt, när jag bara slappar eller tar det det lugnt så får jag direkt en klump i magen. Jag får ångest och det känns i hela kroppen och påverkar mina tankar. Den senaste tiden har jag haft den här klumpen i magen ganska ofta. Det har varit jobbigt och jag har inte riktigt vetat vad jag ska ta mig till. Jag vet att jag bara borde göra något, vad som helst, och att det säkerligen hjälper. Ändå så har jag inte kunnat få mig själv till att göra något. Är inte det konstigt? Man kan tro att jag vill gå runt med ångest och må dåligt. Men det vill jag såklart inte. Jag vill må bra och känna att jag orkar. Jag vill ha energi och känna mig taggad inför mina dagar. Så jag har funderat en del kring varför jag tappat orken att göra. Kanske kan det vara så att jag gjort saker ganska ostrukturerat och planlöst. Och att detta i sin tur gjort att jag inte ser så mycket resultat av mitt engagemang. Jag tänker att jag i fortsättningen får strukturera upp mina aktiviteter med klara mål och strategier för hur jag ska nå dit. Som till exempel tidigare när jag gjort musik så har jag bara satt mig i studion och gjort något som har med musik att göra. Detta skulle kunna struktureras upp så att det blir mer givande genom att ha ett mål att jobba emot. Ett mål skulle då kunna vara att göra klart och ladda upp ett beat för försäljning. Det är dock en svår balansgång att gå. Mot sina mål utan att förvänta sig för mycket av dem. Att kunna njuta av processen är inte alltid det lättaste. Som nu när jag sitter här och funderar över hur jag ska göra för att bli mer motiverad och sätter mina mål så är det inte så lätt att inte hoppas på att beatet som jag gör klart och laddar upp även blir sålt. Även om jag vet att jag inte borde tänka på det och att jag istället borde se vinsten i att göra klart och ladda upp eftersom det utvecklar min kunskap inom musiken så är det ändå svårt. Den senaste tiden har jag känt mycket att jag inte kommer lyckas med musiken. Att mina YouTube avsnitt aldrig kommer uppskattas särskilt mycket. Jag har känt mig misslyckad och tänkt mycket på vart jag ska gå härifrån. Jag kontrar då mina negativa tankar med att jag inte gjort på rätt sätt och då har jag kommit fram till att byta och förtydliga mina mål. Men jag behöver också kanske påminna mig själv om att jag mår bra när jag gör saker. Jag tycker att det är kul. Mina dagar, när jag inte tar tag i att göra något, är väldigt jobbiga. Och att kunna befria mig själv från den tyngden är väl att lyckas i sig? Det är bara när jag inte gör som jag får tiden till att sitta och ifrågasätta allt så min lösning till att må bättre blir då relativt enkel. Bara gör något!

Hur gör jag?

28 / 08 / 21

Jag har kommit av mig. Jag har tänkt för mycket. Inte fått något gjort. Gjort det värre för mig själv än vad det behövt vara. Jag måste ta kontroll. Det är lätt, jag vet hur jag ska göra. Jag slutar med grinden som den sett ut tills nu. Istället för att göra fem saker per dag kommer jag göra två. Jag tror att det är bättre att jag fokuserar på att göra det som jag tänker borde löna sig mest. För tillfället blir det då att göra beats och måla, 90 minuter kan jag lägga på varje sak. Det känns som att det borde bli lagom med tid och press. Om jag gör beats i 90 minuter nästan varje dag så borde jag kunna räkna med att sälja nått beat inom några månader. Jag tror också jag kommer utvecklas mycket om jag gör på så vis. Det är svårt att komma till skott med saker och ting just nu. Min motivation går väldigt mycket upp och ner. Jag får inte hålla på och ta saker, det förstör för mycket. Om jag inte klarar av att komma igång så måste jag bara hålla ut en liten stund till. Snart får jag min medicin och förhoppningsvis kommer allting att fungera bättre då. Jag hoppas det. Jag tror det.

Förändring

26 / 10 / 21

Jag känner mig förändrad. Svårt att säga hur eller på vilket sätt men jag är säker på att jag inte är den samma som jag var. Det är mycket som har hänt… Så klart… Det är mycket som händer, har hänt och kommer hända. Det är väl det som är livet. Jag antar att det är något att vara tacksam över. Saker som händer. Bara så… Ibland kan jag känna att det är svårt att veta det som händer är något bra eller om det är något dåligt. Jag tänker nog inte riktigt så när det gäller saker som händer. Om händelser tänker jag sällan mer eller längre än att det som nyss hände nu har hänt. Jag har svårt att tro att saker här i livet någonsin kommer bli så lätt. Så lätt att vi skulle kunna förstå det bättre genom att tycka till. Genom att värdera det som händer, bestämma och sortera vilket som är dåligt och vilket som är bra. Vilket som är rätt och vilket som är fel. Som sagt jag tror inte att det någonsin kommer att bli så lätt. Det bästa vi kan göra är nog att vara tacksamma över att saker händer oss, hur det än känns. Faktum är att något är bättre än ingenting alls. Därför är jag tacksam för allt vad detta liv innebär. Därför ska jag älska det så länge jag lever. Därför kan jag nöja mig med vad som helst så länge jag bara har äran att existera.

Inre Dialog

26 / 10 / 21

Ens inre dialog är värd att vara uppmärksam på. Det är den som styr vad vi känner, hur vi hanterar saker, vad vi gör och vilka vi kommer att bli. Den senaste tiden har jag haft fullt upp med skola och jobb. Jag har känt mig aningen negativ när jag varit på jobbet och jag antar att det kan ha att göra med att jag är stressad över plugget. Dock så måste jag också ta i beaktande att jag inte varit särskilt bra på att skriva den senaste tiden. Det kan mycket väl lika gärna bero på det. Att endast tänka bör anses vara en otillräcklig form av tänkande. Vi bör också skriva om våra tankar för att bättre kunna identifiera osanningar, lösningar och onödigheter. När vi skriver kan vi förhålla oss kritiskt till våra tankar vilket hjälper oss att utveckla vårt tänkande och i och med det också vår inre dialog. Tankar kan ofta fastna i loopar som gör att vi mår dåligt och får oss att stanna upp i vår utveckling. Ett exempel på en sådan tankeloop, som jag är säker på att vi alla varit med om, är när vi blivit sårade av någon och otaliga gånger frågar oss själva hur personen som sårade oss kunde göra på så viss. Att skriva om saken skulle förmodligen bryta den tankeloopen eftersom vi förmodligen inte skulle sätta oss och skriva frågan om och om igen. Vi skulle istället försöka besvara den genom att försöka komma på olika anledningar och sedan skulle vi förmodligen släppa den tanken. Hursomhelst, från och med nu ska jag börja skriva två gånger per dag. Jag vet att jag mår bättre om jag gör det. Det är viktigt för att få kontroll över min inre dialog. Det hjälper mig att veta vad jag borde prioritera, vad jag ska ta mig tid för, och vad som är relevant för mig att känna.

Början

04 / 03 / 21

Imorgon ska jag till ”FeelGood” för att lämna ett piss prov. Jag rökte senast för exakt en vecka sedan. Min magkänsla är att det kommer gå bra medan mina tankar gör mig aningen nervös. Jag tänker att det är ett bra tecken för jag vet — av erfarenhet — att mina tankar inte är den säkraste källan. Jag har länge haft som princip att lyssna till min magkänsla snarare än mitt intellekt. Det är en princip som har tjänat mig väl. Jag har för mig att jag skrivit tidigare angående mina tankar kring kroppen som ”Gud” och att det min magkänsla säger mig då är guds ord. Att ”guds ord” då är något mitt intellekt inte kan begripa och att det därför är viktigt att lita på denna känsla. Dessa ”guds ord”. Denna sanning, som inte alltid är så lätt för mig att se. Det är dock något som jag tror på, att kroppen vet, mer än jag kan ana. Det är också som så att jag förstått det som att guds ord bör tolkas som sanningen. Som Jordan Peterson beskriver det; I begynnelsen fanns det ingenting och gud skapade världen genom sina ord. Gud sade, och det var. Det är logiskt då, och säger nästan sig självt, att människan genom kroppens kunskap. Genom sanningens ord skapade ordning från kaos. Jag menar om man säger något som också var så borde det innebära att man sade också var sant. Hursomhelst. Mina tankar och mina fantasiers föreställningar angående allting som skulle kunna hända ifall jag lämnade ett positivt prov och därmed fick sparken har fått mig att tänka att det inte alls är värt att röka weed just nu. Jag vet inte ens om jag gillar det längre, så, kanske kan det vara så att det aldrig igen kommer vara värt för mig att göra.

Att mina tankar har gjort mig nervös under dagen har erbjudit ett ypperligt tillfälle att träna på att inte ta morgondagens potentiella problem till min dag idag. Jag har för mig att jag läst i Senecas brev angående detta. Att man inte ska oroa sig idag över något som kanske kan hända imorgon. Jag har valt att lita på mig själv och att jag har kapaciteten till att lösa problemen som jag ställs inför när jag väl ställs inför dem. Jag har valt att inte slösa min energi idag på att fundera över olika möjliga resultat av morgondagens händelser och situationer. Det är bäst att spara den energin till tillfället då jag faktiskt blir konfronterad av svårigheterna eller problemen.

Det känns som att dessa tider i mitt liv är början på ett nytt. Början på min väg ifrån Hemköp. Början på min resa mot min potential. Början på resan som ska ta mig bort ifrån staden och avgrundens folk.

28 / 03 / 21

Det här är början på en ny tid. En ny tid som påminner om en gammal tid. En återförening av någon som jag brukade vara. En gång i tiden. Jag har väckt mitt inre barn till liv. Jag känner den där glöden igen. Den där glöden som kan få mig att brinna så för musik. Det har varit genom rå disciplin. Med en deadline ett schema och genom hård press av tid. Det är så jag lyckats ta mig igenom blockaden som stått i min väg alldeles för länge.Jag har gjort musik under så många år nu. Jag brukade älska att skriva låtar och att genom dem få berätta sanningar om livet. Jag brukade älska att berätta min historia. Det var innan jag fuskade upp allt genom att blanda in droger i bilden. Under flera år gjorde jag musik påverkad av weed och amfetamin. Jag skulle säga att drogerna på något sätt släckte min eld för musiken genom att dränka den i bensin. Flera år av att aldrig känna den rena kärleken ledde till att jag en dag började undra vad fan jag egentligen höll på med. Tidigare hade jag alltid motiverats av känslan jag kände när jag gjorde musiken. Den känslan var som bortflugen och allt jag kände då var bara ren skam och ångest. Jag hade tusentals påbörjade projekt. Jag hade aldrig gjort klart en låt. Jag tvivlade på om jag ens kunde göra musik utan att använda droger som inspiration. Det krävde mycket av mig att sätta mig i studion och möta mina demoner från det förflutna. Jag samlade mod till att gå in i studion varje dag för slutföra ett enda projekt. För att ta tillbaka ägande rätten till min egen passion. Det har tagit tre månader. Det har inneburit att konfrontera mitt tidigare pajas till jag. Det har inneburit att stå till svars för mina tillkortakommanden och se till att göra mig själv tillräcklig där jag tidigare bara påstått mig vara det. Jag är äntligen precis på gränsen till att färdigställa mitt första färdigställda projekt. Jag börjar hitta tillbaka till tron på mig själv. Jag börjar inse igen att musiken faktiskt är någonting som jag älskar och tack vare det säkert också är ganska så bra på. Det här är början på något nytt. Det här är början på ett nytt jag. Ett bättre jag, redo för att tackla livet och ta hela sverige med storm.

26 / 04 / 21

Hmm… Början på någonting nytt. Början på mitt nya liv. Första dagen av min framtid. Så, hur vill jag att min framtid ska se ut? Och vem vill jag vara i min framtid? Det är viktiga frågor att ställa sig själv. Jag är inte hundra procent säker på vad jag vill bli. Men jag vet att jag vill bli bättre. Jag vet att jag vill göra världen till en bättre plats. Jag vet att jag vill inspirera andra till att vilja bli bättre och jag vet att vi tillsammans kan göra positiv förändring i världen.

Jag har fått kämpa den sista tiden för att få saker gjort. Jag har kämpat emot digitala beroenden som YouTube och andra sociala media. Så länge jag alltid tänker på just nu som början till ett nytt jag så finns det oändliga möjligheter och stor potential i vad jag väljer att göra i nuet. Det är då viktigt att vara noggrann med vad jag tillåter mig själv att spendera min tid på. Jag föredrar då att det jag väljer att göra just nu alltid är något som jag gärna vill bli bättre på med tiden.

Om man tänker att det jag spenderar mitt just nu på är det som jag hoppas bemästra i min framtid så vore det dumt att spendera mitt just nu på att glo på serier eller film, kolla runt på Instagram eller YouTube eller bara slö hänga med ”vänner”.

01 / 11 / 21

Idag är en ny dag. Allting som har hänt fram till nu kan jag lämna bakom mig. Det spelar inte längre någon roll. Det som spelar roll är nuet och vad jag väljer att göra med det. Just nu är början på min framtid. Det är viktigt att jag väljer att göra saker som mitt framtida jag kommer kunna dra nytta av. Mina handlingar idag måste utgå ifrån frågan vem jag vill vara. Jag vill vara utbildad, produktiv, aktiv och kreativ. Alltså bör mina handlingar idag bestå utav plugg, träning, hemmasysslor och något kreativt. Så det första jag ska göra är att gå och hämta ut böcker som jag behöver för de nya kurserna som börjar idag. Utöver detta bör jag se till att påbörja inlämningsuppgifter och kolla igenom föreläsningar. Jag behöver dessutom utföra någon slags träning och se till att tvätta och laga mat. Om jag får tid över ska jag rita på gorillan som jag tänker att jag skulle kunna sälja som en NFT. Detta är enligt mig en bra början på min framtid.