VERDI REVOLUSJONEN

HVORDAN DU KAN FORANDRE DEG SELV OG VERDEN INNENFRA

HENNING JON GRINI

VERDI REVOLUSJONEN

HVORDAN DU KAN FORANDRE DEG SELV OG VERDEN INNENFRA

Henning Jon Grini

Utgitt juni 2025

NB! Dette er en gratis bok som fritt kan kopieres og deles.

Forside: AdobeStock
Layout: Henning Jon Grini

www.inspirasjonogideer.no

Innhold

Forord **6**

Kapittel 1: Menneskets fundamentale problemer og veien mot bevissthetsevolusjon **8**

- **Verdens utfordringer i dag** 8
- **Hvorfor oppstår disse problemene?** 9
- **Mot en bevissthetsevolusjon** 10
- **Oppsummering** 10
- **Refleksjonsoppgave** 11

Kapittel 2: Verdier – ditt indre kompass **12**

- **Hva mener vi med verdier?** 12
- **Verdier styrer valgene våre** 13
- **En verden med nye verdier** 13
- **Oppsummering** 14
- **Refleksjonsoppgave** 15

Kapittel 3: Bevissthet – å forstå seg selv og verden **16**

- **Hva vil det si å være bevisst?** 16
- **Hvorfor er bevissthet viktig?** 17
- **Å trene opp bevisstheten** 18
- **Refleksjonsoppgave** 19

Kapittel 4: Fellesskap – sammen er vi sterkere **20**

- **Hvorfor trenger vi hverandre?** 20
- **Når fellesskapet mangler: ensomhet** 21
- **Å bygge gode fellesskap** 21
- **Sammen kan vi forandre verden** 22
- **Oppsummering** 23
- **Refleksjonsoppgave** 23

Kapittel 5: Kjærlighet – å bry seg om andre og seg selv.....24

Kjærlighetens mange ansikter 24
Hvorfor er kjærlighet viktig? 25
Kjærlighet og selvbilde 26
Å praktisere kjærlighet i hverdagen 26
Oppsummering 27
Refleksjonsoppgave 28

Kapittel 6: Nær-døden-opplevelser: Et glimt inn i etterlivet? 29

Oppsummering 30
Refleksjonsspørsmål.....30

Kapittel 7: Reinkarnasjon - et bevis på at vi lever videre?.....31

Oppsummering 32
Refleksjonsspørsmål.....32

Kapittel 8: Menneskets største problem er åndelig – og krever åndelige løsninger 33

Oppsummering 34
Refleksjonsspørsmål.....34

Kapittel 9: Samfunnsutvikling – veien mot en bedre fremtid 35

Verden i endring.....35
Fra problemer til løsninger: tegn på håp 36
Din rolle og muligheter 37
En visjon for fremtiden 38
Refleksjonsoppgave 39

Om forfatteren.....40

Forord

Det er en glede at du er her og vil lese denne boken! Jeg håper du tar deg tid til det, fordi denne boken handler om det som former ditt liv og andres liv, ja hele verden faktisk.

Det handler om de verdiene vi har. Da tenker jeg ikke på ytre verdier i form av hus, biler og PlayStation. Nei, jeg tenker på indre verdier, som både er viktigere og som heller ikke kan forsvinne. Det kan for eksempel være at man respekterer hverandre, eller at man er ærlige. Dette er hva som menes med indre verdier, og i boken er det et eget kapittel om dette som heter *Verdier – ditt indre kompass*.

Boken har også et eget kapittel om kjærlighet. Kanskje det er den viktigste verdien vi kan ha? Disse indre verdiene kan bli sterkere og større. De kan vokse som en muskel. Det er jo det som skjer med livene våre. Vi vokser jo fysisk når vi er unge, mens våre «indre verdier» vokser hele livet.

Jeg for eksempel har jo levd en stund. Fordelen med det er at jeg har lært og forstått masse. Det gir meg livserfaring. Du derimot har hele livet foran deg, og det er jo både en gave og et spennende eventyr. Det er i hvert fall ment å være slik, men her kan vi mennesker finne på å rote det til litt.

Hvordan da, spør du kanskje? Jo vi mennesker kan krangle om små ting for eksempel, men det gjør vi også om store ting, og det kan det fort bli krig av. Det er fordi vår forståelse og bevissthet ikke er så høyt utviklet ennå. I barnehagen kunne man jo krangle om leker. Det kan vi jo le litt av i dag, men når voksne krangler er det ikke så gøy lenger. Kanskje de voksne ikke er så voksne allikevel? Det er derfor det er så viktig å jobbe med vår bevissthet og våre verdier. Mange kaller det selvutvikling.

Men nå lurer jeg på en annen ting… Du har kanskje stilt spørsmål som ikke er så lett å svare på, slik som… hva er meningen med livet, hva skjer når vi dør, hvorfor er det så mye urettferdighet i verden? Dette er fint at du spør, fortsett med det. Jeg har også stilt slike spørsmål, faktisk om akkurat det samme, men det har antakelig de fleste gjort.

Her er hva jeg har kommet frem til:
Når det gjelder meningen med livet ditt så er det helt opp tid deg. Det er du

som bestemmer hva som er viktig og hva som gir livet ditt mening. Min erfaring, og det som jeg syntes gir mening, er å hjelpe og glede andre. Det har også en tendens til å spre seg, akkurat som et smil. Er ikke det fint?

Når det gjelder hva som skjer når man dør, så er det jo mange oppfatninger om det. Noen tror at det ikke skjer noen ting, mens jeg selv er helt overbevist om at vi lever videre, bare i en annen form. Jeg mener også at vi lever flere liv. Dette kan forklare det med urettferdighet. Dette er viktige tema. Derfor har jeg tatt med noen korte kapitler om disse emnene også.

Men selv om jeg tror på disse tingene så behøver ikke du. Det er det som er så fint med livet, vi bestemmer selv hva vil vi tro og mene. Så jeg syntes du skal finne ut av det selv. Selvfølgelig blir vi påvirket av hva familie, venner og skolen mener, men igjen, det er viktig at du selv danner din egen mening.

Denne boken har faktisk ikke jeg skrevet selv, det har kunstig Intelligens og programmet ChatGPT gjort. Min rolle er allikevel viktig fordi jeg har rettledet den og bestemt hva den skal skrive om og på hvilken måte. Og svarene har i mange tilfeller bli minst like gode som det et menneske hadde klart. Allikevel skal du alltid være kritisk til det du leser, enten det er et menneske eller kunstig intelligens som skriver. Kjenn etter inni deg om det føles riktig, det er det beste rådet jeg kan gi.

En ting som livet har lært meg er at vi er avhengige av hverandre. Siden vi alle kan forskjellige ting kan vi samarbeide og hjelpe hverandre. Dessuten er vi mennesker sosiale skapninger og for oss er fellesskap veldig viktig. Det er såpass viktig at også det har fått et eget kapittel.

Mange i vår verden verdsetter ytre verdier mest, mens mitt ønske og bokens formål er å verdsette våre indre verdier mer enn vi gjør i dag. Dette bør det snakkes mer om både i skolen og hjemme.

Greier du å forsterke og dele de gode verdiene du har i deg, vil det spre seg utover som ringer i vannet.

Til slutt vil jeg gjerne si at det finnes bare en av deg og at du er uendelig verdifull og høyere elsket enn du tror. Husk det på vei videre i livet ditt.

Jeg ønsker deg et rikt og meningsfullt liv, fullt av skjønnhet og kjærlighet.

NB! *Husk at denne boken er skrevet ved hjelp av kunstig intelligens (ChatGPT), med unntak av forordet. Jeg syntes forresten at svarene har blitt kjempegode. Så du har noe å glede deg til og mye å fundere over.*

Kapittel 1:
Menneskets fundamentale problemer og veien mot bevissthetsevolusjon

Har du noen gang stilt deg spørsmål som: Hvorfor finnes det så mye konflikt, urettferdighet og miljøødeleggelser i verden? Hvordan kan det ha seg at vi mennesker, som er så smarte på mange områder, likevel skaper problemer som truer vår egen fremtid? Og viktigst av alt – hva kan vi gjøre med det? I dette kapittelet skal vi utforske noen av de største utfordringene menneskeheten står overfor, og tenke over **hva som må forandre seg i oss** for at vi skal løse dem. Kanskje handler det om måten vi tenker på og hva vi verdsetter aller høyest. Kanskje trenger vi en slags *bevissthetsevolusjon* – at vi utvikler vår bevissthet, blir klokere, mer empatiske og mer bevisste på valgene våre.

Verdens utfordringer i dag

Vi lever i en verden med mange fantastiske muligheter, men også store problemer. Noen av de mest alvorlige utfordringene i dag er:

- **Miljøkrisen** – Klimaendringer, tap av regnskog og utrydding av dyrearter viser at naturen vår er under stort press.
- **Forskjeller og fattigdom** – Mange mennesker lever i fattigdom uten tilgang til grunnleggende ting som rent vann, mat eller utdanning, mens andre har mer enn de trenger. Den økonomiske ulikheten skaper urettferdighet.
- **Krig og konflikter** – Det foregår konflikter og kriger i verden som skaper enorm lidelse. Ofte handler det om makt, ressurser eller uenighet om tro og ideologi.
- **Ensomhet og utenforskap** – Selv i rike land opplever mange ensomhet og psykiske utfordringer. Når fellesskap svekkes, kan unge og gamle føle at de står alene.

Disse problemene fører til mye smerte for enkeltmennesker og truer også fremtiden til samfunnet vårt og planeten. Det kan virke overveldende – som om alt er galt på en gang. Men det er viktig å forstå at **disse krisene ikke bare "skjer" av seg selv**. De henger sammen med måten vi mennesker lever på. De fleste av dagens store problemer er faktisk skapt av mennesker – av måten vi tenker, velger og handler på.

Hvorfor oppstår disse problemene?

Hvis vi mennesker har skapt problemene, betyr det også at vi kan gjøre noe med dem. For å finne løsningene må vi først spørre: **Hvorfor har vi havnet i denne situasjonen?** Ofte ligger årsaken i våre verdier og holdninger. Vi mennesker har lenge satt **feil ting høyest**:

- Mange samfunn belønner penger og kortsiktig gevinst mer enn omsorg for mennesker og natur. For eksempel kan jakten på profitt føre til at selskaper ignorerer miljøhensyn – noe som igjen skaper klima- og miljøkriser.
- Frykt og fordommer kan få oss til å se andre mennesker som motstandere i stedet for medmennesker. Dette kan ligge bak konflikter og krig.
- Et sterkt fokus på individuell suksess kan gjøre at fellesskap og samhold nedprioriteres. Da føler flere seg alene, og samfunnets "lim" svekkes.

Når slike holdninger og verdier får dominere, kommer vi inn i **onde sirkler**. En *ond sirkel* betyr at et problem forsterker et annet, og vi sitter fast: Tenk deg for eksempel at fattigdom kan føre til konflikt, og konflikt skaper mer fattigdom – da går det rundt og rundt. På samme måte henger miljøødeleggelser, urettferdighet og uro sammen i et nett av gjensidige årsaker. Det kan virke vanskelig å bryte ut.

Men historien viser at mennesker **kan endre seg**. Våre problemer er et tegn på at noe ikke fungerer – at måten vi har tenkt og levd på til nå, har svakheter. Heldigvis kan det også være et signal om at vi trenger å prøve noe nytt.

Mot en bevissthetsevolusjon

For å løse de grunnleggende problemene må vi gjøre en **grunnleggende endring i oss selv**. Mange kloke mennesker sier at vi trenger en *verdirevolusjon*. Det vil si en revolusjon i verdiene våre – at vi begynner å verdsette andre ting høyere enn før. En slik verdirevolusjon henger tett sammen med en utvikling av bevisstheten vår, altså en *bevissthetsevolusjon*. Men hva betyr egentlig det?

En bevissthetsevolusjon betyr at menneskeheten "vokser opp" mentalt og følelsesmessig. Vi blir mer klar over hvordan alt henger sammen, mer forståelsesfulle og mer omsorgsfulle. Tenk på hvordan du selv lærer og modnes mens du blir eldre: Du forstår mer av konsekvensene av det du gjør, og du klarer å se ting fra andres perspektiv. På samme måte trenger menneskene som helhet å *vokse*. De store krisene vi opplever, kan ses på som **voksesmerter** – ubehagelige opplevelser som kan lære oss å gjøre ting annerledes.

Allerede nå ser vi tegn til at folk **"våkner"** og tenker nytt. Stadig flere bryr seg om miljøet, sier ifra om urettferdighet og ønsker et samfunn bygget på samarbeid og respekt. Unge mennesker, som deg, går foran med et godt eksempel: de streiker for klimaet, starter hjelpekampanjer og lager nye fellesskap hvor alle skal bli inkludert. Sakte, men sikkert kan disse positive kreftene bryte de onde sirklene og skape det vi kan kalle **gylne sirkler** – positive spiraler hvor gode handlinger fører til enda mer godt i verden.

Poenget er at veien ut av problemene starter inni oss. Når mange nok endrer måte å tenke på og det de bryr seg om, vil samfunnet også forandre seg. I resten av denne boken skal vi se nærmere på nettopp de tingene som må til: nye verdier, større bevissthet, sterkere fellesskap, mer kjærlighet – alt det som kan hjelpe oss å skape en bedre utvikling for samfunnet.

Oppsummering

- Verden står overfor store problemer som klimakrise, fattigdom, konflikter og ensomhet. Disse problemene skaper lidelse og truer fremtiden.
- De fleste av krisene er menneskeskapte – de henger sammen med våre valg, verdier og måten samfunnet er organisert på. Vi har havnet i **onde sirkler** der ett problem forsterker et annet.

- Å komme ut av disse vanskelige sirklene krever at vi forstår de egentlige årsakene. Ofte handler det om feil fokus: for eksempel å sette penger over mennesker, eller å la frykt styre i stedet for forståelse.
- Løsningen ligger i en **verdirevolusjon** og en *bevissthetsevolusjon* – at vi endrer våre verdier og vår måte å tenke på. Menneskeheten må "vokse opp" og bli mer klok, empatisk og bevisst.
- Det er håp: Mange mennesker, spesielt unge, har begynt å jobbe for positive endringer. Når vi skifter fokus fra problem til løsning og fra egoisme til fellesskap, kan vi skape positive spiraler som gjør verden bedre.

Refleksjonsoppgave

Tenk på ett stort problem i verden som du bryr deg om. Hva tror du er de dypeste årsakene til dette problemet? Skriv ned eller diskuter hvordan en endring i folks holdninger, verdier eller bevissthet kunne bidra til å løse akkurat dette problemet.

Kapittel 2:
Verdier – ditt indre kompass

Hva synes du er viktigst i livet? Er det familie, venner, frihet, rettferdighet – eller kanskje noe helt annet? Hver gang du svarer på noe slikt, forteller du egentlig om **verdiene dine**. Verdier er det vi synes er viktig og verdifullt. De fungerer som et slags **indre kompass** som guider oss når vi tar valg. I dette kapittelet skal vi se nærmere på hva verdier er, hvordan de påvirker både livet ditt og samfunnet rundt deg, og hvorfor det å endre verdier kan være nøkkelen til en bedre fremtid. Du vil også få tenke over hvilke verdier *du* har, og hvilke du mener bør løftes opp i verden.

Hva mener vi med verdier?

Når vi snakker om verdier, mener vi grunnleggende prinsipper eller kvaliteter som betyr mye for oss. Det er noe vi *står for*. Verdiene våre kan handle om hvordan vi oppfører oss mot andre, hva vi søker i livet, eller hva vi mener er rett og galt. For eksempel:

- Noen verdier handler om **moral og relasjoner**, som ærlighet, vennlighet, rettferdighet, respekt og kjærlighet. Hvis du verdsetter ærlighet, prøver du alltid å være sannferdig. Hvis du verdsetter vennskap, vil du ta vare på vennene dine.
- Andre verdier kan handle om **prestasjon og eiendeler**, som suksess, rikdom, status eller popularitet. Hvis du verdsetter suksess veldig høyt, legger du kanskje mye tid i å bli best i noe – enten det er sport, spill eller skole.

Alle mennesker har verdier, enten de tenker over det eller ikke. Noen ganger får vi verdier gjennom oppveksten vår – for eksempel kan foreldre, kultur eller religion lære oss at visse ting er viktige. Andre ganger utvikler vi våre egne verdier basert på erfaringer: Kanskje opplever du urettferdighet og finner ut at likhet og rettferdighet er verdier du brenner for.

Det går an å skille mellom **ytre verdier** og **indre verdier**. Ytre verdier dreier seg om materielle ting og hvordan vi tar oss ut overfor andre – for eksempel penger, eiendeler, utseende og berømmelse. Indre verdier handler mer om hvem vi er som personer – for eksempel omtanke, ærlighet, mot og trofasthet. Ofte ser vi at ytre verdier gir kortvarig glede (du kan bli

glad av nye ting eller anerkjennelse), mens indre verdier gir en dypere og mer varig følelse av mening. Et samfunn der *bare* penger og status teller, kan få problemer med tomhet og mistrivsel. Et samfunn som også løfter fram omsorg, rettferdighet og fellesskap, vil skape mer trygghet og lykke for menneskene.

Verdier styrer valgene våre

Verdiene dine påvirker nesten alt du gjør, ofte uten at du merker det fra dag til dag. Hvis du for eksempel verdsetter **helse**, tar du kanskje valg om å trene, spise sunt eller si nei til rusmidler. Hvis du verdsetter **lojalitet**, stiller du opp for vennene dine og holder det du lover. Verdiene fungerer som et filter i hjernen: de hjelper deg å vurdere *"Hva er riktig for meg å gjøre?"*

Dette gjelder ikke bare personer, men også grupper og hele samfunn. Verdier ligger under overflaten når land lager lover, skoler lager regler, eller når en venninnegjeng bestemmer seg for hvordan de skal være mot hverandre. Et samfunn som setter verdien **likestilling** høyt, vil for eksempel jobbe for at gutter og jenter får de samme mulighetene. En vennegjeng som verdsetter **inkludering**, passer på at ingen blir holdt utenfor med vilje.

Men hva skjer om verdiene kommer i konflikt? Det kan skje både i oss selv og mellom mennesker. For eksempel kan du verdsette både ærlighet *og* omtanke for andre. Hva gjør du hvis en venn spør om din mening om noe, og den ærlige meningen din kan såre vennen? Slike situasjoner viser at vi noen ganger må veie verdiene opp mot hverandre. I et større bilde kan et land verdsette både økonomisk vekst og miljøvern – men hvis økonomisk gevinst alltid vinner, kan det gå ut over naturen.

Verdier er altså kraftfulle. De er som røttene til en plante: usynlige fra utsiden, men de avgjør hvilke "frukter" som vokser fram (altså hvilke handlinger og resultater vi får). Hvis verdiene er egoisme og grådighet, vil fruktene bli urettferdighet og konflikter. Hvis verdiene er omtanke og rettferdighet, vil fruktene bli mer samarbeid, fred og trivsel.

En verden med nye verdier

I kapittel 1 snakket vi om behovet for en **verdirevolusjon**. Det betyr at mange av oss mener vi må endre hvilke verdier som styrer verden. Hvilke verdier tror du preger verden mest i dag? Mange vil si at vi lever i en tid der

mye dreier seg om penger, forbruk og individuell suksess – altså verdier som handler om ytre ting. Det har gitt oss rikdom og teknologisk framgang, men kanskje på bekostning av fellesskap og miljø.

Den gode nyheten er at **verdier kan endres**. Både du som enkeltperson, og vi som menneskehet, kan *velge* hvilke verdier vi vil bygge på fremover. Historien gir oss eksempler: For ikke så mange hundre år siden var det akseptabelt i mange land å ha slaver – mennesker som eiendom. Gradvis vant verdier som likhet, frihet og menneskeverd fram, og slaveri ble forbudt de fleste steder. Dette var en enorm positiv verdiforandring i samfunnet. I nyere tid ser vi at verdier som **miljøbevissthet** og **mangfold** blir viktigere for folk. Unge generasjoner sier klart ifra at de verdsetter en klode som har det bra, og at alle typer mennesker skal ha respekt.

Når dine verdier er tydelige for deg, blir det lettere å ta gode valg. Det samme gjelder for verden: Hvis vi som fellesskap blir enige om at visse verdier – som bærekraft, rettferdighet og kjærlighet – skal være grunnleggende, da kan vi forme politikk, økonomi og hverdagsliv deretter. Å endre verdier er ikke gjort over natten, men det starter med bevissthet. Det starter med at vi, en etter en, spør oss selv: *Hva er egentlig viktigst?*

Verdiene dine er din styring når du navigerer gjennom livet. Når du vet hva du virkelig står for, er det lettere å finne retning, også når du møter vanskelige valg. I de neste kapitlene skal vi utforske mer om bevissthet, fellesskap og kjærlighet – som alle er tett knyttet til hvilke verdier vi velger å leve etter.

Oppsummering

- **Verdier** er det vi synes er viktigst i livet – vårt indre kompass. Verdiene kan handle om alt fra hvordan vi behandler andre (f.eks. respekt, ærlighet) til hva vi ønsker oss (f.eks. suksess, trygghet).
- Vi skiller gjerne mellom **indre verdier** (som omtanke og ærlighet) og **ytre verdier** (som penger og status). Begge typer kan være til stede, men et sterkt fokus på ytre verdier alene kan gi tomhet. Indre verdier skaper dypere mening og gode relasjoner.
- Verdiene våre formes av oppvekst, kultur og egne erfaringer. De styrer valgene våre hver dag, ofte uten at vi tenker over det. Verdier bestemmer hvordan vi prioriterer tiden vår, hvordan vi behandler andre, og hva vi ønsker å oppnå.

- Konflikter og problemer oppstår ofte når gale verdier får styre (for eksempel grådighet over omsorg). Samtidig kan gode verdier som rettferdighet og fellesskap føre til løsninger og harmoni.
- Samfunnet kan endre seg hvis verdiene endrer seg. Gjennom historien har vi sett store skifter i verdier til det bedre. Nå trenger vi igjen å løfte frem verdier som bærekraft, likestilling, fred og kjærlighet for å skape en god fremtid.

Refleksjonsoppgave

Lag en liste over 3 verdier som du mener er blant de viktigste for deg personlig. Skriv gjerne én setning om hvorfor hver av disse verdiene betyr mye for deg. Tenk så over hvordan disse verdiene påvirker valgene du tar i hverdagen – kan du se sammenhengen?

Kapittel 3:
Bevissthet – å forstå seg selv og verden

Har du noen gang tenkt over **hvordan** du tenker? For eksempel: Hvorfor blir du skikkelig irritert av én ting, mens en annen ting nesten ikke plager deg? Eller har du opplevd å plutselig legge merke til noe du har gjort på "autopilot" lenge, som du aldri reflekterte over før? Alt dette handler om bevissthet. Ordet *bevissthet* kan høres komplisert ut, men det betyr enkelt sagt **å være våken og oppmerksom** – ikke bare våken fysisk, men mentalt. I dette kapittelet skal vi snakke om det å bli mer bevisst: på deg selv, på andre mennesker og på verden rundt deg. Økt bevissthet kan hjelpe deg å ta bedre valg, forstå følelsene dine og se sammenhenger du ikke så før.

Hva vil det si å være bevisst?

Å være bevisst betyr at du **får med deg det som skjer**, både inni deg og utenfor deg. Tenk på forskjellen mellom å gå en vei du har gått hundre ganger i egne tanker, og det å gå den samme veien mens du legger merke til omgivelsene – trærne, himmelen, menneskene du passerer – og merker hvordan du føler deg underveis. I det første tilfellet er du på **autopilot**, i det andre er du *tilstede*.

Vi mennesker har en tendens til å gå mye på autopilot i hverdagen. Hjernen liker vaner, og ofte gjør vi ting eller reagerer uten å tenke. Noen ganger kan autopilot være greit (du slipper å tenke over *hver eneste* tannpuss-bevegelse når du pusser tennene), men på andre områder kan det være skummelt. Hvis vi aldri stopper opp og spør *"Hvorfor gjør jeg dette?"* eller *"Hva skjer egentlig nå?"*, kan vi ende opp med å gjøre dumme ting bare av vane eller fordi "alle andre gjør det".

Bevissthet er altså evnen til å **observere egne tanker og følelser** litt utenfra. Det er som å tenne lyset i et mørkt rom – plutselig ser du klart hva som er der inne. For eksempel: Du merker at du er nervøs før en presentasjon i klassen. Hvis du er bevisst, kan du identifisere følelsen ("Jeg er redd nå fordi jeg er usikker på å snakke foran klassen"), i stedet for bare å være overveldet av nervøsiteten uten å vite hvorfor. Når lyset er tent (du har forstått følelsen), er det også lettere å finne en løsning – kanskje øve litt ekstra, eller si til deg selv at det er normalt å være nervøs.

Hvorfor er bevissthet viktig?

Jo mer bevisst du er, jo mer **kontroll** får du over livet ditt. Da mener vi ikke kontroll som i at alt blir perfekt, men at du i større grad styrer skuta i stedet for å bli dratt med av strømmen. Her er noen grunner til at bevissthet er nyttig:

- **Bedre valg:** Når du er bevisst på hva du tenker og føler, kan du stoppe opp før du handler. Si at du kjenner deg veldig sint. Uten bevissthet kan sinnet få deg til å skrike til noen eller sende en stygg melding. Med bevissthet merker du sinnet komme og kan velge: "OK, jeg er sint nå, kanskje jeg skal ta fem dype pust før jeg gjør noe jeg angrer på." Slik kan du unngå en unødvendig krangel.
- **Kjenn deg selv:** Bevissthet handler om å kjenne seg selv – vite hva som gjør deg glad, hva som sårer deg, hva som stresser deg. Jo mer du forstår deg selv, jo lettere er det å ta vare på egen psykisk helse. For eksempel, hvis du vet at du blir nedstemt av å bla for lenge på sosiale medier, kan du lage en bevisst strategi for å begrense det.
- **Ikke bli lurt:** I dagens verden prøver mange å påvirke tankene dine – reklame vil at du skal kjøpe ting, kanskje enkelte personer på nett vil at du skal tro på falske nyheter. Med bevissthet og et kritisk blikk kan du lettere gjennomskue påvirkningen. Du kan stille spørsmål som: "Hm, hvorfor vil denne Youtuberen at jeg skal føle meg dårlig med utseendet mitt? Åja, for da vil jeg kanskje kjøpe produktet de selger." Slik unngår du å bli en "sovende" forbruker som bare gjør som du blir fortalt.
- **Empati og forståelse:** Bevissthet gjelder ikke bare deg selv, men også det å være oppmerksom på andre. Når du legger merke til andres kroppsspråk eller tonefall, blir du mer bevisst på hvordan *de* har det. Da kan du utvikle empati – evnen til å sette deg inn i andres følelser. Hvis vennen din oppfører seg annerledes en dag, kan bevisstheten din fange opp at "Noe plager ham". Slik kan du spørre om alt går bra, i stedet for å ta det personlig eller ignorere det.

Alt i alt gjør bevissthet at du **lever mer våkent**. Livet blir rikere når du legger merke til flere detaljer, både i deg selv og rundt deg. Du oppdager kanskje løsninger på problemer som du før ikke så, fordi du faktisk stopper opp og tenker.

Å trene opp bevisstheten

Det fine med bevissthet er at det er noe du kan **øve på** og utvikle, omtrent som en muskel i hjernen. Her er noen måter du kan trene opp bevisstheten din på:

- **Stille øyeblikk:** Sett av noen minutter hver dag til å sitte i ro uten distraksjoner. Lukk øynene hvis du vil, og bare merk etter: *Hva tenker jeg på nå? Hva føler jeg nå?* Ikke døm det du merker (ingen tanker eller følelser er "feil"), bare legg merke til dem. Denne øvelsen ligner på meditasjon eller mindfulness. Den hjelper deg å bli venn med tankene dine, i stedet for at de løper løpsk uten at du merker det.
- **Still spørsmål:** Vær litt nysgjerrig på deg selv og verden. Spør *"hvorfor"* oftere. Hvorfor ble jeg i dårlig humør av den kommentaren? Hvorfor er det krangel i klassen i dag? Ved å spørre hvorfor, tvinger du deg selv til å se under overflaten. Kanskje du oppdager at den dårlige kommentaren traff en usikkerhet du har, eller at krangelen i klassen handler om at noen føler seg oversett. Da er du allerede blitt mer bevisst på årsakene.
- **Skriv dagbok eller logg:** Noen ganger forstår vi ting bedre når vi skriver dem ned. Hvis du har hatt en dag med sterke opplevelser, kan du skrive kort om hva som skjedde og hvordan du reagerte. Når du ser det på papiret (eller skjermen), får du et klarere bilde av tankene og følelsene dine.
- **Lær av tilbakemeldinger:** Andre mennesker kan hjelpe oss å bli mer bevisste også. Kanskje sier en venn: "Du virker stresset for tiden." I stedet for å avfeie det, kan du tenke over om det stemmer: *Er jeg stresset? Hva kan være grunnen?* Slik ytre tilbakemelding kan gi et speil til ting du selv ikke har innsett ennå.

Husk at det å bli mer bevisst er en prosess. Ingen er 100% våkne og bevisste hele tiden. Vi kommer fortsatt til å gjøre ting på autopilot og drite oss ut innimellom – det er menneskelig. Men litt etter litt kan vi våkne mer. Og når mange nok mennesker gjør det, vil vi også kunne unngå en del problemer, både personlig og i samfunnet. Bevisste mennesker stiller spørsmål ved urettferdighet, de tenker over konsekvensene av handlingene sine (for eksempel: "Hvis jeg kjøper dette produktet, støtter jeg da noe som ødelegger regnskogen?"), og de lar seg ikke like lett lure av propaganda eller fordommer.

Å være våken i sitt eget liv er spennende. Du får med deg øyeblikkene, du lærer om deg selv, og du kan styre mer av retningen din selv. Det er som å skru på lysbryteren i et rom – plutselig ser du både skattene og rotet der inne tydelig, og da kan du ta tak i det på en ordentlig måte.

Oppsummering

- **Bevissthet** betyr å være oppmerksom og tilstede – å legge merke til egne tanker, følelser og det som skjer rundt deg. Det er motsatsen til å leve på autopilot.
- Når vi er bevisste, kan vi **observere oss selv** litt utenfra. Det hjelper oss å forstå *hvorfor* vi reagerer som vi gjør, i stedet for å bare reagere blindt.
- Økt bevissthet gir mange fordeler: Vi kan ta bedre valg (fordi vi stopper opp før vi handler), vi lærer oss selv å kjenne og kan ta bedre vare på egen psykiske helse, vi blir mindre sårbare for å bli manipulert av reklame eller gruppepress, og vi utvikler mer empati for andre mennesker.
- Vi kan *trene* på å bli mer bevisste. For eksempel gjennom små pauser til å kjenne etter, ved å spørre "hvorfor" og være nysgjerrige på egne reaksjoner, ved å skrive ned tanker, eller ved å lytte til tilbakemeldinger fra folk vi stoler på.
- Ingen er perfekt bevisste hele tiden, men jo mer vi øver, jo mer "våkner" vi i våre egne liv. Menneskeheten som helhet trenger økt bevissthet for å løse store utfordringer – det starter med at hver enkelt av oss begynner å se klarere på oss selv og omgivelsene.

Refleksjonsoppgave

Prøv denne øvelsen i kveld: Sett deg et rolig sted og tenk gjennom dagen din fra start til slutt. Legg merke til **tre ting**: 1) en tanke du husker at du tenkte, 2) en følelse du kjente sterkt, og 3) noe i omgivelsene du la spesielt merke til (for eksempel en sang du hørte eller noe du så ute). Skriv dem ned eller tenk dem klart for deg selv. Hvordan tror du disse tankene, følelsene og observasjonene påvirket dagen din?

Kapittel 4:
Fellesskap – sammen er vi sterkere

Har du noen gang merket hvor mye lettere noe blir når du har andre med deg? Tenk på at du skal løse en vanskelig oppgave på skolen: Det føles ofte bedre å jobbe sammen med en klassekamerat enn å streve alene. Eller kanskje du har vært lei deg for noe – da kan det å snakke med en god venn eller en i familien gjøre alt litt mindre tungt. Slike eksempler viser hva **fellesskap** betyr: at mennesker er der for hverandre. I dette kapittelet skal vi se på hvorfor vi mennesker trenger fellesskap, hva som skjer når vi føler oss alene, og hvordan vi alle kan være med på å skape gode fellesskap rundt oss.

Hvorfor trenger vi hverandre?

Det finnes et kjent uttrykk som sier: *"Ingen er en øy."* Det betyr at ingen har godt av å være helt isolert fra andre. Mennesket er et **sosialt vesen**. Fra tidenes morgen har vi overlevd fordi vi samarbeidet i grupper – familien, stammen og landsbyen. Vi er rett og slett laget for å være sammen. Fellesskap gir oss:

- **Tilhørighet:** Vi føler oss som en del av noe større enn oss selv. Å vite at man hører til i en familie, vennegjeng eller lag gir varme og trygghet. Det er godt å vite at det finnes noen som savner deg hvis du er borte, eller heier på deg når du prøver noe vanskelig.
- **Støtte:** I et godt fellesskap hjelper man hverandre. Hvis du blir syk, hjelper noen deg med leksene. Hvis du har en dårlig dag, får du kanskje en oppmuntring. Og du gjør det samme for dem når de trenger det. Sammen kan vi bære byrder som ville vært for tunge alene.
- **Glede og læring:** Å dele fine opplevelser med andre gjør dem enda bedre. Latter smitter i godt selskap! I fellesskap lærer vi også sosiale ferdigheter – hvordan samarbeide, dele, lytte og vise omtanke.

Fellesskap kan være små eller store. Det kan være din nærmeste vennegruppe, klassen din, et fotballag, nabolaget der du bor, eller til og med nasjonen du tilhører. I dag snakker vi også om et globalt fellesskap – at alle mennesker på jorda på sett og vis henger sammen. Uansett størrelse

oppfyller gode fellesskap det grunnleggende behovet vi alle har for kontakt med andre.

Når fellesskapet mangler: ensomhet

Hvis fellesskap er så viktig, sier det seg selv at mangel på fellesskap kan være vondt. **Ensomhet** er følelsen av å være alene (selv om det er folk rundt deg, kan du føle deg ensom hvis du ikke opplever ekte tilknytning). Nesten alle mennesker vil oppleve ensomhet i perioder, spesielt i ungdomstiden kan det svinge – kanskje føler du deg utenfor en vennegjeng, eller at "ingen virkelig forstår meg".

Ensomhet er mer enn bare kjedelig; det kan påvirke helsen og lykken vår. Folk som føler seg veldig alene over lang tid, kan bli triste og deprimerte. Det kan også gå ut over hvor lenge vi lever – studier har vist at ensomhet kan være like skadelig som noen fysiske sykdommer. Det er ganske alvorlig! I senere år har man begynt å snakke om en "ensomhetsepidemi" blant unge, fordi mange rapporterer at de ofte føler seg ensomme, selv i en tid med sosiale medier.

Hvorfor blir vi ensomme? Noen ganger fordi vi faktisk er isolert (f.eks. flytter til et nytt sted og ikke kjenner noen). Andre ganger handler det om hvordan samfunnet er – hvis alt fokuserer på individuell prestasjon, kan folk glemme å ta vare på hverandre. Mobbing eller utenforskap kan også gjøre at enkeltpersoner faller ut av fellesskapet. Uansett årsak er løsningen gjerne å finne tilbake til et fellesskap, eller skape et nytt.

Hvis du noen gang føler deg ensom, vit at du absolutt ikke er den eneste. Å snakke med noen du stoler på om det, kan være et første skritt. Ofte skal det ikke så mye til – kanskje finnes det en klubb, en klassekamerat eller en nettgruppe der ute hvor du kan finne likesinnede.

Å bygge gode fellesskap

Et fellesskap blir ikke automatisk bra; det skapes av hvordan medlemmene er mot hverandre. Så hva kan *du* gjøre for at fellesskapene du er i, blir positive og inkluderende?

- **Vær inkluderende:** Legg merke til hvis noen ser ut til å falle utenfor. Kanskje er det en i klassen som ofte er alene, eller en ny på

fotballaget som ingen har blitt kjent med ennå. Et smil, en hyggelig kommentar eller å invitere dem med i en aktivitet kan bety veldig mye. Tenk på hvordan du selv ville likt å bli tatt imot om du var ny.

- **Kommuniser åpent:** I gode fellesskap tør man å prate om både det morsomme og det vanskelige. Si fra på en fin måte hvis noe plager deg, og lytt hvis andre deler noe. Misforståelser kan ofte løses bare ved at man snakker sammen istedenfor å gå og irritere seg i stillhet.
- **Samarbeid og del på godene:** Ikke vær redd for å hjelpe andre, og be om hjelp når du trenger det. Del ting, enten det er tanker og ideer, eller noe konkret som notater fra en undervisning. Når alle bidrar litt, blir byrden på hver enkelt mindre – og gleden større.
- **Vis takknemlighet og lojalitet:** La vennene dine og menneskene rundt deg vite at du setter pris på dem. Stå opp for dem hvis de blir urettferdig behandlet. Å vite at noen "har ryggen din" skaper sterk tillit i et fellesskap.

Å bygge fellesskap handler i bunn og grunn om **omtanke i praksis**. Det er verdiene fra forrige kapittel – som omtanke, rettferdighet og respekt – satt ut i livet sammen med andre. Og husk, fellesskap trenger ikke bety at alle er like. Faktisk er det flott med fellesskap der forskjellige typer mennesker kommer sammen! Da lærer vi mest av hverandre. Vi kan være uenige om ting, men fortsatt holde sammen om det viktigste.

Sammen kan vi forandre verden

Når mennesker står sammen, skjer det store ting. Tenk på en sangkor: Én stemme alene kan være vakker, men mange stemmer sammen kan løfte taket av en sal. Slik er det også med samfunnsendring. En person alene kan ikke skape en stor demonstrasjon for klima, men tusenvis av unge som går sammen ut i gatene kan få politikerne til å lytte. Fellesskap gir **styrke**.

Gjennom historien ser vi at fellesskap har ligget bak mye fremgang. Rettigheter vi tar for gitt i dag – som at alle får gå på skole, eller at arbeidstakere har ferierettigheter – ble kjempet fram av grupper av mennesker som sto samlet og krevde forandring. I dag er det også fellesskap som driver positive initiativ, enten det er ungdomsorganisasjoner som planter trær for miljøet, eller nabolag som går sammen for å hjelpe de som har det vanskelig.

Poenget er at fellesskap ikke bare handler om at *du* skal ha det bra – det er også nøkkelen til at **vi** skal få det bedre sammen. Når vi føler solidaritet med andre, bryr vi oss også mer om å løse felles problemer.

Oppsummering

- **Fellesskap** betyr å høre til sammen med andre mennesker, i alt fra vennskap og familie til skoleklasse, lokalsamfunn og hele nasjoner. Mennesker er sosiale av natur og trenger fellesskap for å trives.
- I et godt fellesskap føler man **tilhørighet, støtte og glede**. Man deler oppturer og nedturer, lærer av hverandre og vet at man ikke står alene.
- **Ensomhet** oppstår når fellesskapene svikter eller mangler. Langvarig ensomhet er vondt for både psyken og helsen. Dessverre føler mange unge seg ensomme i dag, selv om vi teknologisk er mer forbundet. Dette viser hvor viktig ekte, nære forbindelser er.
- Vi kan alle bidra til å skape bedre fellesskap: ved å inkludere andre, kommunisere åpent, samarbeide og støtte hverandre, og vise lojalitet og takknemlighet. Små handlinger av vennlighet kan ha stor effekt – de kan være forskjellen på om noen føler seg utenfor eller velkommen.
- Sammen har mennesker en styrke som enkeltpersonen ikke har. Fellesskap gjør det mulig å oppnå store endringer og takle utfordringer i fellesskap. "Sammen er vi sterkere" er ikke bare et slagord, det er sant på mange plan.

Refleksjonsoppgave

Tenk på et fellesskap du er en del av, enten det er familien din, vennegruppen din, klassen eller en fritidsaktivitet. Hva liker du best ved dette fellesskapet? Skriv ned én ting du setter pris på. Tenk deretter ut én handling du kan gjøre for å styrke fellesskapet enda mer (for eksempel hjelpe noen, arrangere noe sosialt, eller inkludere noen som står litt på siden).

Kapittel 5:
Kjærlighet – å bry seg om andre og seg selv

Hva tenker du på når du hører ordet **kjærlighet**? Kanskje en romantisk kjæreste, hjerter og valentinskort? Det er én type kjærlighet, men kjærlighet er så mye mer enn bare romantikk. Har du for eksempel en bestevenn du kunne fortelle absolutt alt til, og du vet at vennen støtter deg uansett? Det er også kjærlighet. Føler du deg trygg hjemme hos familien din, og vet at de bryr seg om deg selv når dere krangler? Det er kjærlighet. Kjærlighet handler om den dype omsorgen og forbindelsen vi kan ha for andre – og også for oss selv. I dette kapittelet skal vi utforske de ulike formene for kjærlighet, hvorfor kjærlighet er så kraftfull, og hvordan kjærlighet faktisk kan forandre både livene våre og samfunnet til det bedre.

Kjærlighetens mange ansikter

Kjærlighet kommer i mange former:

- **Familiekjærlighet:** Båndet mellom foreldre og barn, eller søsken imellom. Denne kjærligheten er ofte betingelsesløs – foreldre elsker barna sine uansett hva som skjer, og søsken kan krangle som katt og hund men likevel forsvare hverandre mot verden utenfor.
- **Vennskapskjærlighet:** Den nære følelsen du har for gode venner. Det handler om tillit, lojalitet og å ønske det beste for noen. En sann venn gleder seg over din suksess og trøster deg i din sorg.
- **Romantisk kjærlighet:** Forelskelse og kjærlighet til en partner. Den kan være intens og altoppslukende, spesielt i ungdomstiden når man kanskje opplever sin første kjærlighet. Romantisk kjærlighet innebærer ofte dyp tiltrekning og et ønske om å dele livet sitt med noen på en spesiell måte.
- **Kjærlighet til menneskeheten (neste-kjærlighet):** En mer universell kjærlighet som handler om omtanke for mennesker generelt, selv dem du ikke kjenner personlig. Når du føler medfølelse for noen som lider på andre siden av jorda, eller blir rørt av en historie om fremmede som hjelper hverandre, da opplever du denne formen for kjærlighet.
- **Kjærlighet til natur og dyr:** Mange føler sterk kjærlighet til kjæledyret sitt – hunden som alltid er glad for å se deg, eller katten som maler i fanget ditt. Også naturen kan vi elske: den roen du føler i

skogen, eller gleden over å se en vakker solnedgang, kan gi en følelse av kjærlighet til verden rundt oss.
- **Egenkjærlighet (selvkjærlighet):** Dette er evnen til å være glad i seg selv og verdsette seg selv. Det betyr ikke at man er egoistisk eller selvopptatt, men at man behandler seg selv med samme vennlighet og respekt som man ville gitt en god venn.

Alle disse formene for kjærlighet har noe til felles: de får oss til å **bry oss oppriktig**. Kjærlighet gjør at andres lykke blir viktig for vår egen lykke. Når en person du er glad i, har det bra, så blir du også glad. Kjærlighet knytter oss sammen.

Hvorfor er kjærlighet viktig?

Kjærlighet høres kanskje mykt og "koselig" ut, men det er faktisk en av de **sterkeste kreftene** i livet. Her er noen grunner til at kjærlighet – i alle sine former – er så viktig:

- **Grunnlag for trivsel:** Mennesker trenger kjærlighet for å trives, litt på samme måte som vi trenger mat og søvn. Små babyer kan faktisk bli syke hvis de ikke får nok omsorg og fysisk kontakt – det viser hvor grunnleggende kjærlighet er. Også for ungdom og voksne gir kjærlighet mening og glede. Tenk bare på hvor lykkelig du føler deg når du tilbringer tid med mennesker (eller dyr) du er glad i.
- **Motgift mot negative følelser:** Kjærlighet er kanskje den beste medisinen mot ting som hat, frykt og ensomhet. Det er vanskelig å hate en gruppe mennesker hvis du virkelig lærer noen av dem å kjenne og begynner å bry deg om dem. Kjærlighet skaper forståelse. Hvis du er redd og usikker, kan det å ha en kjærlig støtteperson (som en forelder, venn eller mentor) gi deg mot og trygghet til å møte det vanskelige.
- **Sterkere sammenhold:** I forrige kapittel om fellesskap så vi at sammen er vi sterke. Kjærlighet er limet i fellesskapet. Det er kjærlighet – omsorg, vennskap, solidaritet – som gjør at vi stiller opp for hverandre og holder sammen selv når ting er tøft. Uten kjærlighet oss imellom ville fellesskapene våre vært kalde, tomme og kortvarige.
- **Motivasjon til å gjøre godt:** Mye godhet i verden drives av kjærlighet. Hvis du virkelig elsker noe eller noen, ønsker du å beskytte dem og hjelpe dem. Kjærlighet til naturen får mennesker til å kjempe

for miljøet. Kjærlighet til rettferdighet får folk til å stå opp mot urett. Når du bryr deg sterkt, orker du å engasjere deg. På den måten er kjærlighet en drivkraft for positive endringer.
- **Personlig vekst:** Å erfare kjærlighet – både å få og gi – gjør oss til mer empatiske og modne mennesker. Vi lærer å sette andres behov ved siden av våre egne, vi lærer om tilgivelse (fordi selv de vi elsker kan gjøre feil, og da må vi lære å tilgi), og vi lærer å kommunisere dypere.

Kjærlighet og selvbilde

En type kjærlighet mange glemmer, er den vi nevnte om å elske seg selv på en sunn måte. *Selvkjærlighet* betyr at du respekterer deg selv, tar vare på deg selv og unner deg selv det gode. Hvorfor er dette viktig? Jo, fordi hvis du konstant tenker stygge ting om deg selv ("Jeg er ikke bra nok, ingen kan like meg"), da blir det vanskelig å ta imot andres kjærlighet fullt ut – du tror kanskje ikke at du "fortjener" den. Det blir også vanskelig å gi kjærlighet fritt, fordi du er usikker på deg selv og redd for å bli avvist.

Å ha et godt **selvbilde** og egenkjærlighet gjør deg ikke egoistisk; tvert imot, det gir deg en solid grunnmur til å være raus mot andre. Tenk på det: når føler du mest for å være snill mot andre – når du er glad og har det bra med deg selv, eller når du er i dårlig humør og misfornøyd med deg selv? De fleste vil si det første. Så det å ta vare på egen psykiske helse, hvile, sette grenser og gi seg selv litt kjærlighet, vil gjøre deg i stand til å gi mer videre til andre også.

Hvis du sliter med selvbildet, prøv å snu tankene litt: Hva ville du sagt til en venn som følte det sånn om seg selv? Du ville sikkert sagt at vennen fortjener å ha det bra og er verdifull. Prøv å si noe av det samme til speilbildet ditt. Det kan føles rart i starten, men over tid kan det hjelpe å bygge opp en mer positiv indre stemme.

Å praktisere kjærlighet i hverdagen

Kjærlighet er ikke bare noe vi *føler* – det er noe vi *gjør*. Små handlinger i hverdagen kan være uttrykk for kjærlighet og gjøre en stor forskjell:

- **Vær vennlig og hjelpsom:** Tilby deg å hjelpe foreldrene dine med noe hjemme uten at de spør, bare for å være grei. Eller hjelp en klassekamerat som strever med en oppgave. Dette viser omtanke.
- **Si det gode du tenker:** Har du noen gang tenkt noe fint om noen, men ikke sagt det høyt? Kanskje du synes en venn hadde en kul idé, eller at lillesøsteren din har blitt skikkelig god i noe. Si det til dem! Et ærlig kompliment eller en oppmuntring er kjærlighet i ord-form.
- **Tilbring kvalitetstid:** Legg merke til folk som betyr noe for deg, og sett av tid til dem. Det kan være så enkelt som å spørre "Har du lyst til å gå en tur?" til en forelder, eller spille et spill med en venn istedenfor å bare scrolle på mobilen hver for dere. Tiden din er noe av det mest verdifulle du kan gi.
- **Vær tilstede når noen har det vondt:** Hvis du merker at en venn er lei seg, vis at du bryr deg. Du trenger ikke alltid fikse problemet deres; ofte er det nok å lytte og være der. En klem, en hånd på skulderen, eller bare det å si "Jeg er her for deg" er uttrykk for kjærlighet.
- **Vis kjærlighet til deg selv:** Ta pauser når du er sliten, gjør noe du liker og som gir deg energi, og ikke snakk deg selv ned. Du kan for eksempel føre en takknemlighetsdagbok der du skriver ned ting du er takknemlig for ved deg selv og andre. Det kan høres klisjé ut, men det hjelper deg å fokusere på det positive.

Verden blir merkbart bedre når folk sprer kjærlighet på denne måten. Og kjærlighet smitter nesten like mye som latter. Når du gjør en kjærlig handling for noen, føler *de* seg bra – og kanskje får de lyst til å gjøre noe fint for en tredje person. Slik kan en liten god gjerning vokse til en kjedereaksjon av godhet.

Det viktige er at kjærlighet ikke bare er noe abstrakt; det er helt konkret i måten vi behandler hverandre på hver dag. Og alle kan vi spre litt mer kjærlighet rundt oss, uten at det koster noe. Som et bonusresultat vil du ofte oppleve at du selv blir lykkeligere av det også.

Oppsummering

- **Kjærlighet** finnes i mange former: familiekjærlighet, vennskap, romantisk kjærlighet, kjærlighet til alle mennesker, kjærlighet til naturen og kjærlighet til seg selv. Felles for alle er omsorg og tilknytning.

- Kjærlighet er en grunnleggende kilde til lykke og trygghet i livet. Å være glad i andre – og vite at de er glade i deg – gir mening og styrke.
- Kjærlighet motvirker negative krefter som hat, frykt og ensomhet. Det bygger broer mellom mennesker og skaper samhold i fellesskap.
- Det er viktig å huske på **egenkjærlighet**: å behandle seg selv med vennlighet og respekt. Et godt selvbilde gjør det lettere både å motta andres kjærlighet og å gi kjærlighet videre.
- Vi kan praktisere kjærlighet hver dag gjennom små handlinger: vennlighet, hjelpsomhet, tilbringe tid med dem vi bryr oss om, lytte og støtte når noen har det vanskelig, og ved å være snille mot oss selv. Slike handlinger sprer glede og kan inspirere andre til å gjøre det samme.

Refleksjonsoppgave

Tenk ut én konkret, liten ting du kan gjøre i løpet av de neste par dagene for å vise kjærlighet eller omtanke. Det kan være noe for en du kjenner (som å skrive en hyggelig melding til en venn, eller overraske familien med å lage frokost), eller noe generelt (som å plukke opp søppel i naturen fordi du bryr deg om miljøet). Gjør denne ene tingen og legg merke til hvordan det føles – både for deg og den/de som får glede av det.

Kapittel 6:
Nær-døden-opplevelser: Et glimt inn i etterlivet?

Nær-døden-opplevelser (NDO) er spesielle hendelser som skjer når mennesker er nær døden, for eksempel ved hjertestans, alvorlige ulykker eller under operasjon. Under en NDO opplever mange et skarpt bevisst nærvær, ofte uten fysisk smerte eller frykt. De vanligste elementene i slike opplevelser inkluderer å føle seg løftet ut av kroppen, bevege seg gjennom en tunnel eller mot et sterkt lys, og erfare dyp fred og kjærlighet. Ofte forteller man også om å møte avdøde slektninger eller åndelige vesener, eller å ha en oversikt over eget liv på et øyeblikk (et «livsrevy»). Disse opplevelsene beskrives av mange som langt mer virkelige enn vanlige drømmer, og gir ofte en følelse av grensesprengende ro og ubetinget kjærlighet.

- **Vanlige trekk ved NDO:** Flere studier har dokumentert at uavhengig av kultur, tro eller alder opplever folk ved slike hendelser svært like fenomener: fredsfølelse, kjærlighet, lys og en følelse av enhet med noe større enn seg selv. Selv små barn som ikke vet noe om døden beskriver disse elementene likt som voksne.
- **Ettervirkninger:** Mange som har hatt NDO forteller at erfaringen forandret dem sterkt. De mister frykten for døden, verdsetter livet mer, og føler seg ofte mer empatiske og kjærlige overfor andre. Selv Raymond Moody, en av de første til å studere NDO-er, bemerket at folk vanligvis får et utvidet syn på livet og ingen lenger er redd for døden etterpå.

Hvordan kan vi forstå NDO-er? Noen forklarer dem som hjernefenomener – at mangel på oksygen eller medikamenter lurer sanseopplevelsen. Men mange forskere peker på at slike fysiske forklaringer ikke fullt ut stemmer: Personer med NDO har ikke lavere oksygennivå enn andre pasienter, og drømmer som kommer av legemidler er ofte ubehagelige, ikke fredfulle. Tvert imot er NDO-er preget av klarhet og mening. Det finnes ingen enkel, naturvitenskapelig modell som fanger alle aspekter ved NDO-er. Noen tenkere mener derfor at NDO-er kan gi et glimt av en slags virkelighet utenfor dette livet – kanskje et *etterliv* eller en dypere virkelighet. Uansett hva man tror, utfordrer NDO-er vår forståelse av livet og bevissthet.

Oppsummering

- **Nær-døden-opplevelser** beskrives ofte som ut-av-kroppen-erfaringer med tunnel, lys, kjærlighet og møte med åndelige vesener. De er fulle av fred og ubetinget kjærlighet.
- Slike opplevelser endrer mange mennesker positivt: færre frykter døden, og livet får større verdi.
- Fenomenet er universelt rapportert, også hos veldig små barn, noe som tyder på at det ikke bare er kulturell fantasi.
- Det finnes ingen enighet om hva NDO egentlig er – kunnskapen gir både håp om liv etter døden og viktige spørsmål om bevisthetens natur.

Refleksjonsspørsmål

- Tenk deg at du opplever en NDO. Hvordan ville det endre din frykt for døden eller ditt syn på livet?
- Hva tror du årsaken til en NDO er – hjernens kjemi, eller noe «utenfor» denne fysiske verden?
- Hvilke følelser ville du ha hvis du viste at slike opplevelser er vanlige på tvers av kulturer og alder?
- Hvordan ville du føle deg hvis livet ditt fløt forbi i et øyeblikk?
- Ville det endre livet ditt dersom du visste at døden kanskje ikke er slutten?

Kapittel 7:
Reinkarnasjon - et bevis på at vi lever videre?

Reinkarnasjon betyr at sjelen eller bevisstheten gjenfødes i en ny kropp etter døden. Tanken finnes i mange religioner og filosofier: idéen om at livet fortsetter i nye former. Når vi snakker om reinkarnasjon, spør vi om det finnes bevis for at vi har levd før dette livet.

- **Barn som husker et tidligere liv:** Forskere ved University of Virginia har dokumentert over tusen tilfeller hvor små barn (vanligvis 2–5 år gamle) spontant begynner å snakke om detaljer fra hva de hevder er et tidligere liv. Disse barna kan for eksempel fortelle om et liv de ikke kan ha opplevd, beskrive steder, jobber eller ulykker på en måte som samsvarer med en ekte avdød person. I mange tilfeller stemmer barnets historie overraskende godt med fakta om den døde personen. Noen barn har til og med fødselsmerker på kroppen som tilsvarer sår eller skader den avdøde hadde. At slike beskrivelser dukker opp hos barn over hele verden, antyder at dette er et fenomen som ikke kan forklares med vanlige fantasi- eller lærevansker.
- **Forskning av Ian Stevenson m.fl.:** Den kjente forskeren Dr. Ian Stevenson ved University of Virginia studerte disse historiene i flere tiår. Han fant at barna ofte begynner å fortelle om «et annet liv» i en alder av rundt 2–4 år. Hendelsene som førte til døden i det påståtte forrige livet, er som oftest dramatiske – for eksempel ulykker eller vold. Undersøkelser viste at i omtrent 75 % av disse tilfellene døde personen i det forrige livet i ung alder. Stevenson klarte ofte å verifisere barnas historier ved å intervjue pårørende til de døde. Hans etterfølger, Dr. Jim Tucker, fortsetter arbeidet og har samlet inn rundt 2500 slike historier globalt. Dette gir et imponerende grunnlag av data for at noe bemerkelsesverdig skjer.

Hva betyr dette? Mange tolker disse funnene som tegn på at livet ikke slutter ved døden, men at en essensiell del av oss fortsetter – kanskje under et nytt navn – i en annen kropp. Selv om reinkarnasjon ikke kan bevises vitenskapelig med hundre prosent sikkerhet, utfordrer disse barna vår oppfatning av sjel og bevissthet. De får oss til å tenke at alle mennesker og kulturer kan være mer knyttet sammen over tid enn vi normalt tror. I dag er forskning på dette fortsatt kontroversiell, og skeptikere peker på mulige

tilfeldigheter eller fantasifulle forklaringer. Men det er vanskelig å overse hvor mange lignende historier som gjentas i ulike land og kulturer.

Oppsummering

- Reinkarnasjon handler om at bevisstheten lever videre i nye liv, slik flere religioner lærer.
- Forskning har dokumentert mange barn som husker detaljer fra et tidligere liv, og bekreftelsen av slike historier gir overraskende «bevis» på at noe er i ferd med å skje.
- Det finnes ingen endelig vitenskapelig forklaring, men faktaene utfordrer oss: Kan de minnene virkelig være påfunn, eller er de et glimt av noe større?
- Troen på reinkarnasjon kan gi mening og ansvarsfølelse – for eksempel at dine handlinger i dag kan forme hvem du blir neste gang.

Refleksjonsspørsmål

- Hvis du oppdaget at du en gang har levd et annet sted med et annet navn, hvordan ville det påvirke hvem du er i dag?
- Hva synes du om tanken på «karma» (årsaks-virknings-lov) som sier at det vi gjør her, påvirker hva som skjer senere?
- Hvordan tror du det påvirker måten du lever på hvis du tror at sjelen din kan komme tilbake i en ny kropp?
- Hva vil du gjøre annerledes i livet ditt hvis du visste at alle valg har konsekvenser ikke bare for nå, men også for et mulig neste liv?

Kapittel 8:
Menneskets største problem er åndelig – og krever åndelige løsninger

I møte med globale utfordringer som krig, fattigdom, miljøødeleggelse og mental mistrivsel spør mange: Hva er rotårsaken? Forfatteren **Neale Donald Walsch** har uttrykt at de største problemene i verden i bunn og grunn er åndelige, og at de krever «åndelige midler» for å løses. Med dette mener han at verken politiske vedtak, økonomiske tiltak eller militær makt alene kan fikse dem – det trengs først en indre endring i holdninger og verdier.

Mange moderne tenkere støtter denne ideen. For eksempel argumenterer initiativet *Inner Development Goals* (indre utviklingsmål) for at de globale bærekraftsmålene bare kan nås ved at enkeltmennesker utvikler seg personlig – ved større selvinnsikt, medfølelse og ansvarsfølelse. I flere tiår har verden fokusert på ekstern teknologi og politikk for å løse problemer, men disse ekspertene påpeker at vi samtidig har forsømmet det indre planet: vår egen bevissthet og livsinnsikt. Ifølge Daniel Hires, en talsperson for dette arbeidet, ville «sjansene våre for suksess mangedobles» om vi ble mer selvbevisste og reflekterte over verdiene våre.

Hva vil det si med «åndelige løsninger»? På individnivå handler det om personlig vekst og indre balanse. Det kan være praksiser som meditasjon, bønn, mindfulness eller samtaler om mening og formål. Forskning viser for eksempel at å innføre stressreduserende øvelser som meditasjon i skolen kan øke elevenes konsentrasjon, empati og evne til å håndtere følelser. Når enkeltmennesker utvikler større indre ro og medfølelse, smitter det over i handlingene deres: de blir mer ansvarlige og åpne for andre.

På samfunnsnivå handler åndelige løsninger om kulturendring. Det betyr å fremme livssyn og verdier som samhold, tilgivelse og respekt for alt liv. Et konkret historisk eksempel er Sør-Afrika etter apartheid: Landet valgte i stor grad tilgivelse og forsoning (ledet av åndelige ledere som erkebiskop Desmond Tutu) framfor hevn. Denne prosessen bygget på prinsippet om **Ubuntu** – at «jeg er menneske fordi du er menneske». Ved å la åndelige prinsipper som gjensidig respekt og medfølelse styre løsningene, klarte samfunnet å helbrede mange dype sår. Dette viser at selv grufulle sosiale problemer kan adresseres gjennom mer medmenneskelig tenkning.

Oppsummering

- Flere ledende tenkere mener at vår tids største problemer bunner i menneskers indre verdigrunnlag og bevissthet – ikke i politikk eller teknologi alene.
- *Åndelige løsninger* betyr først og fremst indre vekst: å utvikle egenskaper som empati, medfølelse, ærlighet og ansvar. Dette kan skje gjennom for eksempel meditasjon, refleksjon eller dialog om mening.
- Når vi forandrer oss på innsiden, endres også samfunnet: vi kan løse konflikter gjennom tilgivelse, bygge rettferdighet på respekt og skape bærekraft ved å se livet som en helhet.
- Eksempler som Sør-Afrikas sannhets- og forsoningsarbeid illustrerer hvordan åndelige verdier kan bringe legning og heling i samfunnet.

Refleksjonsspørsmål

- Hva synes du er det største problemet i verden i dag? Hva tror du er grunnen til at det oppstår?
- Tenk på et stort problem i verden (for eksempel klimaendringer, konflikter eller urettferdighet). På hvilke måter kan indre holdninger eller verdier bidra til å løse dette?
- Hva gir deg indre ro og motivasjon? Kan det være noe «åndelig», som bønn, meditasjon, kunst, natur eller fellesskap?
- Hvilke egenskaper (empati, ydmykhet, kjærlighet, etc.) mener du er viktigst for å skape et godt samfunn? Hvordan kan du utvikle disse i deg selv?
- Har du opplevd situasjoner der konflikt ble løst gjennom samtale, tilgivelse eller innsikt framfor tvang? Hva lærte du av det?
- Føler du noen gang at det du gjør (eller hvordan du tenker) henger sammen med hvordan verden ser ut? (For eksempel angst, ensomhet, forbruk)

Kapittel 9:
Samfunnsutvikling – veien mot en bedre fremtid

Har du tenkt over at samfunnet du lever i i dag er resultatet av utallige valg og hendelser før din tid? Og at de valgene *du* og din generasjon tar nå, vil forme verden når dere blir voksne? Alt henger sammen – og verdier, bevissthet, fellesskap og kjærlighet er nettopp krefter som påvirker hvordan samfunnet utvikler seg. **Samfunnsutvikling** handler om hvordan samfunnet forandrer seg over tid, og vi står i dag ved et veiskille: Skal vi fortsette i gamle spor som skaper problemer, eller skal vi styre kursen mot noe bedre? Ungdomsgenerasjonen i dag – altså dere – spiller en kjempestor rolle. Dere er de som skal ta stafettpinnen videre og forme fremtiden. La oss se på utfordringene, mulighetene og hva som må til for at fremtiden blir slik vi ønsker.

Verden i endring

Verden har alltid vært i endring. Tenk på hvordan samfunnet var for 100 år siden: de fleste hadde ikke biler eller datamaskiner, kvinner hadde ikke stemmerett i mange land, og man visste ikke like mye om jorda og klimaet som vi gjør i dag. Mye har blitt bedre – for eksempel lever mennesker lenger nå, flere kan lese og skrive, og vi har teknologi som knytter oss sammen over hele kloden. Samtidig har nye problemer dukket opp, og noen gamle problemer består:

- **Miljø og klima:** Industri og teknologi ga oss velstand, men førte også til forurensning og klimaendringer. Nå merker vi effekten: isbreer smelter, været blir mer ekstremt, og arter utryddes. Dette er et område vi *må* gjøre noe med for å sikre fremtiden.
- **Ulikhet og rettferdighet:** Selv om verden samlet sett er rikere, er ikke godene jevnt fordelt. Det er store forskjeller mellom fattig og rik, både innad i land og mellom land. Urettferdighet kan skape konflikt og lidelse.
- **Teknologiske og sosiale endringer:** Internett og sosiale medier har endret måten vi kommuniserer på, ofte til det bedre (lett å holde kontakt, dele informasjon) men også med nye utfordringer som falske nyheter og nettmobbing. Automatisering og kunstig intelligens forandrer måten vi jobber på – noen jobber forsvinner, nye kommer til.

Alt dette kan virke overveldende. Men husk: Samfunnet er *oss mennesker*. Det er ikke en ukontrollerbar maskin; det er vi som styrer, gjennom valg vi tar, holdningene vi har og ting vi finner opp. Det betyr at **positive forandringer er mulige** – og de skjer faktisk hele tiden, selv om nyhetene ofte fokuserer mest på det som går galt.

Fra problemer til løsninger: tegn på håp

Det er lett å se alle utfordringene og tenke at alt går feil vei. Men ser vi nøye etter, finner vi mange **gode nyheter og løsninger** også:

- Flere land satser på **grønn energi** som vind og sol i stedet for kull og olje, for å redusere klimautslipp. Teknologien for fornybar energi blir bedre og billigere hvert år.
- Forskere og ingeniører jobber på spreng med **innovasjoner**: tenk på elektriske biler, forskning på kreftmedisin, eller nye måter å rense havet for plast. Menneskelig kreativitet stopper ikke opp!
- Det er en økende bevissthet om **menneskerettigheter** og likestilling. I dag har langt flere land lover som beskytter rettighetene til ulike grupper enn for noen tiår siden. Unge mennesker tar til orde for aksept og mangfold.
- **Globalt samarbeid** skjer, selv om land kan være uenige om mye. Verden har gått sammen om store mål før – for eksempel ble det internasjonalt forbud mot mange farlige kjemikalier som ødela ozonlaget, og ozonlaget er nå på bedringens vei. I nyere tid har nesten alle verdens land blitt enige om FNs bærekraftsmål, som er en felles plan for å utrydde fattigdom, beskytte planeten og sikre fred og velstand innen 2030. Slikt samarbeid gir håp om at vi kan løse globale problemer sammen.
- **Ungdom engasjerer seg:** Kanskje det aller mest lovende tegnet er at unge over hele verden bryr seg og handler. Bare se på **Greta Thunberg**, en svensk jente som startet alene med en plakat for klima – og utløste en global bevegelse av millioner av unge som demonstrerer for miljøet. Andre eksempler er ungdom som utvikler smarte apper for å redusere matsvinn, eller som bruker TikTok til å spre kunnskap om mental helse. Dagens unge er den mest opplyste generasjonen noen sinne, og mange bruker den kunnskapen aktivt.

Disse gjennombruddene får ikke alltid like mye oppmerksomhet som krisene. Men de viser at veien mot en bedre fremtid *finnes*. Hvert problem kan møtes med en løsning – eller flere. Ofte handler det om å endre måten vi gjør ting på, i tråd med det vi har snakket om tidligere: nye verdier, høyere bevissthet, sterkere fellesskap og mer kjærlighet i praksis.

Din rolle og muligheter

Det fine (og kanskje skumle) med samfunnsutvikling er at **alle påvirker den**, også du. Du påvirker den med de holdningene du har, hvordan du behandler andre, hva du lærer deg, og hva du velger å gjøre med livet ditt. Det betyr ikke at alt ansvar hviler på dine skuldre – men det betyr at *ingen er uten betydning*.

Her er måter du som ung kan være med å forme samfunnet:

- **Ta bevisste valg:** Både i hverdagen (for eksempel: sortere søppel, være en bevisst mediebruker, støtte merkevarer som er etiske) og senere i livet med større ting (som yrkesvalg eller hvordan du stemmer ved valg når den tid kommer). Små valg av mange mennesker utgjør store forskjeller.
- **Engasjer deg:** Finn saker du brenner for. Det kan være miljø, dyr, rettferdighet, mobbing, eller noe i lokalmiljøet ditt som trenger forbedring. Engasjement kan bety å melde seg inn i en organisasjon, starte en kampanje på skolen, eller bare det å bruke stemmen din til å si ifra når noe er urett. I dag er det mange plattformer der unge kan bli hørt, fra ungdomsråd i kommunen til å lage innhold på nettet som folk legger merke til.
- **Fortsett å lære og være nysgjerrig:** Kunnskap er drivstoffet i samfunnsutviklingen. Jo mer vi forstår av verden, jo bedre kan vi forbedre den. Så ikke undervurder verdien av utdanning og selvstudier. Om du blir ekspert på noe – enten det er grønn teknologi, psykisk helse eller noe helt annet – kan du bidra med løsninger innen det feltet.
- **Vær et forbilde i det små:** Du trenger ikke være berømt for å inspirere andre. Ved å leve etter de verdiene du tror på, vil folk rundt deg legge merke til det. Enten du vet det eller ikke, ser yngre søsken eller andre elever opp til deg. Hvis du konsekvent viser respekt,

omtanke og integritet, påvirker det kulturen rundt deg. Positiv forandring sprer seg gjennom personlig eksempel.

Tenk på samfunnet som en stor båt. Retningen båten drar i, bestemmes av summen av alle som ror eller styrer på hver sin side. Hvis vi vil at båten skal endre kurs, må mange av oss **gripe årene samtidig og ro** i den retningen vi vil. Hver av oss trenger ikke å ro like hardt som en superhelt; det viktigste er at vi ror sammen mot felles mål.

En visjon for fremtiden

Hvordan ser en bedre fremtid ut? Det kan vi alle drømme om. Kanskje en verden der:

- Vi har bremset klimaendringene og lever i bedre balanse med naturen – med rene energikilder, rikelig skog og friske hav.
- Teknologi brukes klokt for å tjene mennesker, ikke skade dem – for eksempel AI (kunstig intelligens) som hjelper oss i stedet for å kontrollere oss, eller medisinske gjennombrudd som gjør at flere sykdommer kan helbredes.
- Samfunn er mer rettferdige – der ingen må sulte eller stå utenfor, fordi vi har fordelt ressursene bedre og alle får muligheter til utdanning og jobb.
- Kultur og mangfold feires – ulike folkegrupper lever side om side i respekt, og man ser verdien i forskjellige perspektiver.
- Viktigst av alt: En verden der verdiene vi har snakket om, gjennomsyrer alt. Der beslutninger tas med omtanke for både mennesker og planeten. Der bevissthet og kunnskap styrer politikken like mye som økonomisk gevinst gjorde før. Der fellesskap og kjærlighet er selve fundamentet, slik at alle føler seg sett og har et sted de hører til.

Denne visjonen er ambisiøs. Ingen samfunn blir perfekt – og endring tar tid. Men det betyr ikke at det er naivt å sikte mot noe mye bedre enn i dag. Hvert lille skritt i riktig retning teller. Det kan være ny teknologi, en ny lov, en holdningsendring i folk, eller en generasjon (kanskje din) som bare bestemmer seg for at "nå gjør vi ting annerledes".

Til syvende og sist er *samfunnsutvikling* et stort ord for summen av alt det mennesker gjør sammen over tid. Ved å jobbe med oss selv (våre verdier og

bevissthet), med måten vi forholder oss til andre (fellesskap og kjærlighet), skaper vi grobunn for at samfunnet utvikler seg i positiv retning. Framtiden er ikke noe som bare kommer – den er noe vi skaper.

Oppsummering

- **Samfunnsutvikling** betyr at samfunnet endrer seg hele tiden. Vi har sett store framskritt historisk, men står også overfor nye globale utfordringer som klimaendringer og ulikhet.
- Vi er ved et vendepunkt der valgene vi tar nå vil ha stor betydning for fremtiden. Fortsetter vi som før, risikerer vi alvorlige konsekvenser (miljøkriser, økende forskjeller). Endrer vi kurs, kan vi løse problemene og skape et mer bærekraftig og rettferdig samfunn.
- Det finnes mange **håpefulle tegn**: teknologiske løsninger, økt globalt samarbeid, og en generasjon unge som er engasjerte og kunnskapsrike. Gjennombrudd innen grønn energi, medisin og sosial rettferdighet skjer allerede, selv om de ikke alltid får mest oppmerksomhet.
- Hver enkelt av oss påvirker samfunnets retning gjennom våre verdier, handlinger og holdninger. Unge mennesker har mulighet til å forme fremtiden ved å ta bevisste valg, engasjere seg i saker de brenner for, fortsette å lære og være gode forbilder for andre.
- En bedre fremtid kan innebære en verden der vi lever i harmoni med naturen, deler godene rettferdig, omfavner mangfold og lar kjærlighet og omtanke være grunnlaget for beslutninger. Det er en stor visjon, men den kan nærme seg virkelighet dersom mange nok mennesker jobber mot den, litt etter litt.
- **Fremtiden skapes nå** – og du er med på å skape den.

Refleksjonsoppgave

Forestill deg samfunnet 20 år inn i fremtiden. Hva håper du er annerledes da? Lag en liste med for eksempel 3 forandringer du virkelig ønsker å se (det kan være alt fra "alle biler er selvkjørende og utslippsfrie" til "ingen opplever mobbing på skolen"). Tenk deretter ut én liten ting du, som enkeltperson, kan gjøre eller bidra med som kan være et skritt på vei mot hver av disse forandringene. Diskuter gjerne ideene dine med en venn eller en voksen – fremtiden formes av mange små og store bidrag!

Om forfatteren

(Foto av John Mac)

Hei

Jeg heter Henning Jon Grini og jeg vokste opp i Bergen. Allerede da jeg var liten tenkte jeg mye på livet og de store spørsmålene. Derfor kaller jeg meg nå både forfatter, filosof og futurist. Det siste ordet var kanskje litt merkelig, men det betyr ikke annet enn at jeg funderer mye på fremtiden og hvordan vi skal skape et best mulig liv for alle. Jeg har til og med skrevet en science fiction bok hvor vi har greid å skape en slik flott fremtid, men den er mest for voksne da.

Jeg har også blitt mer og mer glad i den vakre planeten vi bor på og håper inderlig vi vil ta bedre vare på den i fremtiden. Tidlig i år, altså i 2025, laget jeg både en nettside og en bok på både norsk og engelsk om løsninger. Dette kan du se på denne nettsiden her: Globalt Løsningssenter.

Jeg er også så heldig at jeg er pappa til tre barn, men de er voksne nå da.

Du kan lese mer om meg på min hjemmeside:

www.inspirasjonogideer.no