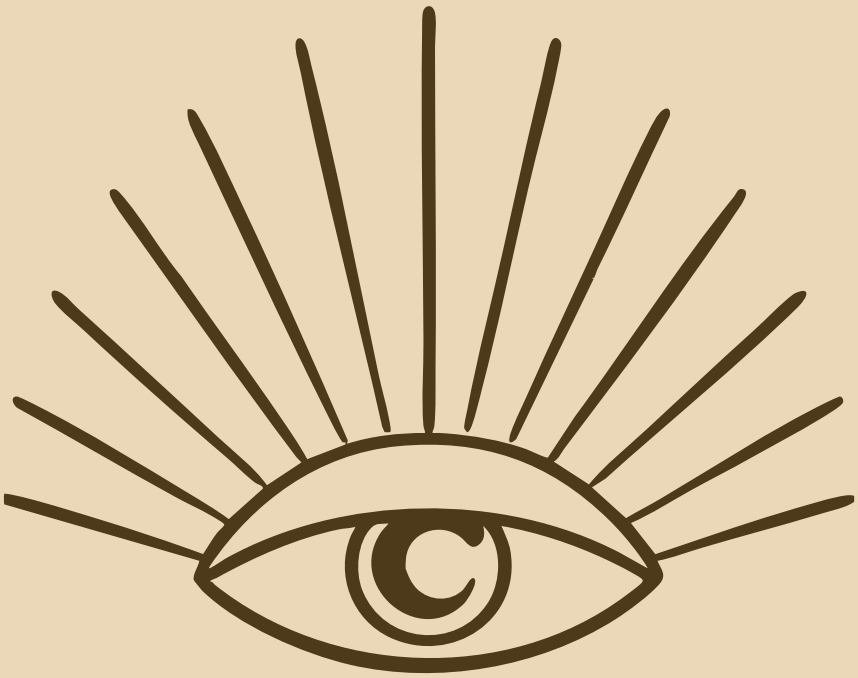
REFRAME THE PAST, REINHABIT THE PRESENT
AND COME HOME TO YOUR SENSUAL SELF



I AWAKE

I AWAKE: FRÅN LÄSNING TILL REFLEKTION OCH ÖVNING

CAMILLA WELLTON

I AWAKE: från läsning till reflektion och övning

I AWAKE är Camilla Welltons universum av illustrerade böcker och guidade övningar. Utgångspunkten är en välbekant skillnad: att känna igen en erfarenhet i en text säger inte nödvändigtvis vad läsaren kan göra när samma sak händer i vardagen. En person kan förstå sin vana att svara ja för fort och ändå hinna säga ja innan den egna viljan blir tydlig.

Arbetet ger den skillnaden en praktisk form. Läsningen utvecklar en fråga. Skrivandet låter läsaren beskriva ett faktiskt tillfälle med egna ord. Uppmärksamhet på kroppen gör också de fysiska reaktionerna märkbara, medan fantasin kan ge en förväntan eller möjlighet en form att undersöka. Inspelad guidning följer delar av utforskandet. Hur delarna är ordnade beror på vilken resa och bok läsaren arbetar med.

Tre Hero's Journeys ger olika ämnen åt utforskandet: närhet och relationer, skapande samt hur perception och mening formas. Läsaren deltar själv, med sitt eget liv som källa till situationerna, valen och frågorna.

Tre resor med olika frågor

The Sensual Hero's Journey™ utforskar kroppslig erfarenhet, känslor, lust, gränser och kontakt. De nio böckerna tar upp situationer som går att känna igen: en hjälpsam roll som blivit svår att lämna, omtanke som inte svarar på ett visst behov, en gammal reaktion som hinner före valet eller beröring som är efterlängtad och ändå svår att ta emot.

Skillnaderna ger varje bok en egen fråga att undersöka. Jag vill ha mer än smulor skiljer till exempel uppriktig omtanke från om en viss sorts kontakt faktiskt möter ett behov. Beröm för hur mycket någon bär är inte samma sak som hjälp att bära det. Läsaren kan erkänna värmen i en relation och samtidigt undersöka vad som fortfarande saknas. Frågan blir tillräckligt precis för att gå att beskriva i ett faktiskt möte.

The Creative Hero's Journey™ vänder sig mot något en person vill skapa. De tre världarna Möjlighet, Tillåtelse och Kapacitet betecknar olika delar av frågan. Möjlighet undersöker vad som lockar i arbetet, däribland skillnaden mellan intresset för att skapa och uppskattningen personen hoppas få. Tillåtelse undersöker att välja och visa arbetet och samtidigt kunna ta emot användbar respons. Kapacitet gäller stödet, överenskommelserna, tiden och de praktiska villkoren som låter arbetet fortsätta.

Tre teoriböcker med tillhörande arbetsböcker utvecklar frågorna genom ett faktiskt projekt. En sida, en design, ett erbjudande eller en föreslagen förändring ger reflektionen något konkret att arbeta med. Läsaren kan skilja en inre tvekan från en resurs som saknas och sedan avgöra vilken information, hjälp eller handling situationen behöver. En fråga som ingen har svarat på är fortfarande obesvarad. Ett föreställt samtal ersätter inte att ha det.

The Hidden Hero's Journey™ undersöker hur en erfarenhet blir en tolkning av en själv och världen. Sex symboliska landskap ger olika delar av frågan en synlig form: Huset för identitet, Himlen för perception, Trädgården för känsloliv, Skogen för instinkt och inre mönster, Havet för kultur och arv samt Rymden för medvetenhet.

Ett hus ger till exempel sambanden mellan minne, självbild, privatliv och tillhörighet rum att vistas i. En stjärnbild visar hur skilda punkter kan bli en figur när de förbinds. Bilderna hjälper läsaren att fråga vad en beskrivning tar med, vad den lämnar utanför och vilken ytterligare information som skulle kunna ändra den. Reality Revealed hör till det här ramverket och använder bilder och frågor för att undersöka hur läsaren själv är med och skapar mening.

Från ett kapitel till ett faktiskt tillfälle

De sensuella sjudagarsresorna gör följden från läsning till övning särskilt tydlig. En inledande guidad övning kommer före kapitlet. Efter läsningen följer tre skrivfrågor och en body map, sedan avslutande guidning. En body map är den fjärde frågan: markeringar eller ord beskriver vad som känns och var, så att en kroppslig reaktion får finnas bredvid en beskrivning med ord. Läsaren kan märka en förnimmelse utan att ta den första tolkningen av den för ett fastställt faktum.

Skrivandet ger anteckningar att återvända till. En beskrivning direkt efter ett möte kan missa en detalj som blir märkbar senare. När läsaren går tillbaka till anteckningarna finns något specifikt att ifrågasätta, utveckla eller ta med till nästa tillfälle. Det återkommande upplägget ger ett bekant sätt att arbeta, medan ämnet skiftar mellan kapitlen.

De sju dagarnas innehåll kan få ta längre tid. Läsaren kan pausa, stanna längre vid ett kapitel eller återvända när det finns plats. Upplägget ger frågorna en ordning utan att sätta en tidsgräns för personlig förändring.

Camillas inspelade röst och musik komponerad särskilt för I AWAKE-universumet följer de guidade övningarna. Tempot, pauserna och ordningen är medvetet valda för att hjälpa

läsaren att komma till ro och märka kroppens reaktioner tillsammans med tankar och känslor. Separat bakgrundsmusik på kursplattformen kan föra stämningen vidare under läsning och reflektion. De tryckta böckernas breda marginaler ger plats för teckningar, anteckningar och läsarens egna associationer. Sidan blir en plats att arbeta på, likaväl som något att läsa.

Hur delarna samverkar

Arbetssättet blir synligt i sambanden mellan delarna. Ett kapitel ger en fråga tillräckligt med sammanhang för att den ska gå att förstå. En skrivfråga ber läsaren att beskriva en erfarenhet innan tolkningen blir mer specifik. En body map tillför sådant som ord kan missa. Guidningen ger stunden en medveten början och ett avslut. De här formerna kan finnas bredvid varandra, så att läsaren kan undersöka deras skillnader utan att be någon av dem förklara allt.

Samma situation kan också behöva flera sätt att undersökas. Ett beslut om ett kreativt arbete kan rymma verklig tidsbrist, en förväntan om att göra någon besviken och en invand vana att säga ja för fort. Frågorna om skapande kan undersöka projektets villkor. Frågorna om relationer kan uppmärksamma det som händer i mötet. Frågorna om perception kan skilja det som är känt från slutsatserna som har dragits. Att se dem

tillsammans behöver inte göra verklig tidsbrist till en felaktig övertygelse.

Det ger konkret material för ett reportage eller en intervju: hur kapitlet, frågorna, bilderna, anteckningarna och guidningen hänger ihop, varför olika ämnen behöver olika sätt att utforskas och vad läsaren tar med sig tillbaka från ett faktiskt tillfälle. Arbetet kan beskrivas genom de synliga valen i upplägget, snarare än genom breda ord som holistiskt eller transformerande.

Forskningsbakgrund

På I AWAKEs offentliga forskningssida kopplas arbetssättet till interoception, affektetikettering, inre bilder, metakognition och implementation intentions. Begreppen gäller olika aktiviteter: att märka signaler från kroppens inre, sätta ord på känslor, föreställa sig bilder, granska sitt eget tänkande och knyta en planerad handling till en viss situation.

De ger ord för mer precisa frågor om arbetet. Vad tillför uppmärksamhet på kroppen bredvid skrivandet? När hjälper det att namnge en känsla? Hur får en föreställd situation betydelse för ett faktiskt beslut? Vad hjälper en uttalad avsikt att bli ett konkret försök?

Forskningen som sidan länkar till ger sammanhang åt frågorna. Forskning om en del av arbetssättet fastställer inte i sig

vilka resultat en bok eller I AWAKE som helhet ger. Beskrivningen av upplägget och vad övningarna är avsedda att stödja behöver skiljas från belägg för deras effekter.

Skaparen och institutet

Camilla Wellton har skapat I AWAKE och är dess författare. Moderbolaget är Swedish Institute of Inner Technology AB. Institutet presenterar I AWAKE som en del av sitt större universum av arbete med mänskliga förmågor, kultur och övning. Det sätter böckerna och de guidade övningarna i deras institutionella sammanhang, samtidigt som deras särskilda ämnen och format förblir tydliga.

Inför en intervju går det till exempel att fråga hur Wellton väljer situationen som öppnar ett kapitel, hur hon utvecklar övergången från förklaring till skrivfråga och vad en illustration låter läsaren undersöka. Sambandet mellan personlig tolkning och sakligt underlag är ett annat ämne att följa: hur kan läsaren vara nyfiken på en inre erfarenhet och samtidigt respektera det som en beskrivning inte kan fastställa?

Presskontakt

Fv∂r pressfrv•gor, intervjuer och pressbilder, kontakta Camilla Wellton.

camilla@i-awake.com

Bv∂ckerna, resorna och de guidade v∂vningarna finns pv• I AWAKEs webbplats.

Bes√∂k I AWAKE

Lv§s om moderbolaget Swedish Institute of Inner Technology AB och dess arbete.

Bes√∂k institutet

Forskningssidan beskriver arbetss√§ttets kopplingar till forskning och lv§nkar till kv§llorna.

L√§s forskningsk√§llorna

