

Kay Pollaks verktyg för Bättre tankar



En kväll i upplysningens tecken när Kay Pollak besökte Linköping under torsdagskvällen. Han påtalade vikten av att fokusera på det positiva, som att vara tacksam istället för att sätta på sig offerkoftan. Vi har alla ett val, vi kan välja våra tankar. Han berättar om egna erfarenheter och delar med sig av de verktyg som får honom att leva. Åttiofem år gammal och han imponerar fortfarande med budskap som mina vuxna barn fått växa upp till.

Leva fullt ut

Känslan är lite utav ett väckelsemöte där budskapet upprepas ideligen som ett mantra. Programmering. Men det handlar om att leva fullt ut, ansvarstagande. Inte vara ett offer och skylla på andra. Det är provocerande budskap som haglar i salongen, men sanna.

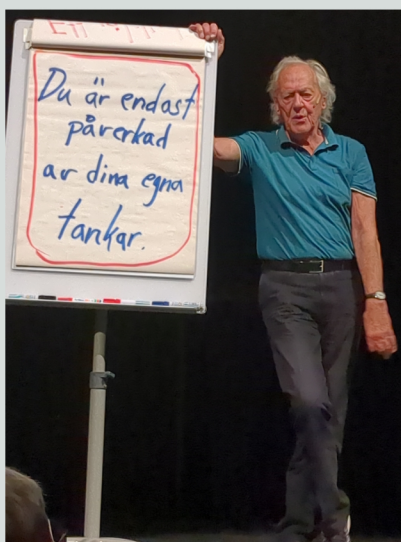
-Ingen situation är så hemsk att du inte kan välja en annan tanke och flytta fokus så det känns lite bättre, manar Pollak. Vi får lära oss att de människor vi stör oss på är utsända till oss för att öva på. Öva vårt tålmod och få oss att tänka bättre tankar.

Leva i nuet

Vid utgången passerar jag Pollak, ger honom mitt kort och nämner att jag väntat på det här ögonblicket. Han är en legend som lärt mig så mycket. Mina barn är fostrade i hans anda att välja glädje, ett av många budskap Pollak säljer in under kvällens framträdande. Han pratar också om vikten av att leva i nuet. Att bitterhet och ånger över gårdagen inte går att göra någonting åt. Därför ska man välja bättre tankar. Jag undrar för en stund om det möjligen är ännu svårare med en ADHD-hjärna. Bara en tanke. Och är det alltid så att allting beror på en själv? Att det ena eller det andra som händer i livet, eller rent utav *inte* händer i livet, beror det på en själv? Jag tänker bland annat på

"Ingen situation är så hemsk att du inte kan välja en annan tanke och flytta fokus så det känns lite bättre"

kvinnor 50+ på arbetsmarknaden, ratade trots hundratals jobbansökningar. Pollak pratar om att vara good enough. När allt kretsar kring att få ihop till mat och hyra är det nog nära till hands att inte känna sig just good enough. Vad spelar det för roll att vara en fena inom arbetslivet men att inte få chansen? Att välja glädje är självklart möjligt; välj mig och du



Kay Pollak besökte Linköping Konsert & Kongress



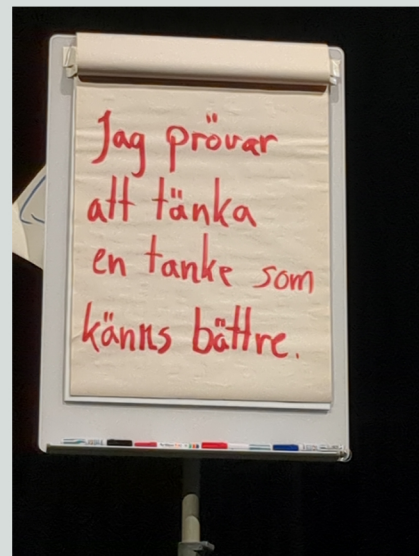
slipper vabb. Den cancersjuka med döden som knackar på axeln kan tänka; ännu en dag med solsken! Det ger lite annat perspektiv. Det går inte att förkasta eller bortse från vissa negativa tankar baseras på ren fakta. Detta är bara tankar, som jag självklart kan välja att inte tänka (men det har jag ju redan gjort).

Det kunde ha varit värre

Skitdagar jag själv gått igenom speglas bland annat i låten I dag är en bra dag, som jag har skrivit. Den inleds med ordspråket "Jag lever inte alltid som jag lär men jag lär under tiden jag lever". Jag tipsar Pollak om låten. Jag ler också inombords åt hans härliga skrockande skratt när han flera gånger under kvällen återkommer med att också han får tvinga sig till bättre tankar för att undgå offerkoftan.

Att välja glädje, se på irriterande personer som utsända (Att växa genom möten) och sträva efter ett bättre liv är budskap som trots allt får oss att må bättre. Själv vill jag addera ett budskap; Det kunde ha varit värre.

Text, foto & layout: Lotta L8z Karlsson
L8z PProduction, Linköping



En av många uppmaningar under kvällen.