



Workshop:

Aktivt Hopp!

Hur kan vi möta
klimatkrisen utan
att bli galna?

Inte bara



morötter

När vi läser om tillståndet i världen är det så lätt att fastna i uppgivenhet, ilska eller sorg...

Vi kanske känner att vi måste döva oss för att orka. Eller har vi kanske gått in i väggen – igen och igen – då vi försökt agera för att förändra riktningen världen är på väg åt. Hur är det egentligen att befinna sig i mellanrummet mellan det som håller på att dö och det nya som växer fram? Hur kan vi bidra och samtidigt leva med lätthet – utan att känna att vi bär ansvaret över världen på våra axlar? Och vad är vårt bidrag till att skapa

den världen som vi önskar? Dessa och andra frågor utforskar vi under den här workshopen, där vi stärker oss själva och varandra i vårt agerande för världen.

Om metoden

Aktivt Hopp grundar sig i en metodik framtagen av amerikanskan Joanna Macy. Hon har i ett halvt sekel hjälpt människor genom workshops att öva sig på att omvandla den oro, frustration och

ångest vi känner över vad som händer i världen - till att istället aktivt bidra till att skapa den världen vi önskar. Metodiken grundar sig i modern psykologi och buddhistisk filosofi. Tanken liknar omställningsrörelsen tanke - att istället för att hoppas på att politikerna ska lösa kriserna, så kan vi agera själva. Vad är vårt bidrag till att skapa den världen som vi önskar?

”Vårt agerande är inte en börda att lyfta upp och släpa på våra axlar. Det är något vi är. Arbetet vi behöver göra kan ses som ett sätt att bli levande. Mer än något moraliskt imperativ, är det ett uppvaknande till vår sanna natur, ett lösgörande av våra gåvor.”

- Joanna Macy



Praktisk info

Hur funkar det?

Du önskar verkligen att en workshop ges nära där du bor... Kul! Det är inte omöjligt. Hitta en lokal som kan passa. Den behöver rymma att 15-30 personer kan sitta på stolar i en cirkel. Hör med din lokala omställningsgrupp, studieförbund på orten där du bor, folkhögskolor i närheten, självhushållningsnätverk i området och så vidare...

Jag har en lokal, sen då...?

När du gjort intressekoll och tror att ni kommer få ihop minst 15 deltagare så kan vi se om det går att boka in en tid. Jag håller max en workshop per månad, alltså 12 per år, så framförhållning är bra för att kunna boka in något.

Vad kostar det?

Workshopen arrangeras enligt principen av gåvoekonomi. Det här betyder att i inbjudan och under workshopen så informerar jag och ni om att deltagarna efter har möjlighet att ge en utträdesdonation. En donation får bara ges *efter* att workshopen är slut och bara med intentionen att

fler ska få det som deltagarna har fått uppleva under workshopen.

Ni som förening ger som gåva till mig husrum och mat i samband med workshopen. Om det går så blir jag också glad om ni kan ge som garanti att resekostnaderna blir täckta, om inte donationerna skulle täcka.

Hur kan det här funka?

Alla som tidigare har donerat till 'Inte bara morötter' gör det möjligt för mig att fortsätta ge workshops och skriva reportage helt donationsbaserat.

Vart är det?

Hos dig! I din förening, omställningsgrupp eller företag. I en lokal som du väljer.

Vem leder?

Jag som håller workshopen heter Sofia Nygren. Jag har sedan 2010 aktivt arbetat med att ställa om mitt eget liv. Jag är utbildad kognitionsvetare med ett tvärvetenskapligt perspektiv på människans tänkande, bl.a. psykologi, antropologi, lingvistik, neurovetenskap, filosofi m.m.

Idag så leder jag workshops i Aktivt Hopp och skriver reportage om livet som självhushållare. Båda inom ramen för projektet 'Inte bara morötter'.

Vem ordnar?

Du håller i arrangemanget med inbjudan, fixa lokal, ordna ev. fika eller middag osv. Jag håller bara i workshopen.

Kontakta mig

Om du har frågor så skicka iväg ett mail eller kika vidare på:

www.intebaramorotter.se

sofia.nygren@intebaramorotter.se



Under varje workshop... - lång som kort - går vi igenom spiralen av Aktivt Hopp. Under varje steg gör vi en eller flera övningar. Varje steg i spiralen leder in i nästa. Spiralen lämnar oss till sist stärka i vårt agerande för världen.

3

Se med nya ögon; att se sig själv i ett större tidsperspektiv och som en del av något större.

Se med
nya ögon

4

Övningar i att tydliggöra sin egen bild av vad ditt bidrag är för att skapa den värld som ditt hjärta längtar efter.

Gåo
vidare

2

Hedra vår smärta för världen; att öppna upp för och sätta ord på den smärta och oro som vi kan känna för världen.

Hedra

vår

smärta

för världen

1

Att öva sig i att känna tacksamhet.

Tack-
samhet

Inte bara morötters LATHUND I ATT GE

1

Yey! Du har varit på en workshop som har möjliggjorts tack vare gåvor från andra som tagit del av projektet 'Inte bara morötter'.

2

Du har nu möjlighet att ge både egenproducerad mat eller finansiella morötter på vissa villkor...*

3

Swish: 0702650797, kontant, paypal (se webben) eller egenproducerat.



*...du får bara ge med intentionen att du vill stödja projektet och att du vill möjliggöra att fler ska få det som du har fått. Om du ger med intentionen att du vill "göra rätt för dig" eller för att du känner dig tvungen så önskar jag - vänligt men bestämt - att du inte ger en gåva. När du stödjer projektet så möjliggör du att fler workshops eller föredrag kan ges genom principen av gåvoekonomi, att fortsatta intervjuer med självhushållare på landsbygden i Sverige kan hållas, att reportage kan fortsätta publiceras fritt för vem som helst att läsa utan kostnad och att ett nyhetsbrev kan skickas ut några gånger per år med pepp till dig som också vill skapa en vackrare värld.

Till sist...

Active Hope is not wishful thinking.
Active Hope is not waiting to be rescued
by the Lone Ranger or by some savior.
Active Hope is waking up to the beauty of life
on whose behalf we can act.
We belong to this world.
The web of life is calling us forth at this time.
We've come a long way and are here to play our
part.
With Active Hope we realize that there are
adventures in store,
strengths to discover, and comrades to link arms
with.
Active Hope is readiness to discover the
strengths
in ourselves and in others;
a readiness to discover the reasons for hope
and the occasions for love.
A readiness to discover the size and strengths of
our hearts,
our quickness of mind, our steadiness of
purpose,
our own authority, our love for life,
the liveliness or our curiosity,
the unsuspected deep well of patience and
diligence,
the keenness of our senses, and our capacity to
lead.
None of these can be discovered in an armchair
or without risk.
- Joanna Macy