



Bærekraftig utvikling har tre pilarer

Et grønt skifte

til fornybar energi og sirkulær økonomi. Det skapes av næringsliv og myndigheter med pådriv fra **miljøpartier og andre**.

Et økonomisk skifte

fra vekstøkonomi til ombruks- og omsorgsøkonomi. Det fremmes av **Bærekraftig Liv initiativer** der du bor.

Et kulturelt skifte

til samliv, samarbeid og et samfunn preget av hjertekultur framfor egoisme. Dette fremmes av **Hjertekultur-nettverket**.

hjertekultur.net



På vei mot et bedre liv og en bedre verden

Hjertekultur og bærekraftig utvikling er neste trinn i menneskehetens utvikling. Det vil gi høyere livskvalitet for oss selv, og rettferdigere fordeling og fred i verden.

Vår tid - Demokrati og likeverd gir mulighet for høy livskvalitet. Men egoisme skaper grådighet og konflikter, og sammen med materialisme og kapitalisme skaper det overvekst, global oppvarming og utbytting av fattige land og mennesker.

hjertekultur.net



På vei mot et bedre liv og en bedre verden

Introduksjonsgruppe

På fem kvelder eller en helg lærer du om:

- ♥ Hvordan gi slipp på frykt og mistillit
- ♥ Å åpne og lytte til hjertet
- ♥ Å kommunisere og samarbeide fra hjertet
- ♥ Å leve mer og mer fra hjertet i hverdagen

Hjertekulturgruppe

Et trygt hjerterom der vi åpner oss:

- ♥ Hvordan har vi det, *egentlig*?
- ♥ Hva drømmer vi om og lenger etter, *egentlig*?
- ♥ Lykkes jeg med å praktisere hjertekultur?
- ♥ Vi er der for andre, og coacher hverandre.

Hjertekultur-nettverket

- ♥ Visjonen er å skape samliv, samarbeid og et samfunn preget av hjertekultur.

Bli med? Se hjertekultur.net

Hva er hjertekultur?

I det indre er hjertekultur å la naturens krav og andres behov bety like mye som egne behov, både i hverdagen og ved større beslutninger. *I det ytre* er hjertekultur å skape samliv, samarbeid og et samfunn preget av gjensidig omsorg for hverandre, og for dyrene og naturen.

Å begynne å praktisere hjertekultur

Først er det å legge bak seg *avhengighet*; uselvstendighet, offer- og kravmentalitet, og bli *selvstendig* så man ikke er en belastning. Så er det å evne *gjensidighet*, å bry seg like mye om andre som seg selv.

Hjertekultur i parforhold og familie

Fundamentet legges ved å legge emosjonalitet bak seg; dvs. å være, sint, furten, sjalu, selvmedlidende, uten tilgivelse eller annen offer- og kravmentalitet. Neste skritt er å utvikle dypere følsomhet, slik at livets opplevelser blir sterkere og evnen til innlevelse og empati øker. Så er det å evne å kommunisere dypere følelser, ønsker, behov og lengsler, og å lytte, samarbeide og ivareta seg selv og hverandre bedre. I barneoppdragelsen skaper man en trygg base for barna (jfr. *Circle of Security*) og lærer barna følelsesregulering (jfr. boka *Hjerteforeldre*).

Hjertekultur i bedrifter og organisasjoner

Gjennom en tredelt bunnlinje søker ledelsen en god balanse og helhet av sosial, miljømessig og økonomisk bærekraft, dvs. ivaretagelse av mennesker, miljø og fortjeneste. Over 30 000 bedrifter i verden er med i *Global Reporting Initiative* og praktiserer dette.

Hjertekultur i lokalsamfunnet

I lokalsamfunnet kan man etablere et *Bærekraftig Liv initiativ* og starte *hjertekulturgrupper*. Gjennom samarbeidstiltak; vedhogst, reparasjonsverksted, bildeling, økocafé, etc., *reducerer man forbruk og klimagassutslipp*, samtidig som man skaper mer sosial kontakt, trivsel og hjertekultur. Gjennom *etisk handel* utbreder man hjertekultur i verden. På sikt vil alt dette kunne skape en ny økonomisk sektor i samfunnet, *en lokal og global samarbeids- og omsorgsøkonomi*.

Hjertekultur-nettverket

Visjonen er et nettverk av hjertekulturgrupper, temagrupper og kursvirksomhet som konkretiserer, praktiserer og utbreder hjertekultur. Et felles kjennetegn for alle gruppene er at de som er med har et fokus både på å utvikle seg selv, og å skape hjertekultur.