

*“Den verkliga upptäcktsresan består inte i att söka
efter nya vyer, utan att se med nya ögon.”*

Marcel Proust

Att tänka mer på vad man saknar i tillvaron än vad man faktiskt har är något djupt mänskligt. Troligen har det under evolutionen varit gynnsamt att fokusera på vad man behöver för sin överlevnad. Men i vår moderna tid, när de grundläggande behoven är uppfyllda kan mekanismen lätt bli ett ok att bära.

Ett sätt att sträva mot sorglösheten är att öva sig i tacksamhet.

Ert första uppdrag handlar därför just om tacksamhet.

Ni ska få prova på en psykologisk intervention som testats i en rad studier och visat gott resultat.

Ert uppdrag blir att skriva ett brev till en person som varit betydelsefulla för er under er utveckling – men som ni kanske aldrig uttryckt er tacksamhet till. Kanske någon som influerat era intressen, någon som öppnat en dörr till en ny värld eller någon som har förändrat er som personer på något vis. Det behöver inte vara den absolut viktigaste personen i era liv, men undvik de mest triviala exemplen.

Formulera ett ensidigt brev där ni reflekterar över den betydelse personen haft för er. Tänk igenom vilka länkar i er livskedja som blivit direkta konsekvenser av den här personen, och vilka ringar på vattnet det blivit av mötet med personen. Har ni kanske influerat andra som en följd av att ni träffat den här personen?

När ni formulerat brevet vill jag att ni söker upp personen och läser upp brevet.

Som i alla andra delar av projektet Sorglösheten är innerligheten en nödvändig förutsättning.

Som Sorglöshetens spelledare önskar jag er all lycka med ert första uppdrag!

Er tillgivne,
John

Sorglösheten