

ONKEL TOMS STUGA

MANIFEST

STRATEGIER FÖR LIVET

**ANDERS
GUSTAFSSON**

Ett manifest är en skrift som utgör grunden för en ideologi, en konstnärlig stil eller någon annan typ av kulturell rörelse. *Källa Wikipedia.*

Onkel Toms stugas manifest

Inledning

Syftet med den här texten är att ge en översikt av de idéer och tankegångar som ligger bakom valen i mitt och min familjs liv samtidigt som den ger en helhet och sammanhang till det som skrivs på bloggen eller pratas om i podden Onkel Toms stuga.

Texten beskriver en livsstrategi - inom vissa områden av vårt liv - och blir på så sätt en sorts mall för hur du kan forma ditt liv. Strategins syfte är att göra det möjligt att leva ett rikare och bättre liv samtidigt som vi minskar känslan av ekorrhjul och stress.

Mallen byggs upp av fyra hörnstenar - sparsamhet, minimalism, personlig utveckling och förvaltning av våra tillgångar. Det är inom respektive område vi hittar verktyg och inspiration som vi sedan använder för att först ändra våra liv och sedan leva enklare och rikare.

Manifestet har inte som mål att presentera detaljer om hur du kan spara mer, leva enklare, utveckla dig själv eller förvalta ditt kapital. Tanken är istället att fokusera på helheten och inspirera dig till att göra din första förändring.

Materialet är skrivet för alla, oavsett om du aldrig läst något på Onkel Toms stuga tidigare eller om du är läsare sedan länge. Jag vill påverka dig, stödja dig och ge dig underlag för din dialog med din omgivning. Att få med sig sin partner eller påverka någon som står en nära att göra en förändring är ibland svårt. Förhoppningsvis kan den här texten hjälpa dig att sätta ord på det du tycker, tänker, känner och beskriva hur du vill förändra.

Det handlar om ett bättre och rikare liv

För mig började allt någonstans runt 2010. Vi försökte leva livet i vår lilla familj. Som livet ska levas. Eller som vi trodde det skulle levas då. Det var fantastiskt trevligt, men det fanns problem. Inte minst i form av trötthet, stress och frustration. Frustration över att tiden aldrig räckte till. Ofta gällde det även pengarna trots våra goda inkomster.

Under slutet av 2013 så bestod familjen av fyra barn och två vuxna. Vi bodde i ett stort hus på landet och pendlade till våra jobb i stan. Samtidigt jobbade jag allt mer, i en miljö som var utmanande på flera sätt.

Sommaren 2014 gick min arbetssituation från utmanande till, som jag tyckte, oacceptabel.

Det som varit mer eller mindre uppenbart länge blev då smärtsamt tydligt. Det liv vi levde, där vi försökte skapa lycka genom att konsumera det våra löner tillät, kunde inte möta de behov vi som individer hade eller stödja oss i de utmaningar vi stod inför. Där började jag mitt sökande efter ett annat sätt att leva. Jag letade efter en ny mall för livet som jag kunde följa eller inspireras av.

Nu sommaren 2017 så skriver jag den här texten i en liten stuga i Småland. Framför mig har jag två års tjänstledighet som ger mig möjligheten att leva ett annat liv. Den möjligheten har jag och min familj fått genom att följa en annan strategi för livet från 2014 och framåt. Det är den strategin och den mall för livet som detta manifest beskriver.

Vi har förändrat våra liv dramatiskt på tre år! Men det går att få effekt på tre dagar. Utan att du behöver köpa en endaste sak. Inte ens det här manifestet kostar något. Tyvärr innebär det att det är lätt att devalvera dess värde.

Gör inte det misstaget! För det här handlar om hur du höjer värdet på dig och ditt liv.

Var är du om 20 år?

Var är din hälsa, din karriär, dina relationer, dina barn och dina drömmar om 20 år? Har du en önskan eller ett mål?

Hur kommer du leva dina kommande 20 år?

Är din lott att jobba och sedan dö?

Känns det som om du behöver kämpa för att överleva i det liv du lever idag och fasar du för de kommande 20 åren?

Kanske tänker du att de oväder som verkar finnas i livet kan väntas ut. Genom att krypa in en kokong där du är trygg och oåtkomlig kan du låta orosmolnen i livet passera. Kommer du i så fall ligga lågt fram till pension och hoppas på att det värsta blåser över?

Har du en strategi för hur livet ska levas? Känns den i så fall hållbar och aptitlig? Eller lever du löning till löning och låter livet börja om den 25:e varje månad? Lånar du kanske av ditt framtida jag för att leva idag?

Beroende på hur gammal du är nu så hamnar du olika i livet om 20 år.

Kanske är du kring 40 år då? Med kloka val kan du vara ekonomiskt oberoende och fri att styra din egen tid då. Kanske för att kunna realisera din dröm.

Eller så är du kring 60 år? Då kan du vara vital, stark och på väg in i det liv du vill ha efter arbetslivet.

Det behövs inga under för att vi ska kunna styra utkomsten av livet mer än vad vi inser när vi springer i vår vardag. Men det behövs lite stöd i form av en strategi och en mall att följa.

För dig som funderar på vart livet leder

Våra liv löper på. På gott och ont. Alla tänker vi över livet och reflekterar. Vi funderar och oroar oss. Nästan alla följer vi någon sorts mall för hur livet ska levas även om vi aldrig fått det presenterat så. Vi gör som kompisarna, föräldrarna eller som vi uppfattar att de flesta andra gör. Det blir den vanliga mallen.

De flesta mallar bygger på att du ska vara påverkansbar och hänga med. Att du ska se, köpa, lyssna och agera. När du får reda på att ett torn lutar i Pisa så ska du säga "Ah, så intressant! Låt oss åka och titta!".

Sanningen är den att de flesta som vill påverka ditt liv, eller på något sätt interagera med dig, gör det för att de vill ha nytta av dig. Som konsument, arbetskraft, partner, förälder, föreningsmedlem, röst eller skattebetalare. Alla har de idéer om vad du ska göra. För dem!

Men ingen tar ansvar för dig mer än du!

Det här manifestet beskriver ett levnadsmönster bort från ekorrhjulet. Det handlar om hur du kan återta kontrollen över ditt liv och sakta ner. Samtidigt som du får ut mer! Det är en sorts mall, en alternativ mall till de som redan finns i samhället, som du kan ta och göra till din egen. Helt eller i delar.

Inget som står här är nytt eller revolutionerande. Det har avhandlats av filosofer och profeter sedan antiken. Författare och hela rörelser har förespråkat budskapet i det här manifestet såväl på 1840-talet som på 2000-talet. Men budskapet måste hela tiden anpassas - för att passa dagens förutsättningar - och spridas på nytt.

Troligtvis har det aldrig varit mer tacksamt att sprida budskapet i manifestet än det är nu, då vi lever i en tid som ger oss större möjligheter än någonsin tidigare att leva fantastiska liv.

Ditt manifest

Du ska läsa det här manifestet för din egen skull.

Manifestet handlar om att lyssna på sig själv och sin inre röst och det du önskar. Det handlar om att utveckla sig själv. För din skull.

När du står stark är du en enorm tillgång för andra. Om du kan lyssna och möta dig själv kan du lyssna och möta andra människor.

Det här handlar om ditt liv. Det som beskrivs här kan tvinga dig att göra val som står i konflikt med andra intressen hos dig eller din omgivning. Men natur, hälsa och relationer är prioriterade områden i det liv vi lever så det är knappast en egoists manifest. När livet fungerar så kommer harmonin tillsammans med andra viktiga delar i livet automatiskt.

Det moderna ekorrhjulet - en negativ spiral

Vid varje tidpunkt i livet så har vi en viss mängd tid, energi och pengar. Dessutom har vi oss själva i form av vår personlighet, kunskap, erfarenhet och förmåga. Tillsammans utgör de våra främsta tillgångar. Ser vi lite bredare ingår även familj, vänner och den närmaste omgivningen den här kategorin.

Den högst relevanta frågan då blir: har du en väl fungerande strategi för att vårda dina tillgångar? Lever du ett bra liv samtidigt som dina tillgångar växer och utvecklas?

De flesta av oss lever i det moderna ekorrhjulets vardag. Där är vi själva motorn i ett stillastående hjul som tar vår tid och energi, två av våra främsta resurser. Arbetet är en del i vår vardag och är den process där vi omvandlar vår tid och energi till pengar. På så vis byter vi en viktig tillgång mot en annan.

De flesta av oss jobbar för lönen, även om det finns andra skäl att arbeta och lönen är den belöning vi får som säkrar vår möjlighet att överleva. Det är samma logik som gjorde att bönderna jobbade för hundra år sedan eller jägarna för tusen. Även om vi lever i ett annat sammanhang.

Vårt moderna samhälle gör det möjligt att skapa ett ekonomiskt överskott. Vi tjänar mer pengar än vi behöver för att överleva och överskottet finns hos oss i form av konsumtionskraft. I praktiken innebär det att vi i någon mening jobbar mer än nödvändigt!

Varför jobba mer än vi behöver?

De flesta av oss upplever inte att vi lever i ett överflöd utan att vi jobbar för vår försörjning. Men sanningen är att nästan alla kan överleva på mindre och att vi i själva verket använder det överflöd vi skapar - stort eller litet - till att förstärka känslan av att vi befinner oss i ekorrhjulet.

Vi använder vår tid och energi - båda ändliga resurser - för att skapa pengar. Som sedan används till att förbruka vår resterande tid och energi.

Det är ekorrhjulets grund! Det är en negativ spiral som går att bryta!

Nu gjorde mitt sätt att presentera idéerna här att jobbet kanske framstod som roten till allt ont, men så enkelt är det inte. Jobbet är inte något ont som måste minimeras eller tas bort i våra liv. Det är en komponent, tillsammans med allt annat i våra liv. Med fel strategi så bildar jobbet och allt det andra en negativ spiral. Med små förändringar går det att skapa en positiv istället.

Ekorrhjulet är inte bara stressande för oss som springer inuti. Det är en sorts rovdrift på stora delar av våra främsta tillgångar i form av tid, energi och pengar. Det som inte direkt konsumeras i processen, så som vår talang, vänner och familj, får inte plats eller tid utan vissnar och kan med lite otur dö.

I det ständiga springandet tillskriver vi oss själv ett väldigt lågt värde som sedan speglas över på omgivningen. Samma rovdrift vi utsätter oss själva för utsätts djur och natur för.

Inget är heligt i vår jakt på ... Ja, i jakt på vadå?

Insikt ger möjlighet till förändring

Den goda nyheten är att när vi väl insett detta så går det ganska lätt att bryta den negativa spiral som vardagens ekorrhjul utgör och hitta andra sätt att leva vårt liv. Genom att hushålla mer med tid, energi och pengar så går det att sänka farten på ekorrhjulet och det går att ge oss själva och våra behov den plats de förtjänar.

Så här långt är logiken ganska enkel. Men begreppet hushålla innebär spara. Det innebär att vi gör prioriteringar och det innebär att vi avstår från saker, händelser, upplevelser och evenemang. Inget av detta är det som vi med modern logik skulle anse ger oss ett bättre liv.

Att prioritera innebär att vi inte kan göra allt, vilket verkar var den insikt som är svårast att smälta idag.

Men det moderna konsumtionssamhällets logik lurar oss. Där fokuserar vi främst på vad vi gör. Inte hur vi gör eller hur vi mår. Det är kvantitet som är det viktiga i stället för kvalitet. Det är därför ekorrhjulets liv känns meningslöst och stressande trots att vi försöker klämma in så mycket.

Konsumtionssamhället fokuserar dessutom främst på företeelser som går att köpa och sälja, vilket bara är en del av det livet har att erbjuda. Därför är konsumtion som vägen till njutning begränsande.

Inte heller berättar den moderna logiken att det går att skapa positiva spiraler där vi får mer tid, energi och pengar till vårt förfogande genom att vårda våra tillgångar. De positiva spiralerna ger oss möjligheter som ofta är mycket mer intressanta och givande än de som erbjuds i ekorrhjulet.

Få ut mer - gör mindre

En enklare livsstil innebär att vi gör och äger färre saker. Utifrån sett kan det med modern logik innebära att vi lever ett mindre intressant liv. Men upplevelsen är ofta den motsatta bland de som lever enklare. Ett stressat liv i ständig rörelse är i själva verket en garanti för att du inte får ut det du vill från något du gör.

Första steget mot ett mer utvecklande och intressant liv är därför att förenkla tillvaron i syfte att ge det viktiga mer tid, energi och fokus.

Problemet med våra liv är nämligen att vi normalt sett inte gör, köper eller äger för lite. Nej, problemet är att vi får ut för lite av det vi gör och att vi gör fel saker!

Det innebär också att vi hushåller dåligt med våra resurser. I själva verket är det här kommunicerande kärnl. Ju bättre vi är på att vårda våra kritiska resurser ju bättre blir vi på att göra mer med det som bjuds och vice versa.

Här finns ett belönande förhållande att jobba med. Genom att vara sparsam med pengar och tid så kan vi minska farten i våra liv och få möjlighet att höja kvalitén i det vi gör och omvänt kan vi jobba med att göra mer med det vi har och samtidigt spara pengar.

Vi kan låta principerna i klassisk sparsamhet och minimalism växeldra. Det frigör delar av våra viktigaste tillgångar. Nämligen tid, energi och pengar.

Skapa en positiv spiral

När vi fått ett överskott, om än så litet, på våra viktigaste tillgångar så förvaltar vi dem klokt så de ger oss nytta. På så vis kan vi skapa en positiv spiral.

Så **del två** blir att vårda våra tillgångar. Främst oss själva, våra relationer och vår ekonomi.

* Vi amorterar av våra lån och vi sparar pengar för att skapa en ekonomisk buffert. Vi sparar inte för att köpa, utan för att ge oss frihet och möjligheter.

* Vi utvecklar oss själva, först så att vi orkar mer, och sedan investerar vi vår tid i intressen och sysslor som ger oss mening och energi.

* Vi utvecklar våra relationer så att de ger oss mer.

Det här är inte en fix för ett stressigt liv. Det är ett förhållningssätt som vi applicerar om och om igen. I stort som smått.

Det är inte svårare än så!

Vi har med det fångat manifestets huvuddelar. Det är ett ganska enkelt budskap. Förenkla i syfte att fokusera; vårda, bygg upp och förvalta istället för att bedriva rovdrift på dina tillgångar. Vad som inte framgår så här långt är att om vi gör det här klokt så skickar livet med två bonusar!

Den första är att konceptet beskrivet här går att driva långt, mycket längre än man först anar! Och det är naturligt att göra så! Det skapa förutsättningar som inte är uppenbara när ekorrhjulet snurrar som snabbast!

Det andra är att det åttonde underverket - ränta på ränta effekten - kliver in och ger oss medvind i allt vi gör.

En princip använd klokt gör all skillnad!

Att prioritera innebär att säga nej till vissa saker och ja till andra!

Att prioritera innebär att vi bestämmer oss för att göra något före - eller i stället för - något annat. Vi avstår från att fuska med allt.

De flesta som vill påverka dig kommer närma sig dig på ett sådant sätt att du inte behöver fatta svåra beslut och prioritera för att följa deras råd eller köpa deras vara.

Spara 10% säger banken. Det är så liten del av lönen att det knappast märks. Resultatet märks inte heller på 40 år!

Privatleasing gör det möjligt att köpa en ny bil utan kontantinsats säger bilförsäljaren. Men han glömmer säga att betalningen trots allt ska ske!

Barnförsäkringen dras månadsvis via autogiro så att kostnaden verkar försumbar. Att du kanske inte behöver försäkringen spelar då ingen roll!

I ekorrhjulet konsumeras alla våra tillgångar och därför måste alla beslut sättas i relation till det. Det finns så lite av tillgångarna kvar att ta av helt enkelt och väldigt lite att spela med.

I vår livsstrategi så håller vi i våra tillgångar och de kan helt plötsligt finnas i överflöd.

Det går utmärkt att ha 40 timmars fritid per vecka och samtidigt ha ett heltidsarbete exempelvis.

Det går för de flesta, ja även de med mycket mycket låga inkomster, att spara en stor andel, så som 50%, av sin lön!

Strategin vi beskrivit här i manifestet gör det möjligt att **prioritera hårt och samtidigt leva ett fantastiskt liv!** Det ger i sin tur möjligheter de flesta inte kan greppa.

Spara halva din lön efter skatt så behöver du bara jobba vartannat år exempelvis.

Ett års arbete kan ge dig möjligheten att studera ett år. Det kan vara studier som för dig vidare i karriären eller utvecklar dig.

Om du sparar 50% av din lön så har du historiskt kunnat sluta jobba och leva på kapitalet efter 17 år. Det är faktiskt ingen lyckokalkyl! Under de flesta perioderna sedan tidigt 1900-tal har det gått fortare än 17 år att göra sig ekonomiskt oberoende!

När vi idag tror att vi ska göra allt så finns det inget skäl att ifrågasätta om vi ska göra ytterligare en sak. När prioritering blir en naturlig del i våra liv så blir det naturligt att prioritera mera och göra mindre!

Ränta på ränta i livet

Ränta på ränta effekten används för att beskriva att en vinst, exempelvis i form av ränta på sparat kapital, återinvesteras och blir en del av tillgångarna. Nästa gång det blir dags för en ränteutbetalning så ingår tidigare ränta i kapitalet och avkastningen ökar.

Det går att skapa liknande belönande effekter inom andra områden i livet. Det går att kasta skräp och rensa ut. Genom att göra så så minskar stressen och pressen som uppstår från prylar och stök. Den vinsten går sedan att tillgodoräkna sig - vilket är en form av återinvestering - genom att vi kan flytta till en mindre bostad. Som i sig kräver mindre insats från oss i form av städning, inköp av möbler samtidigt som den kostar mindre.

Smarta punktinsats kan alltså bidra till ett annat liv under lång tid.

Genom att cykelpendla till jobbet så kan vi få vardagsmotion utan att aktivt träna. Vi får nyttan av motionen samtidigt som vi frigör tid. Tid som kan användas för exempelvis meditation. Båda leder till ett piggare och bättre jag som du har med dig varje minut i livet.

Ränta på ränta effekten ger oss medvind i det vi gör! Det är en viktig del i att skapa en positiv spiral. Inom sparande är det en effekt som växer sig allt starkare med åren. Då ränteinkomsterna som återinvesterats utgör en allt större del av kapitalet.

Men bara för att det inte är lika tydligt så ska vi exempelvis inte underskatta värdet av att ha några timmars extra tid till oss själva varje vecka. År ut och år in. Som vi använder för att vårda och utveckla oss själva.

Genom att kombinera exempelvis minimalism med sparande så kan vi göra saker som ger skillnad här och nu samtidigt som vi får med oss långsiktiga effekter i form av ränta på ränta.

Insikten om det finns vinster att göra i livet som vi kan återföra som en form av tillgång är något som vi försöker återanvända gång på gång. I stort som smått!

Hur förändrar du ditt liv?

Så här långt har jag argumenterat för att du kan välja en annan strategi för livet än den konsumtionsinriktade västerländska strategin som de flesta av oss följer.

Den livsstrategi jag beskrivit är belönande i sig, men har dessutom egenskapen att den går att driva långt vilket ger stora möjligheter. Samtidigt så kan vi göra kloka val som bidrar till att göra livet gå allt lättare.

Men hur tar du första steget?

Lite förenklat kan du påbörja din förändring i två olika ändar. Var du börjar beror dels på vem du är som person och dels på vad det är för externa faktorer som påverkar dig i dina val.

Metod nummer ett innebär att du aktivt börjar styra ditt beteende. Du förändrar de beteenden som skapar den negativa spiralen ekorrhjulet innebär. Du ger dig ut på ett korståg för att ta kontrollen över dina mest kritiska resurser: tid, energi, och pengar.

Det här är några konkreta förslag där du kan börja.

Tiden: lägg inte till någonting mer i ditt liv. Ta istället bort saker. Gör det som du redan påbörjat eller som du redan köpt utrustningen för. Gör det färdigt. Tillför inget, boka inget, starta inget nytt. Sätt stopp för utspädning av ditt fokus under minst 6 månader.

Tid och energi: Rensa ut hemma. Städa i garderober, kök, förråd. Frigör yta. Det kan ta lite tid inledningsvis men ger dig en minskad känsla av att vara pressad. Det frigör på sikt energi och pengar.

Ekonomi: Börja föra kassabok! Sluta handla på kredit. Sätt undan minst 20% av lönen, efter skatt, direkt när lönen kommer in.

Hitta fritidssysslor där du är den du vill vara, där du känner flow och naturligt kan vara dig själv. Där du gör och är utan att handla eller åka. Låt aktiviteterna ta tid och plats. Prioritera kvalité istället för kvantitet.

Metod nummer två handlar i grunden om att förbättra sin självkänsla så att vi orkar stå upp mot externa faktorer som krävande arbetsgivare, partner och barn.

Du kommer troligtvis vara ganska själv i en förändring av synen på dig själv då det faktiskt inte är så många fler än du som bryr sig om just dig. Dessutom måste du eventuellt fatta beslut som kan påverkar andra. I ganska stor utsträckning!

Dina nya prioriteringar kan skapa frustration och ilska. Kanske sorg och saknad.

Om du känner din utmaning handlar om att hitta rätt i relationen till dig själv så föreslår jag att du söker hjälp hos någon extern person som är duktig på att coacha andra. Företagshälsan, kyrkan eller en coach är några exempel.

Skriva och läsa fungerar fantastiskt bra och många har goda erfarenheter av meditation.

Men börja inte resan mot ett annat livsmönster med att göra mer! Börja med att göra mindre! Oavsett verktyg så måste du börja med att ge dig själv plats i ditt liv!

Att tjäna ekorrhjulet är att bedriva rovdrift på dig själv. Så i praktiken behöver vi jobba med så väl våra beteenden som vår självkänsla. De två samverkar också. När du inte längre springer runt och gör allt och inget växer självkänslan.

Vad gör du nu?

Jag hoppas att jag kunnat förmedla att livet inte bara är som det är, utan att vi, via våra val och prioriteringar, påverkar hur vår vardag ser ut.

Syftet med den här texten var att påvisa det och peka på hur det går att göra andra val. Val som inte bara är annorlunda utan som kan ge ett bättre liv.

Prova något nytt i veckan! Rensa i garderoben och säg nej till en aktivitet! Fördelen med budskapet här är att riskerna med att prova är väldigt små. Att spara pengar eller amortera på lån är aldrig ogjort. Att vara hemma en helg och inte göra något speciellt gör inte att livet rusar förbi och du för evigt sitter som passagerare.

Och för kassabok! Hela ditt liv återspeglas in din privatekonomi! När du har en kassabok som du är stolt över har du ordning i ditt liv. Väldigt få har det!

För mig var budskapet i det här manifestet, när jag började förstå det jag återgett, nästan berusande. Jag förstod att mycket av det som sägs här kunde förändra mitt liv.

Vad jag inte insåg då var att det krävdes att jag kunde ändra något i mitt liv och mitt beteende om jag skulle fånga möjligheterna. Att prioritera, det har varit min utmaning.

Inget verktyg har varit mer konkret än att jobba med budget och kassabok. Där är det helt naturligt att regelbundet jobba med prioriteringar.

Tack för din värdefulla tid!

Jag som har skrivit det här manifestet heter Anders Gustafsson. Jag har skrivit mer än 500 blogginlägg om att leva enklare, förändra sitt liv och om de tankar som funnits i processen. Jag har skrivit och poddat om hur du kan spara pengar på kokosmjölk; hur du kan sköta din privatekonomi och bygga upp din finansiella bas snabbt; hur det känns att flytta från stan och bryta upp barnen från sin vardag för att kunna förändra livet; intervjuat andra som ändrat sina liv, exempelvis för att köpa vingård i Frankrike; hur du kan få ut mer ur livet genom att göra mindre; hur du kan ta ett sabbatsår mitt i livet; hur energinivåerna påverkas beroende på hur du närmar dig problem i vardagen; jag har filosoferat om begreppet tid; om hur du möter din partner i förändring; utmanat mina läsare i behovet av trygghet och mycket mycket mer.

Den vanligaste kritiken är att jag inte skrivit något som är applicerbart på just läsaren i fråga. Det kan mycket väl vara så. Men ingen människa kommer vara exakt som du, ha samma bakgrund som du eller exakt samma målbild som du! Ditt bidrag här är att göra en tolkning av det som andra förmedlar och använda det i ditt liv.

Din resa börjar med dig. Handlar om dig. Och utförs av dig. Min roll är att inspirera eller ge dig referenser. Att ge dig stöd i de processer som du måste gå igenom i din förändring.

Det här manifestet är ett sätt att göra det. Men det finns så mycket annat att diskutera som inte får plats här. Så är du intresserad av att komma ur ekorrhjulet, bli friare och göra mer av ditt liv så rekommenderar jag dig att läsa bloggen och lyssna på podden som du hittar här:

onkeltomsstuga.se

Du kan följa mig på sociala medier. Där får du information om det jag skriver och skapar samtidigt som du ser hur vi lever och hur vi aktivt försöker skapa positiva spiraler i våra liv.



Om du värdesätter det här materialet så får du gärna Swisha valfritt belopp till 0761-040603.

Jag är också verksam på Patreon. Där kan du stödja mig och det arbete jag gör samtidigt som du får ta del av exklusivt material:

<https://www.patreon.com/andersgustafsson>

Återigen, tack för din tid!