



De 5 saker människor ångrar mest på dödsbädden

Bronnie Ware arbetade i många år som sjuksyster i palliativ vård på ett hem där människor lades in under sina 3-12 sista veckor i livet.

Hon talade med sina patienter och började blogga om samtalen. Snart blev bloggen så populär att Bonnie skrev en bok på ämnet.



Hon lärde sig bland annat att människor växer en hel del när de konfronteras med sin egen dödlighet.

Många olika känslor fick Bronnie erfara hos sina patienter; förnekelse, rädsla, ilska, ånger, mer förnekelse och slutligen acceptans. Varje enskild patient fann sin frid innan de avvek – varenda en!

När frågan ställdes om de var ångerfulla över något återkom vissa teman hela tiden. Här följer därför de 5 vanligaste sakerna människor ångrar på sin dödsbädd samt tips på vad du kan göra åt det – redan nu!





1. Vems liv?

Det här var det vanligaste av allt som människor ångrade. När vi närmar oss en deadline av något slag blir många frågor ofta tydligare och att närma sig slutet på livet är den skarpaste deadline av alla.

Många hade inte ens uppfyllt hälften av sina drömmar, och tvingades dö med den vetskapen. De önskade att de levt sina liv som de själva velat, och inte det liv som andra förväntade sig att de skulle göra.

Tips: Lev dina egna drömmar istället för att lyssna på andra!



2. Jobbet.

Varje man sa likadant. De missade sina barns uppväxt och sina partners umgänge. Alla män Bronnie pratade med ångrade djupt att de hade låtit jobbet ta så stor plats i sina liv.

Kvinnor beklagade sig också över det här. Men eftersom de flesta var från en äldre generation så hade många av de kvinnliga patienterna inte varit familjeförsörjare. Hos dagens generationer kanske skillnaden inte är så stor mellan män och kvinnor?

Varför arbetar du? Behöver du verkligen vareda krona som du skyller på för att du "måste" gå till just det här jobbet?

Tips: Fundera över hur du prioriterar ditt arbete. Kanske ska du jobba mindre och göra mer av annat?



**Jag önskar att jag hade haft
modet att uttrycka mina
känslor.**



3

3. Känslor och mod.

Många begravde sina känslor och höll tyst för att inte äventyra vänskapen med andra, positioner i karriären etc. Som ett resultat av detta fick de alltid böja sig och leva ett mediokert liv som stred mot deras grundvärderingar. Inte nog med att de aldrig nådde upp till sin potential och levde ett fritt liv som de själva bestämde över - många utvecklade t.o.m. sjukdomar relaterade till den bitterhet de bar på.

Tips: Lev dina värderingar och sätt gränser!



4. Vännerna.

Det är först på dödsbädden som de flesta människor inser hur mycket de saknar sina vänner. Och under de sista veckorna av livet är det svårt att få kontakt med alla. Många av patienterna hade haft fullt upp med sina egna liv och därför hade de tappat kontakten med sina vänner. Alla saknade dem när de dog.

Tips: Håll kontakten med dina vänner!



5. Lycka

Många inser inte förrän i slutet av livet att förmågan att känna lycka och glädje är ett val och inte en händelse. De hade inte tillåtit sig själva att vara gladare utan fastnat i gamla mönster och vanor. Denna insikt svämmade in i deras känslor och deras fysiska liv. Rädsla för förändring gjorde att de låtsades såväl inför andra som inför sig själva att de var nöjda, när de i själva verket djupt inom sig längtade efter att skratta ordentligt och ha riktigt kul igen.

Kjell Enhager sätter fingret på frågan när han säger "det är en sak att lyckas och en annan att vara lycklig"! Tack för den, Kjelle!

Tips: Var gladare – välj lycka!

Kunskap är värdelös!

...så länge den inte omsätts i handling! Nu när du vet hur de flesta resonerar när de ligger på dödsbädden är jag nyfiken på vilka nya val du kommer göra? Vilka insikter tar du med dig och vad kommer du att göra annorlunda från idag och framåt?

Maila mig på johan@jdu.se och berätta så har du dessutom chans att vinna biobiljetter (så kan du ta med någon du tycker om som du kanske prioriterat bort och berätta för den personen varför han eller hon är betydelsefull för dig)!

För din framgång,

Johan Dahl

Tel 0709-10 43 00

E-post johan@jdu.se

Webb www.jdu.se



Källor: The Guardian och Aftonbladet. Animationerna kommer från hyllat.se