

Ha en  
go dag  
Jalla goag

kåserier om livet

av Ulf Lidman

Ulf Lidman Training  
www.ulflidmantraining.com  
ulf@ulflidmantraining.com  
facebook.com/livskris

© Ulf Lidman, 2014.  
ISBN 978-91-7609-476-1  
Första upplagan

Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lag om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av förlaget. Förbudet avser såväl text som illustrationer och gäller varje form av mångfaldigande.

© Fotografier: Peter Fletcher, [www.peterfletcherphotography.com](http://www.peterfletcherphotography.com)  
Grafisk form: Jonaz Vaneryd/[damano.com](http://damano.com)  
Publicerad genom Publit, Stockholm. Se sista sidan för tryckinfo.

**Det är underbart att vara människa!** Det är ibland svårt när mänskliga begränsningar gör att livet är tufft. Så är det dock mellan varven för oss alla. Livskriser är en del av livet. När vi hamnar i situationer som är tunga kan det vara gott att läsa några goa ord riktade till goa människor.

Texterna är hämtade från den blogg som jag skriver om livets fram- och baksidor.

Hoppas boken ger dig en själslig styrketår för det är precis det som är avsikten.

Boken är tillägnad mina fantastiska söner Adam och Timothy, min fine bror Stefan samt min själsfrände Katarina Arnold.

*Ha en go dag alla goa*



# Innehåll

Kärlekens kraft! 9

Sluta snörpa – tala i klartext! 13

Är du värd en medalj? 17

Destruktiva klyschor 21

Vem är ansvarig? 25

Ensamhet 29

Att undvika det negativa till varje pris 33

Men väx upp! 37

Du får vara ledsen 43

Låt mig bara få vara! 47

Åskådare som inte vill andra väl 51

Kärlek utan gränser är inte alltid kärleksfull 55

Att finnas vid någons sida 59

Det viktiga är inte hur vi sörjer, utan att vi sörjer 63

Familj 67

Där satt hon med rumpan bar 71

Vem finns i ditt liv? 75

Tatuerad i själen 79  
Var släpper du dina mentala fisar? 83  
Självupptagenhet! 87  
Livet ger oss ärr 91  
Stress!! 95  
Håll ut! 99  
Omge dig med människor som vill dig väl 103  
Sluta generalisera 107  
Skitprat! 111  
En mjukgörande salva för socialtjänsteldsjälar 115  
Ondskan! 119  
Att tala om vad du behöver är en styrka! 123  
Trofasthet! 127  
Individen är alltid viktigare än metoder och verktyg 131  
Att välja sina strider 135  
Bromsa upp i ekorrhjulet 139  
Livet är en räkmacka 143

Att bli slickad 147  
Vem får förmånen att finnas i ditt liv? 151  
Stupet 155  
Jag vill dig väl! 159  
  
Gav dig detta mersmak? 165



## Kärlekens kraft!

En dimension som går utöver tankar och känslor. Det är vad jag tror på. En del kallar det andlighet, en del kallar det tro. Den kommer paketerad i så många olika färger och former. Det är just detta som gör det hela så jäkla häftigt.

I alla tider har olika organisationer, religioner och idéburna grupper försökt få monopol på denna kärlekens kraft. De betar sig som små barnungar i sandlådan som tycker att deras sätt att tro, känna och uppleva är det enda rätta.

De hänvisar sedan till någon skrift eller bok som är skriven av människor och hotar med evigt straff om människan inte håller sig till "sanningen". Då är saken klar: kärlekens kraft har blivit ersatt med rädslans kraft där hot om straff blir viktigare än kraften själv.

Villkorad kärlek är ett hån mot kärleken.

Om du får kontakt med kärlekens kraft genom att gå i skogen, känna dofterna och se det vackra så låt ingen ta det ifrån dig eller säga att det inte är bra nog. Tvinga bara inte någon som inte är en skogsmulle till de aktiviteter och upplevelser som fungerar för dig.

Om du älskar att gå i nattvardsmässa och känna mysteriet i riten och kyrkans sakrament, låt ingen ta det ifrån dig. Men tvinga inte dina sanningar på någon annan, delta i att skapa en "vi-och-dem-känsla" eller tro att din sanning måste vara allas sanning.

Om du fastar under Ramadan och får kontakt med kärlekens kraft på detta sätt. Njut! Tvinga dock inte någon annan att tro som du tror.

Kärlekens kraft är så stor att den räcker åt oss alla. Formen för den eller hur den är paketerad är bara ett fantastiskt sätt för så många människor som möjligt att kunna få tillgång till den utan att behöva bli invaderade av sanningssägare och rädda människor. Om ditt paket är runt – jubla över att någon annans paket är fyrkantigt.

Kalla mig gärna universalist eller något annat. Jag har varit med i så många smalspåriga sammanhang att jag fullkomligt njuter av att vara ute och segla på kärlekens ocean. Livet är ett oändligt stort äventyr där vi styrs av kärleken. Den smalspåriga järnvägen går istället på rädslans räls.

Oj vad flummigt och okontrollerbart detta blev. Men kärlek och kontroll hör liksom inte ihop tycker jag.

*Ha en go dag alla goa!*

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Nij' or similar, written in a cursive style.