



Riktad till alla människor som har en genuin önskan av att förändra
och göra verklighet av sina drömmar

Det mest underbara arbetet i
världen är du själv

DU ÄR DITT ARBETE

**Till min älskade fru och mina
älskade barn**

Det var svårt att för sista gången stänga dörren till den dröm som jag under väldigt långt tid väntat på nämligen mitt företag. Känslorna är många när man inser att det är ens verkliga liv som för en framåt.

Det var tre underbara år som trots att det inte gav mig vad jag alltid förväntat mig så kunde jag påbörja min omvandling av mitt liv men från en annan synpunkt. Ett sätt för att kunna förstå vad som hade hänt.

Jag kommer ihåg att en av mina kunder frågade mig bara några dagar innan jag lade ner företaget varför jag inte började jobba som taxiförare. Varvid mitt svar blev att det var en bra idé för att samtalet inte skulle bli för långdraget. Men inom mig gick tankarna angående hur en egenföretagare kunde gå ner sig så pass många steg i karriärstegen och verkligen tänka sig att bli taxiförare.

Idén kom lika snabbt som den försvann men som alla tankar som andra människor ger dig blir dessa tankar till frö i livet trädgård. Så blev det även för mig som två år senare sadlade om och bestämde mig för att bli taxiförare och denna historia är verkligen min egen!

Första dagen inom det nya yrket var jag ett nervvrak vilket berodde på alla instrument och koder som skulle användas den dagen. Min största säkerhet var mina förmågor och färdigheter varvid det viktigaste var att lyssna.

Jag har alltid ansett mig själv vara världens bästa lyssnare och jag kunde slå vad om det men verkligheten visade mig snabbt hur felaktigt jag hade.

Taxin jag körde var inte som vanliga transportmedel utan det var kopplad till systemet som fungerade som service för äldre och sjuka mm. En service för dem som redan gett allt för samhället.

Många av mina passagerare kände sig inte värdiga denna service vilket resulterade i att de gång efter gång visade sin tacksamhet.

Jag sa alltid till dem att servicen de fick inte var en present utan tvärtom var det något som de fått i gengäld för alla de år som de hade gett något till samhället och det var det minsta samhället kunde ge tillbaka.

Mängden passagerare som steg på taxin första månaden var helt otroligt. Men otroligast av allt var skillnaden de hade i kultur, ekonomi och i det sociala som visades genom ett beteendemönster som var lätt att känna igen.

Denna mångfald av beteende kunde inte urskiljas från verkligheten som bestod i gemensamma negativa känslor som ensamhet, besvikelse, sorg och frustration.

Men bilen fylldes även av förhoppning och visshet som genom magi. Om det rörde vid en passagerare efter en resa kunde man i luften känna av lugnet och kärleken.

Dessa situationer ledde mig att konfrontera min tro av att vara en bra lyssnare men till min stora förvåning visade det sig att jag inte kunde höra och det var något jag kunde se varje gång en ny passagerare steg ombord.

Det var omöjligt för mig att hjälpa dem i deras situationer och det var då jag insåg att jag hade varit en låtsas lyssnare.

Min uppfattning om mig själv var falskt eftersom om jag verkligen trodde mig vara en bra lyssnare, varför kunde jag då inte hjälpa mina passagerare? Det var efter denna reflektion som jag påbörjade vad jag kallar för min inre resa och genom det börja hantera mitt liv på ett nytt sätt.

Min första resa var inriktad på att veta varför jag inte kunde lyssna på det sättet jag själv ville för att kunna hjälpa till. Men den handlade även om vilka redskap och kunskaper som behövdes för resan till att nå mitt mål.

Det enda sättet jag kunde ta reda på varför jag inte kunde lyssna på det sättet jag ville var att acceptera att jag verkligen inte visste hur man lyssnade. Vilket gjorde att jag insåg att det behövdes kännedom för att kunna fortsätta.

I mina ansträngningar att hitta denna kunskap har jag funnit att det finns sådan information och det genom en kurs som en professor i USA ger genom en onlinekurs.

Det är därför jag älskar Internet då du kan vara var som helst världen utan att lämna ditt skrivbord. Det var så jag började studera och förstå att det sanna sättet att lyssna kallas för **aktivt lyssnande**.

En månad varade min kurs där Dr och genom magi gjorde att mina öron började lyssna på mina passagerare och ge dem det dem behövde samt vad dem letade efter.

Jag säger att det var magi eftersom jag endast behövde femton till tjugo minuter för att ta reda på vad de verkligen behövde eller vad dem letade efter. Mina oskyldiga och direkta frågor bröt all rustning och den enda vägen ut från dessa frågor var att konfronterad dem med sina egna känslor och tankar.

Det är svårt att beskriva deras ansikten då det var som att en kraft stoppade dem i sin väg men det gjorde att dem gav vika för det viktigaste ögonblicket i vår resa nämligen att den stora dörren till förtroende öppnades.

Ett förtroende som ibland kräver år visades endast på några minuter som något helt naturligt mellan två hittills okända personer.

Dörren som vårt samtal öppnade skapade en känsla som fick mig att fråga mig själv om jag verkligen var förbered för tilliten och utmaningen som låg framöver. Med andra ord om jag var redo att ta konsekvenserna av samtalet.

Självklart var mitt svar ja! Ja, till en kompromiss som innebar att genom att sitta bredvid mig, som trots en fysisk och kulturell skillnad oss emellan, gjorde att vi blev tre stycken.

Jag säger tre stycken för att han och hon blir dem, jag var jag och tillsammans bildade vi oss och det för en gemensam sak. Att verkligen veta hur man ska lyssna aktivt.

Denna erfarenhet fick mig att tänka på att min resa behövde andra typer av kunskaper och färdigheter vilket gjorde att jag började undra hur jag skulle kunna få dem.

Jag upptäckte att mina möten med mina passagerare blev djupare och varje gång jag lyssnade aktivt tog det en stor del av min energi.

Jag kom fram till att jag behövde hitta ett verktyg som efter varje arbetsdag kunde hjälpa mig själv att behålla min balans så att jag kunde gå tillbaka till mitt hem med mina batterier laddade.

Det var då som i mina tankar ordet meditation kom upp. Ett område som jag måste erkänna att jag verkligen inte visste något om. Jag tog tag i det och började precis som mitt första tema (lyssna aktivt) att söka på internet efter en kurs om meditation för nybörjare.

Efter ett par dagars sökande hittade jag ingenting och de kurser som fanns var alltför komplicerade. De var fyllda med konstiga tips som gav intrycket att alla vara likadana men ingen var tillräcklig för att lära sig.

Jag frågade därför min första lärare om han mediterade och om han nu gjorde det var han hade hittat kursen. Till min stora förvåning erbjöd han sig själv att lära mig och berättade att det inte alls var så komplicerat och att det verkligen kunde vara till nytta för mitt syfte.

Jag blev förvånad över hans generositet och förståelse när jag förklarade allt som jag hade gjort på jakt efter en bra meditationskurs.

Det blev ännu bättre när han berättade att det bara tog tre veckor att lära sig hans teknik. Det visade sig stämma, tre veckor var tillräckligt för att lära sig tekniken och jag kommer att förklara det precis som han gjorde det för mig.

Han sa följande:

Det första du ska veta är att meditation inte är att tänka utan det är att vara det som ligger bakom det du tänker på. Här måste jag erkänna att jag var väldigt förvirrad av det han försökte förmedla. Men han tillade att det var naturligt att känna som jag gjorde och han avslutade med att säga att när han väl förklarat vad han menade så skulle det bli mycket tydligare.

Han förklarade varför meditation inte var att tänka och det berodde på att meditation är en rad av möten med den energi som skapade en, för vissa är det gud, men för andra är det gestaltat i andra former. Men själva mötet är i slutändan med en energi som består av att vara.

För att lyckas med detta möte finns meditationsprocessen som består först och främst av att återupptäcka hur man ska andas. När det är avklarat har man lyckats med mer än 80 % av processen.

När man återupptäcker hur man ska andas har du kraften att ändra den till det rätta formen av andning.

Han fortsatte med att säga:

Många människor andas fel utan att inse det och det berör även insikten av att andning är människans viktigaste aktivitet. Därefter sa han att man måste återupptäcka sin form av andning och när det är gjort kommer man att lära mig hur man ska göra det på rätt sätt.

Under nästan en vecka försökte jag att upptäcka mitt egna sätt att andas och när det väl hände visste jag att luften gick in genom näsan och ut genom munnen. Luften lagrades i mina lungor innan den gick ut.

När jag berättade det för min lärare sa han att det var underbart att jag återupptäckt mitt sätt att andas men att jag trots allt andades fel och eftersom jag nu visste om det skulle det bli mycket lättare att rätta till det.

Han sa att jag skulle andas genom näsan och släppa ut luften på samma sätt men att jag skulle fylla magen istället för bröstet. Efter ett par minuter kunde jag korrigera mitt sätt att andas och det var då han sa: **Nu är du redo att lära dig nästa steg.**

Nästa steg var att sluta identifiera sig med sin kropp, känslor och ens tankar.

Jag funderade en stund på orden jag hört honom säga och mitt ansiktsuttryck måste ha gjort att han frågade mig om det var möjligt att klara av det på så kort tid. Varvid jag svarade: jag tror inte att det blir så svårt men jag behöver ett exempel.

Han gav mig ett exempel och sa att med den skulle jag förstå det hela.

Hans exempel var följande:

Föreställ dig ett äpple av valfri färg, nu berätta för mig vilken färg den har och var den är? Jag sa att den var grönt och att den var i luften. Då frågade han var jag var? Jag sa att jag tittade på äpplet vilket fick honom att ställa ännu en fråga.

Vad gör människor när man kollar på något? Jag tänkte tyst för mig själv i några minuter och svarade efter en stund att människor observerar. Då svarade han: där ser du, du är en observatör av dina tankar.

Med tanke på denna djupa erfarenhet av att känna sig skild från mig själv och att jag inte var det jag trodde att jag var, kunde jag förstå vad han menade angående att man skulle sluta identifiera sig med sin kropp, känslor och tankar. Nu var jag redo att kombinera dessa två steg som var att andas och sluta identifiera mig själv för att kunna meditera.

Det hade nu gått nästan två veckor och han sa att det bara var ett steg kvar att träna på. Det skulle göras i 10 minuter både på morgonen och kvällen. Jag skulle börja med att följa min naturliga andningsrytm som jag nu ändrat i tre minuter.

Då skulle jag fyllas av en mängd olika känslor och tankar som skulle vilja stjäla min uppmärksamhet. Vid den här tidpunkten skulle jag säga till mig själv att jag inte var mina egna tankar, alltså ska jag sluta identifiera mig med mig själv.

Samma sak gällde med min kropp och mina känslor vilket skulle ta ytterligare två minuter.

Du kommer känna dig lite slö och det är just vid det tillfället meditationen börjar. Du kommer att känna dig som en droppe som faller i havet

men då kommer du att var ett med den stora oceanen som är livet. Håll dig lugn och njut av dem sista fem minuterna.

Min sista vecka tränade jag alla dagar och kunde därför känna mitt inre lugnade sig och mina batterier laddades om på en balanserad sätt. Nu visste jag att jag verkligen mediterade.

Att hitta en plats i sitt hem för att kunna meditera var inte så svårt men jag ville meditera innan jag kom hem annars skulle det inte vara rättvist mot min familj att komma hem utan energi och inte vara med dem till hundra procent. Jag var därför tvungen att hitta en annan plats där jag kunde meditera.

En dag kunde jag inte använda bilen till jobbet så jag tog tåget istället vilket tog femton minuter både fram och tillbaka. Bilen skulle inte vara klar fören nästa vecka vilket gjorde att det skulle bli en vecka av tågresande.

På den tredje dagen, medan jag tittade ut genom fönstret i tåget, märkte jag att femton minuter var mer än den tiden jag använde för att meditera och därför bestämde jag mig att nästa dag så skulle jag försöka att meditera både på dit- och tillbakaresan.

På detta sätt slutade jag att använda min bil och mediterade istället femton minuter till jobbet vilket gjorde att jag kom fram hundra procent balanserad. På tillbakavägen genom femton minuters meditation kunde jag komma till min familj med hundra procent vilket gjorde mig superbalanserad.

Med mina två nya verktyg blev mina arbetsdagar på jobbet en riktig fritidsutflykt. Under åren som jag jobbade som taxiförare kände jag aldrig

att jag riktigt jobbade och ibland frågade mina passagerare varför jag inte jobbade som coach då jag förmodligen skulle tjäna mer och även kunna vara oberoende.

Det var då jag för första gången fick höra ordet coach. Jag visste inte vad det betydde och mina tankar associerade ordet med en idrottsledare.

En dag frågade jag en passagerare vad en coach var? och jag fick svaret att det var en man som var välutbildad. Han fortsatte med en bred definition av ordet och främst inom vilka områden det var möjligt att använda sig av en coach.

Jag märkte att det fanns så många områden där man kunde använda sig av coachning. Vilket gjorde att det i mig en önskan om att veta mer uppstod och det gjorde att även en önskan om att skaffa nya verktyg för min resa fyllde mig för att kunna ge bättre service till mina passagerare.

Många av passagerarna fortsatte att fråga mig varför jag fortsatte att köra taxi och det fick mig att reflektera över mitt svar. Jag bestämde mig för att varje gång dem frågade så skulle jag svara att jag tjänade tusen kronor i timmen.

När jag svarade på det sättet sa passageraren som fick svaret att det inte kunde vara möjligt att jag tjänade tusen kronor i timmen varvid jag svarade:

Min chef ger mig hundra kronor i timmen men varje gång en passagerare går av taxin skrattande, tänkandes eller med några nya frön som jag givit dem ger det mig niohundra kronor till och tillsammans blir det tusen kronor.

Passageraren började skratta och sa till mig att dem pengarna var fantasi och att jag inte kunde leva på dem. Men jag svarade att jag visst kun-

de göra det om jag själv placerade nivån på kostnader och saker som behövdes, resten var skräp.

Varför ha saker hemma eller slåss för idéer som gör att man endast kastar bort tid istället för att njuta av den? Det var under detta samtal som jag insåg djupt inom mig att jag äntligen gett orden ett ansikte. Ett ansikte som innebar att jag förstod ordens styrka och tillämplig.

Dem två mest använda orden i vårt samhälle är kvantitet och kvalitet men vi förstår inte skillnaden dem emellan.

Mitt sätt att ta emot passagerarna och sättet som man ska hantera frågorna ledde mig att förstå att många av problemen som finns hos en människa är generellt inte orsakat av de faktiska omständigheterna utan det handlar om hur vi väljer att reagera på dessa händelser.

Jag märkte även att många av dem behövde en klar förklaring av saker och med hjälp av två eller tre verktyg kunde dem lösa sina svårigheter.

Många gånger har jag insett att de flesta var väldigt långt ifrån sitt inre jag utifrån att dem pratade om en sak men gjorde en annan. Andra hade många färdigheter men deras attityd återspeglade inte så mycket kunskap. Medan andra var så pass inom sig själva att de inte såg mer än sina egna erfarenheter.

Alla dessa observationer gick under lång tid i mina tankar men jag kunde inte hitta verktygen eller nyckeln som tillät dessa människor att kunna titta sig själva i spegeln och se sig själva hur dem var. Men vem var jag att provocera något sådant? Och varför kände jag rädsla inför att ge ett svar?

Jag la mina frågor och rädslor åt sidan för att hitta ett system som skulle hjälpa människor att komma ur sina situationer som höll dem både fångna och frånvarande.

Jag visste att jag var tvungen att hitta fler verktyg men denna gången fokuserade på ett system med en klar förändring, som var enkel och djupgående. Det var då ordet coachning som jag hört ett par månader tidigare lös starkast.

Det var så mina förberedelser som coach påbörjades. Det var inte nödvändigt att gå till en läroanstalt eller ens en internetkurs utan det räckte helt enkelt att använda min egen förmåga tillsammans med rätt bok för att det skulle få effekt.

Ett år tog det för mig och när jag var klar kunde jag med klarhet se att det jag hade gjort inte bara fungerade i teorin utan genom taxin hade jag själv gett mig möjligheten att i praktiken testa att det fungerade.

När praktik och teori möts blir det till intuition och det gör att man vet att när man ska använda kunskapen i varje enskild situation.

Jag kan även observera att termen coachning var missförstådd av dem som använde den och av dem som mottog kunskapen.

Jag valde därför att ge min egen förklaring och kom fram till att en coach är som en spegel vars uppdrag är att vara sin klients spegelbild.

På det här viset blev inte förhållandet manipulerat vilket behövs för att kunna ha djupa och positiva konsekvenser för klienter eller som det var i mitt fall passagerare.

För att stärka kännedomen som behövs för denna form av hjälp, som innebär att vara en spegel, fann jag ett verktyg som är mycket kraftfull och snabb.

Den möjliggör förändringar från att vara bra till bäst. Den heter NLP och står för neurologisk programmering. Det är med hjälp av detta jag utvecklade mina kunskaper och blev från **Taxidriver till Lifedriver**.

Systemet som jag pratat om tidigare och som jag ivrigt sökt efter fick namnet **LIFEDRIVER**.

Det är en process som kommer från erfarenheter i mitt yrke som taxi-chaufför tillsammans med de hundratals personer som använt tjänsten och naturligtvis mitt intresse för att förbättra livskvaliteten för människor. Från denna punkt fram till slutet av boken kommer jag att dela med mig av processen som kommer att ta dig vart du aldrig någonsin kunnat föreställa dig.

Välkommen till

LIFEDRIVER