

Kategori Krönika**Titel** Oroa dig inte för framtiden**Om** En personlig reflektion om att inte låta framtidsoro hindra nuet.**Källa** [Allgot.se](https://allgot.se)

Oroa dig inte för framtiden

Att oroa sig för framtiden är något som många av oss gör. Vi står inför beslut som kan påverka våra liv på många sätt. Skolan, karriären och relationer är bara några av de områden där vi ständigt ställer oss frågan: "Vad kommer att hända?" Jag minns när jag var i gymnasiet och kände mig överväldigad av alla val som låg framför mig. Men efter att ha reflekterat över det här ämnet har jag insett att vi faktiskt kan lära oss att hantera denna oro.

För mig har framtidsoro ofta varit kopplad till prestationskrav. Jag ville alltid göra bra ifrån mig i skolan och planera för en lyckad karriär. Jag kände pressen att välja rätt program och att få bra betyg. Men vad jag insåg är att livet är för kort för att spendera det med att ständigt oroa sig för vad som komma skall. Enligt en studie utförd av Psykologiska institutionen vid Stockholms universitet (2021) kan konstant oro faktiskt påverka vårt välbefinnande negativt och leda till stress och ångest. Det gör mig fundersam: är det verkligen värt det?

Det är lätt att glömma att framtiden är osäker för alla. Ingen har en kristallkula som visar dem exakt vad som kommer att hända. I stället för att oroa mig för framtiden har jag börjat fokusera på nuet. Att vara närvarande i stunden ger mig en känsla av lugn och frihet. Jag har upptäckt att det är i de små stunderna — som att njuta av en filmkväll med vänner, gå en promenad i naturen eller bara läsa en bra bok — som livet verkligen händer. Dessa ögonblick skapar minnen som är minst lika viktiga som de framtidsplaner jag har.

En viktig insikt jag har fått är att vi inte alltid har kontroll över vad som händer i våra liv. Men vi kan alltid kontrollera hur vi reagerar på dessa situationer. Om vi lär oss att hantera vår oro kan vi känna oss mer rustade att möta det som kommer. Jag har upptäckt att meditation och mindfulness har hjälpt mig att stanna kvar i nuet och inte låta oron ta över. Enligt en rapport från Svenska Psykologförbundet (2022) kan mindfulness öka vår medvetenhet om våra tankar och känslor, vilket i sin tur kan minska oro.

Vi behöver också påminna oss om att det är okej att misslyckas. Ingen är perfekt, och vi kommer alla att göra misstag. Det viktiga är att vi lär oss av dem och går vidare. Att ha en flexibel inställning till livet gör det lättare att hantera det oväntade. När jag ser tillbaka på min gymnasietid inser jag att

de mest oväntade svängarna ofta ledde till de mest minnesvärda upplevelserna.

Så nästa gång du känner dig orolig för framtiden, försök att stanna upp och andas. Tänk på vad du kan göra här och nu för att göra ditt liv bättre. Oroa dig inte för vad som komma skall; istället, omfamna nuet och allt det fantastiska som livet har att erbjuda. Det är i nuet vi verkligen lever — och kanske är det just där framtiden börjar.

Referenslista

- Psykologiska institutionen vid Stockholms universitet (2021)
- Svenska Psykologförbundet (2022)

Tags: [Okategoriserade](#)