

PERSONLIG UTVECKLING Carl Lindeborg

Närvaro i en föränderlig värld

De stora förändringarna i världen börjar inte i politiken, utan hos den lilla människan och hennes visioner – födda och närda i en rik inre värld. – Kvaliteten på människors närvaro är helt avgörande för deras upplevelser, säger Carl Lindeborg.



Boken "Det autentiska skiftet" är en systematisk guide för inre utveckling. Den baseras på Carl Lindeborgs erfarenheter från över 20 års arbete med ledarskap. FOTO: PRIVAT

Det är nu över 20 år sedan Carl Lindeborg tog tjänstledigt från sitt arbete inom det internationella näringslivet. Han var ekonomiskt oberoende och levde ett glamoröst liv fyllt av fester och dyra intressen. Han hade uppnått det han trodde var hans dröm.

Men kroppen började säga ifrån och inom honom växte en allt starkare känsla av tomhet. Carl Lindeborg packade sin väska, lämnade telefonen hemma och begav sig på en åtta veckor lång semester. Resan startade i ett litet flygplan till Laos i Sydostasien men kom att handla om mer än bara yttre upplevelser. Resan blev främst en katalysator för en djup inre utveckling – ett inre skifte mot att "finna sig själv".

Övningen stärker ens förmåga att vara närvarande. Carl Lindeborg förklarar att vi lever i en tid där allt går snabbare och snabbare. Han berättar om sitt första jobb på ett kontor. Posthämtningen på morgonen var en stor händelse. Det var då man fick all aktuell information. Att svara på ett brev förväntades ta några dagar.

framtidens utmaningar. Och det är inga floskler. Bara djup kunskap och väl genomtänkta frågor. Inför intervjun genomför jag en av de övningar Carl Lindeborg förordar att man gör före varje affärsmöte eller när man känner sig splittrad. Jag sitter tyst, sluter ögonen, känner in kroppen och tar några djupa andetag. Känner hur luften går in genom näsan och ner i lungorna. Jag tar några djupa andetag och öppnar sedan ögonen. Det tar inte lång tid men det räcker för att mitt sinne ska skifta från den vardag och de tankar jag tidigare befann mig i. Jag blir helt fokuserad på vår intervju. – Kvaliteten på människors närvaro är helt avgörande för deras upplevelser, säger Carl Lindeborg. Om man kommer in till ett möte med andan i halsen – man kanske precis har svarat på ett mejl eller kommer från ett samtal – då är man inte närvarande. Man är inte mottaglig för stunden här och nu. Det här lär jag ut till företagsledare som driver möten. Ett seriöst möte måste börja med närvaro.

Carl Lindeborg arbetar med ledarskapsutveckling inom näringslivet. Inom branschen finns ett stort intresse för inre utveckling.

FOTO: PRIVAT





Tillsammans med sin hustru driver Carl Lindeborg Lindeborg Eco Retreat. En plats vid vägs ände med utsikt över Hallbosjön. FOTO: MALIN MÖRNER

I dag översvämmas vi av information. Vi förväntas ständigt vara tillgängliga och snabbt kunna svara på digitala meddelanden. Våra hjärnor har svårt att hänga med i utvecklingen, med utbrändhet och psykisk ohälsa som följd.

Framtiden kommer att kräva mycket av oss, och de inre förmågorna kommer att bli allt viktigare. I en värld med ständiga distractioner krävs det att vi övar på att fokusera på en sak åt gången. Att inte låta sig störas av yttre stimuli och att ha förmåga att arbeta effektivt kommer att bli förmågor att konkurrera med.

– Många upplever en ökad acceleration som inte minst drivs på av den teknologiska utvecklingen. Vi kommer att behöva rusta oss inför detta, säger Carl Lindeborg. Men det är också viktigt att vi reflekterar över vilket slags värld vi vill skapa.

Vill vi verkligen ha en värld som går allt snabbare? Som är ännu komplexare och som kräver ett mer avancerat livspussel? Ingen verkar vilja det. Ändå driver vi tillsammans samhället i denna riktning.

Första delen i Lindeborgs bok "Det autentiska skiftet" handlar om skapandet av ett inre klimat som gör oss förmögna att möta en alltmer komplex värld. Men också om hur vi lägger en grund för att förstå vad vi verkligen vill och vilken värld vi önskar skapa. Detta görs inte med pekpinna utan med konstruktiva övningar som syftar till att öva upp inre förmågor och släppa negativa synsätt.

Många av oss går med osorterade tankar och känslor. Ett inre svärmande som inte går att stoppa. Det gör det svårt för oss att förstå vad vi



Den yttre världen är en spegling av den kollektiva inre världen.

verkligen vill. Samtidigt gör det oss enkelspåriga. Om vi kan lugna våra sinnen och bättre förstå oss själva ökar vi vår förmåga att hantera den komplexa värld vi lever i.

– Jag har valt att kalla boken "Det autentiska skiftet". Det är ett skifte från någonting till någonting annat, säger Carl Lindeborg. Det handlar om att hitta en djupare autenticitet inom oss själva. En kärna som inte är så präglad av vår kultur, vår uppväxt eller vår omvärld. Det unika inom oss som existerar oberoende av vårt sammanhang.

Carl Lindeborg lutar sig mot vuxenutvecklingsteorin, som beskriver hur vi utvecklas som människor genom hela livet. Alla går igenom olika utvecklingsfaser, men hur intresserad man är av att förändras skiljer sig från person till person. "Det

autentiska skiftet" blir som en guide med syfte att rusta läsaren att bättre ta tillvara möjligheten att utvecklas.

Skapandet av ett positivt inre samtalsklimat leder till såväl bättre förutsättningar för att möta världen som en ökad förmåga att utvecklas i den. Många kämpar med en inre kritik som på ett barskt sätt pekar ut vad de kunde ha gjort bättre. Den inre kritikern behöver inte vara en negativ kraft, men den behöver balanseras med bland annat självmedkänsla och utvecklandet av vad Carl Lindeborg benämner en inre coach.

– Det handlar om att lägga ett fundament där man ökar förmågan att lägga märke till sina tankar och känslor, säger han. Men också om att bygga ett inre klimat som inte är dömande utan i stället nyfiskt, öppet och coachande. Då blir det mer verkingsfullt när man går djupare och



Reflektion är viktig. Boken "Det autentiska skiftet" kommer med en gedigen arbetsbok fylld av reflektionsfrågor. FOTO: PRIVAT



Ekoladan på Lindeborg Eco Retreat är formgiven av White Arkitekter och är deras första klimatpositiva byggnad.

reflekterar över sina inre värderingar och över vad man ser som meningsfullt. Om man börjar reflektera över dessa förmågor för tidigt så kanske man inte är redo.

Det är först efter dessa steg som man börjar utveckla en vision över vad man vill bidra med till världen, menar Carl Lindeborg. Risken är annars att man försöker förändra saker enbart på grundval av sådant man tror sig veta – att man fastnar i invanda tankemönster och reflexmässigt slår bort det som inte passar in i ens tankevärld. Man tar till sig lätta förklaringar som sanningar och vill inte befatta sig med världens komplexitet.

Den inre utvecklingen ses inte främst som viktig för ledare och politiker utan för den ordinarie människan. Stora förändringar i samhället måste

komma inifrån. Carl Lindeborg vill inte förklara vad man ska göra för att förändra världen utan i stället ge verktyg för ett genuint inre arbete. Exakt vad detta leder till kommer att variera från individ till individ.

– Det som kommer att leda oss in i framtiden är troligtvis inte de etablerade maktstrukturerna, utan gräsrotsrörelserna och den vanliga människan. Det är när ordinarie människor förändrar saker underifrån som ett system kan kantra över och bli någonting annat, säger Carl Lindeborg.

Det behöver inte heller vara de stora handlingarna som gör skillnad. Han pratar varmt om "fjärilseffekten" – att små handlingar med tid kan ge stora effekter.

– Jag tror att den yttre världen är en spegling av den kollektiva inre världen. När tillräckligt många

människor tänker på ett sätt så manifesterar det sig i det yttre. När vi tar kliv i vår inre utveckling så kommer vi att skapa ringar på vattnet, vare sig det är vårt syfte eller inte, säger Carl Lindeborg.

"Det autentiska skiftet" är inte skriven för att sträckläsas. Carl berättar att boken gärna får ta tre till sex månader att gå igenom. Kapitlen bör läsas i ro, och för bästa effekt bör övningarna få ta tid. Reflektion och inre utveckling ska inte stressas fram.

Förutom sitt författarskap och arbetet med ledarskapsutveckling inom näringslivet, driver Carl tillsammans med sin hustru Lindeborgs Eco Retreat utanför Nyköping.

Visionen om en ekogård med restaurang och boende är sprungen ur just den inre utvecklingsresa som

Carl genom sin bok nu vill dela med världen.

– Vi gör allt vi kan för att skapa en hållbar plats där vi arbetar med ekosystemen i stället för mot dem. Vår huvudbyggnad är ritad av White Arkitekter och är deras första klimatpositiva byggnad. Vi har varit noga med alla materialval och vår uppvärmning sker med hjälp av biokolproduktion, säger Carl Lindeborg. ■

Anton Anderberg

anton.anderberg@epochtimes.se