



Workshop:

Aktivt Hopp

- Att möta vår tids
utmaningar utan
att bli galen



Ta del av en kortare workshop i Aktivt Hopp - en stärkande praktik där du får verktyg för att spela din roll i den stora omställningen.

Vi är många som bryr oss. Vi är många som pendlar mellan oro, ångest, sorg och frustration över tillståndet i världen och den framtid vi är på väg mot. I juni 2018 kom en SOM-undersökning där det kom fram att 6 av 10 svenskar är mycket oroade över klimatförändringar och miljöförstöring. Utrotningen av djur- och växtliv och försämrade havsmiljö oroade då 5 av 10 svenskar. Sedan dess har ännu fler fått upp ögonen för klimatförändringar och en ny rörelse med demonstrationer för klimatet har spridit sig. Men vad ska vi göra med all den oro, ångest, sorg och frustration som de här insikterna ger oss?

Det är här metoden och förhållningssättet *Aktivt hopp* kan vara ett redskap. Det utgår nämligen inte från att vi behöver hopp, i betydelsen att vi fortfarande tror att saker kan lösa sig. Den sortens *passivt hopp* kan göra att vi känner hopplöshet och missmod, när vi inte längre tror det är sannolikt med den systemförändring som krävs.

Vi får tro att det är hopplöst; att skenande klimatförändringar är oundvikliga, att ekosystem kommer fortsätta kollapsa, att utrotningen av arter inte går att stoppa. Det behöver inte hindra oss att agera för den värld som vi vill se. Om vi istället för sannolikhet låter vår

intention guida oss (*vad önskar jag ska hända?*), så har vi möjlighet att på riktigt identifiera vad vi hoppas på och ta steg i den riktningen. Det här stärker oss och gör att vi kan gå bortom föreställningar som *Det är ingen idé att göra något, för allt är ändå redan kört* eller *Det är så hemskt att jag inte vill tänka på det*.

Under den här workshopen går vi igenom konkreta övningar som hjälper oss att vara realistiska om nuläget - samtidigt som vi frågar oss; *vilken värld längtar vi efter?* Du får från workshopen med dig verktyg och perspektiv som stödjer dig att hitta din roll i den stora omställningen.

”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 för dig som deltagare

Vem är workshopen till för?

Workshopen är till för dig som också tror att en annan värld är möjlig. Du kanske ibland kan fastna i uppgivenhet, ilska eller sorg när du ser riktningen världen är påväg åt, men vill inte stanna där. Workshopen är till för gamla som unga, män som kvinnor. Du behöver inte sedan tidigare vara bekant med begrepp som omställning eller aktivt hopp.

Vad innehåller en workshop?

Workshopen innehåller upplevelsebaserade övningar som är del av en spiral med fyra steg. Under workshopen skapas ett tillåtande rum för känslor genom cirkelpraktik, övningar i medveten närvaro och djupt lyssnande.

Vad kostar det?

Workshopen är donationsbaserad; vilket betyder att det är en flytande prisskala. Du ger efter workshopen 250 - 750 kronor.

Bakgrund

Aktivt Hopp grundar sig i metodiken *The work that reconnects*. Den amerikanska aktivisten och författaren Joanna Macy har i ett halvt sekel skapat rum där människor övar sig på att använda den oro, frustration och ångest de känner över vad som händer i världen till att aktivt bidra till att skapa den världen de 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.

I hela världen så hålls det workshops i Aktivt Hopp / *the work that reconnects*. I maj 2019 släpptes en bok på svenska om Aktivt Hopp.

Vem leder denna workshop?

Jag heter Sam Nygren. Jag har sedan 2010 aktivt arbetat med att ställa om mitt eget liv och

varit engagerad i den svenska omställningsrörelsen. Jag är utbildad kognitionsvetare med ett tvärvetenskapligt perspektiv på människans tänkande (bl.a. psykologi, antropologi, lingvistik, neurovetenskap, filosofi m.m.) och hur människan förhåller sig till och blir påverkad av sin omvärld. Jag har i två år fördjupad mig i metodiken Aktivt hopp och faciliterat workshops runt om i hela Sverige. Jag är del av det svenska nätverket för workshopledare inom aktivt hopp samt del av Omställningsbyrån - ett nätverk för frilansar inom omställning. Jag är också praktiserande vipassana-meditatör.





Praktisk info för arrangörer

Jag vill gärna ha workshop hos mig, hur funkar det...?

Roligt, det är inte omöjligt. Jag ger workshops i hela Sverige. Börja med att hitta en lokal som kan passa. Den behöver rymma 15-30 personer som sitter i en cirkel. Hör med folkhögskolor i närheten, studieförbund på orten där du bor, folkets hus, svenska kyrkan eller andra som kan tänkas ha en lokal som passar.

Jag har en lokal, sen då...?

Vi pratar vid och bestämmer om det ska vara en hel- eller halvdagsworkshop.

*Heldag: 3 timmar + fikapaus
innan eller efter. Till exempel
9:00 - 12:00, 14:00 - 17:00 eller
18:00 - 21:00.*

*Halvdag: 9:00 - 16:00. Där
ordnar arrangören med lunch
och fika. 6 timmar exkl.
lunchpaus.*

Vi sätter här också tid och datum. Jag skickar dig text och

bild till inbjudan, men du skapar själv en inbjudan genom t.ex. sociala medier, affischer på stan, annonsering i lokaltidning osv.

När det börjar närma sig...

När sista ansökningsdag kommer så kikar vi på antalet anmälda. Workshopen behöver ha *minst 15 anmälda*. Om färre så behöver vi tyvärr ställa in eller försöka med ett nytt datum. Om det är minst 15 anmälda - så kör vi.

Vad kostar det?

Workshopen är donationsbaserad. Det betyder att det är en flytande prisskala. Det finns två alternativ för hur donationen går till. Välj det som passar bäst för dig.

1) Deltagarna på workshopen ger 250 - 750 kronor per person. Det här kräver att det är minst 15 på förhand anmälda deltagare.

2) Arrangörerna ger 4000 - 8000 kronor i arvode.

Om ni som arrangerar ger mig husrum och mat i samband med workshopen så är det väldigt värdefullt. Jag står för mina egna resekostnader.

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 antingen helt donationsbaserat eller med en flytande prisskala.

Kontakta mig

Om du har frågor så skicka iväg ett mail eller ring:

www.intebaramorotter.se

sam.nygren@intebaramorotter.se

073-8131559

*Vad är din känsla efter
workshopen?*

"Det är väl hopp istället för hopplöshet, tänker jag. Mer att jag kan se att det finns en öppning och känna att vi är många tillsammans, att det går att förändra, att göra någonting i situationen. Det ingav ju nån slags tro på eller lugn, något som gör att man känner sig stödd och hjälpt."

*- Stina Kullingsjö,
workshoppedeltagare, Uddebo*

Under varje workshop... går vi igenom spiralen av Aktivt Hopp. Under varje steg gör vi en eller flera övningar.

3

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

4

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

2

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

1

Att öva sig i att känna tacksamhet.

Hedra

vår

smärta

för världen

Tack-
samhet

Till sist...

Aktivt hopp är inte önsketänkande.

Aktivt hopp handlar inte om att vänta på
att bli räddad av någon hjälte eller frälsare.

Aktivt hopp handlar om att upptäcka skönheten
i allt levande som vi kan kämpa för.

Vi hör hemma i den här världen.

Jorden manar oss att träda fram.

Vi har kommit hela vägen hit för att göra vår uppgift.

Aktivt hopp hjälper oss att inse att vi står inför ett
äventyr,

att vi har oupptäckta styrkor inom oss
och vänner vid vår sida.

Aktivt hopp är en önskan om att engagera sig.

Aktivt hopp är en önskan om att upptäcka våra egna och
andras styrkor,

en önskan om att hitta något att längta efter
och något att älska.

En önskan om att upptäcka våra stora, starka hjärtan,

vår kvicktänkthet, vår orubbliga vilja,

vår egen auktoritet, vår kärlek till livet,

vår sprudlande nyfikenhet,

vår oväntat djupa källa till tålamod och nyfikenhet,

våra skarpa sinnen, vår ledarförmåga.

Ingenting av det här kan vi upptäcka

från en fåtölj eller utan risker.

- Joanna Macy