

Hitta din inre röst!

... och få
det liv du
drömmer
om!

Har du det liv du drömmer om? Då menar vi inte materiellt utan att du ägnar dig åt något som känns meningsfullt och är lycklig i dina relationer. Det handlar om att följa sin inre röst. Och hur hittar man den? Vänd så lär vi dig!

AV LOTTA SVEDBERG FOTO: GETTY IMAGES, ABLESTOCK

Hör mig!
Jag vet vad som
är bäst för dig.

Din inre röst är en
smart vägledare. Här
lär vi dig lyssna på den.

7 steg till hitta din
inre röst. Vänd!



Madeleine Åsbrink
Ålder: 42.
Familj: Maken Björn, barnen Adam, 11, och Emelie, 9. Hunden Molly och katten Findus.
Gör: Samtals- och rosen-terapeut, kursledare och föreläsare. Författare till "Ta makten över ditt liv - 7 steg till att förverkliga dina drömmar" (Forum).
Bakgrund: Civilingenjör.

7 steg mot drömmen!

- Det krävdes en kris för att jag skulle hitta min inre röst

● För Madeleine Åsbrink krävdes det en utmattnings-depression innan hon började lyssna på sin inre röst. Hon arbetade som projektledare på Ericsson och var sedan många år effektiv och högpresterande. Även hemma var det fullt stresspåslag med dagishämtningar, middagar och nattningar, och äktenskapet hade gått in i en djup svacka. Till sist kom sammanbrottet, om vilket hon berättar i sin första bok "Ny-start i livet - hitta tillbaka till livet efter utbrändhet" (Forum).

- Den lilla flickan inom mig som alltid varit stor och stark och tagit hand om alla omkring mig, inklusive mina föräldrar, orkade inte längre, skriver hon.

Det blev starten på en resa under vilken hon skulle ersätta sitt behov av kontroll med en känsla av tillit och tacksamhet till livet. Efter nästan ett år av sjuk-skrivning friskskrev hon sig själv, utbildade sig till samtals- och rosen-terapeut och startade ett eget företag. Från en dag till en annan försvann de flesta av hennes utmattningssymtom, och idag mår hon bättre än hon någonsin tidigare gjort. Nu är hon också aktuell med sin andra bok "Ta makten över ditt liv - 7 steg till att förverkliga dina drömmar" (Forum). Där har hon lagt upp en konkret handlingsplan som är lätt och rolig att följa.

Den börjar med att identifiera alla falska röster som lurar ut dig på villovägar och slutar med att du tar de allra första stegen mot ditt nya drömliv. För Madeleine var det att få arbeta med människor och personlig utveckling, och att ha en friare och mer omväxlande vardag genom att inte längre vara anställd. För andra kan det handla om att lämna ett dåligt äktenskap, flytta till ett lugnare liv på landet eller ägna sig mer åt sina fritidsintressen.

- Glöm bara inte att det kan vara läskigt att släppa tryggheten, säger Madeleine. Det kanske innebär att du får det materiellt sämre, och alla runt omkring dig kommer inte att jubla och applådera. Men djupt inom oss vet vi ofta vad det är för område vi borde ta tag i, och att inte göra något innebär också en risk. Förr eller senare kommer du till en punkt då det känns jobbigare att fortsätta än att förändra din situation. Det sliter på hälsan att inte bejaka sin inre vilja och kan sluta med att du blir riktigt sjuk. ●

Nu kör vi igång, men kom ihåg att ta det steg för steg, och var beredd att avsätta lite extra tid för att reflektera. Välja övningar som känns relevanta för just dig.

1. Förstå hur du gjort dina val



Första steget är att upptäcka alla falska inre röster, då kan du skilja dem från din egen sanna vilja.

Det är viktigt att du ägnar tid åt att ta reda på vad som styr dig och vilka rädslor det är som hindrar dig från att byta spår. Är det något du har varit med om tidigare? Är det ett inre eller yttre tryck? Lyssnar du på fel människor? Eller påverkas du av värderingar som inte är dina? Det handlar helt enkelt om att lära känna dig själv på ett lite djupare plan.

Övning 1: Gör en spalt med rubrikerna:

- Arbete
- Utbildning
- Hälsa
- Familj
- Fritid
- Vänner
- Boende
- Ekonomi

Efter varje rubrik ritar du tre kolumner: Nuvarande värderingar, hur de eventuellt begränsar dig och nya värderingar som mer stämmer överens med den du är. Fyll i rutorna!

Syftet är att du ska fundera över vilka tankar och åsikter du har tagit in från omgivningen och gjort om till dina. Trots att det kanske inte alls är vad du innerst inne står för. När du fyller i den sista kolumnen ska det handla om värderingar som du vill ska gälla NU och framåt.

	Nuvarande värderingar	Så begränsar de mig	Nya värderingar
Arbete	Det är viktigt att ha ett fast jobb.	Jag kan inte testa andra jobb för då skulle jag ha provanställning.	Det är värt en viss otrygghet att få testa något nytt, och bli lyckligare. Det finns fasta jobb i andra branscher. Är jag tillräckligt engagerad får jag ett.

Övning 2: Tänk efter!

- ✗ Vad får ditt hjärta att sjunga?
- ✗ Vilka är dina dolda förmågor?

⚠ Akta dig för...

...andras tyckande och tänkande, samhällets värderingar, en förkrympt självbild, rädslor, känslomässiga sår, begär och tillfällig njutning.

- Hallå inre rösten...

2. Bejaka din vilja!

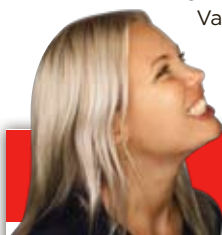
Nu ska du lära dig mer om den inre rösten och hur du kan bejaka den.

Det räcker inte med en kort funderare för att ta reda på vad du vill. Den inre rösten finns bakom allt vardagligt tjuvar och hörs bäst när du är ostörd och avslappnad. Har du svårt att hinna med i ekorhjul kan du ta en time-out och ge dig iväg på en semester på egen hand, till exempel en pilgrimsvandring. Eller bara bestäm dig för att ta några längre promenader under en vecka så att du får vara ifred. När du börjar lyssna på din inre röst och följer den uppstår först ett känslomässigt kaos. De känslor som är förknippade med din sanna vilja drar åt ett håll och de rädslor som utmanas vill åt ett annat. Det är helt normalt och går över.

Satsa på: **Egen tid, Avspänning, skriva dagbok, kreativitet.**

Övning 1: Skriv om din inre röst

Skriv ner i skrivboken vad du har för tankar som ofta återkommer till dig. Lyssna! Vad vill de säga dig? När känner du lycka, glädje, lugn, meningsfullhet och tillit? Vad får dig att känna dig



- jag är sååå avundsjuk!

3. Ge viljan fria tyglar!

För att få syn på alla tänkbara vägar behöver du till hundra procent fokusera på alla möjligheter och släppa alla begränsningar.

Tänk inte längre: "Jovisst vet jag vad jag vill, men det kommer inte att gå för att..." Om du vill kunna göra ett bra val ska du inte bekymra dig om eventuella problem förrän i ett senare stadium. Nu ska du i stället fortsätta bejaka viljan och ge den helt fria tyglar.

Satsa på att: **dagdrömma ohämmat, öppna ditt sinne, inspireras av andra, samla information, pröva dig fram, fundera på vad som skulle ge dig mening, öka din självkänsla.**

Övning 1: Dröm om din vision

Tänk dig att du har kommit in i ett magiskt rum. Ett rum där allt är möjligt och realiserbart med en gång. Det finns inga begränsningar vare sig ekonomiskt eller tidsmässigt. Vad är ditt hjärtas sanna rop? Använd all din fantasi och kreativitet till att drömma om din vision. Gå tillbaka till rummet flera gånger om dagen!

lätt, fri, avslappnad och energifylld i kroppen? Lista saker och aktiviteter du tycker om. Gör mer av dem!

Övning 2: Hur ser ditt drömliv ut?

Gör ett collage genom att rita och klistra in fotografier, vykort och bilder från olika tidningar på ett stort papper. Sedan beskriver du även med ord hur din vardag ser ut när du har fått det du längtar efter, gärna detaljrikt och i presens. Häng upp bilden på en plats där du ser den varje dag, och framkalla den för ditt inre när du mediterar eller har gått och lagt dig.

Övning 3: Vilket är ditt mål?

Vilket område i ditt liv vill du jobba vidare med? Om det är karriären kan ditt mål till exempel vara: "Jag har ett arbete som är stimulerande, roligt och ger mig god ekonomi." Om du vill bli yogainstruktör, så skriv det. Hur ska du uppnå det? Skriv ner varje möjlig lösning, och spara vad du har kommit fram till. Har du fortfarande inte en klar bild, antecknar du bara det som du vet för stunden och återkommer till dina anteckningar.

4. Ta hänsyn till livet!

Det är dags att förankra dina drömmar i verkligheten! Men först ska du ta hänsyn till hur ditt liv ser ut just nu och vad du har för behov.

För att nå ditt mål får du nästan alltid vara beredd på att offra något, till exempel trygghet, socialt sammanhang, materiell standard eller bekräftelse. Om du ska kunna förverkliga din dröm måste den inre längtan vara större än priset du måste betala för att nå dit. Tänk på att vi har bäst chans att lyckas om vi ägnar oss åt det som vi brinner för, har talang för och är ämnade för.

Övning 1: Affirmera bort din oro

För de flesta av oss är det oro för ekonomin som stoppar våra drömmar. Men då gäller det att omvärdera vad ekonomisk trygghet betyder för dig. Gör upp en ordentlig budget och minska dina månatliga utgifter så mycket du kan. Märker du att det går ihop är det i stället din inre oro du behöver ta itu med! Ett sätt att stärka självförtroendet är med affirmationer. Välj en som passar just dig!

- Jag har alltid tillräckligt med pengar.
- Jag får alltid vad jag behöver.
- Jag tjänar mest pengar om jag gör det jag tycker om.
- Jag är värd mycket pengar.

Övning 2: Ta makten över din tid

Om du har en dröm men känner att tiden inte räcker till, behöver du planera hur du kan frigöra utrymme till den. Var finns dina tidstjuvar? Kan du välja bort några av dem? Fundera på vad du ägnar din tid åt varje dag och om du har prioriterat rätt.

Övning 3: Gå igenom ditt nätverk

Fundera på ditt sociala nätverk. Hur ser det ut? Har du det stöd som du behöver? Gå igenom dina vänner, släktingar och bekanta och dela upp dem i tre kolumner:

1. Ger mig stöd.
2. Dränerar eller stjälper mig.
3. Neutrala.

Allra sist lägger du till hur du vill utveckla relationen. Du kommer att märka att du vill tillbringa mer tid med vissa och mindre med andra. Kanske behöver du träffa nya människor?

- Antingen,
eller...



5. Dags att välja!

Nu handlar det om att fatta ett beslut! Du ska bestämma dig!

Om du har kommit fram till att du måste skjuta upp din dröm i några år, eller bara ta ett litet steg så länge, är det också helt okej. Huvudsaken är att det är ett val som är förankrat inom dig. Det kanske är fel tidpunkt just nu? I sådana fall har du i alla fall satt upp ett mål inför framtiden. När du har hamnat rätt bryr du dig inte längre om vad andra tänker, och du har fått kontakt med din kraft, ditt mod och din tillit. Du börjar känna dig ivrig att sätta igång att realisera dina idéer och målet känns genomförbart.

Övning: Fantisera om ditt nya liv

Läs igenom allt du har noterat i din skrivbok under arbetet steg för steg fram till i dag. Fantisera om hur livet kommer att utveckla sig inom ett år och en lite längre tidshorisont på kanske tre år. Hur känns det i kroppen och djupt inne i själen? Skriv ner dina tankar, fortsätt att lyssna på din inre röst och prata med kloka människor omkring dig. Välj bort alternativ som inte längre känns aktuella. På detta sätt arbetar du med dina olika valmöjligheter tills du känner att det börjar klarna och du vet precis hur du ska göra.

"Om det finns en enda människa här på jordklotet som har lyckats med det som du drömmer om, varför skulle inte du också kunna göra det?"

Madeleine Åsbrink

6. Gör en plan!

Utan en genomarbetad plan kommer du inte långt!

När du har en sådan får du mycket lättare vinden i ryggen. Men det går inte att förlita sig på ett magiskt tänkande som säger att allt kommer att ordna sig av sig självt. Det ligger nästan jämt hårt arbete bakom en människas förverkligande av sina drömmar, och du kan behöva möta och besegra dina djupaste rädslor på vägen.

Övning 1: Gör en plan

Den ska innehålla vision, delmål, aktiviteter, uppmuntran och belöningar, fallgropar och var du hittar stöd och hjälp, uppföljning och styrning. Rita två kolumner i din skrivbok och fyll i.

Tänk på:

Skulle du acceptera att värsta tänkbara scenariot inträffade på väg mot din dröm? Trots att du har gjort allt för att förhindra det? Om du inte väjer för den tanken har du besegrat din rädsla. Nu är det bara att köra!

Övning 2: Ge dig själv belöningar

För att kunna förverkliga din dröm kommer du först att gå igenom olika delmål som helst ska vara tidsbestämda. Det är en pro-

cess som blir roligare om du ger dig själv uppmuntran på vägen. Bestäm på förhand vad det är du ska ha för belöning när ännu ett delmål är avklarat. Då kommer du att orka fortsätta. Här är några förslag:

- Ledig dag utan något inbokad.
- Massage eller besök på spa.
- Fika på stan med sällskap eller på egen hand.

Få kontakt
med din kraft,
ditt mod och
din tillit!

Exempel

Vision	Att bli yogainstruktör.
Delmål	Att träna yoga två dagar i veckan, sedan gå kursen jag har läst om. Om tre månader ska jag ha anmält mig till kursen.
Aktiviteter	Spara pengar till kursavgiften på 5000 kronor och anmäla mig till kursen. Jag ska också hitta en yogastudio där det finns chans för mig att få leda kurser i framtiden.
Uppmuntran och belöningar	Att få träna två dagar i veckan skulle vara belöning nog.
Fallgropar och förebygg dem	Att pengarna och tiden inte räcker. Vi måste planera hämtningar och lämningar bättre så att jag verkligen kommer iväg två dagar i veckan.
Stöd och hjälp	Min yogalärare är väldigt uppmuntrande och där kan jag få inspiration.
Uppföljning och styrning	Min kompis Åsa skulle kunna vara en person som hjälper mig att följa upp att jag når mitt mål.

Övning 3: Följ upp

Det är livsviktigt att göra uppföljningar, det vill säga att med jämna mellanrum stanna upp och känna efter om du är på rätt väg. Skriv in "drömuuppföljning" i din kalender en månad, tre månader och ett halvår framåt i tiden. Vid uppföljningen ska du ställa dig följande frågor:

- Vilket är målet?
- Hur har det gått så här långt?
- Är jag på rätt väg? Gör jag rätt saker?
- Är det min inre röst som styr? Vad säger mina rädslor?
- Behöver jag justera min nuvarande plan?

När du ger dig in på något nytt är det inte lätt att på förhand veta exakt vad du vill eller hur det ska gå till. Många siktar för långt till att börja med. Ibland visar det sig att du behöver göra ett omval och starta om med en helt ny plan. Sådant händer och blir ytterligare en lärdom.

Vänd! ➤



Vi gjorde det för länge sen!

Byt till ekologiskt du också! Ekologiska produkter smakar gott och är odlade i samklang med naturen. AXA Kornkammaren har ett brett ekologiskt sortiment med allt från vetemjöl och havregryn till brödmixer, pasta, flingor och müsli – perfekt för dig som värdesätter såväl naturen som god smak.

Har du inte gjort det? Prova, du kommer garanterat att gilla det! Du hittar AXA Kornkammaren i din livsmedelsbutik. Läs mer på www.axakornkammaren.se.

Sveriges Sommarvin får nytt utseende!



Dunavár Chardonnay

art. nr: 12993. 59 kr/75 cl
alc 12,5% vol.



DUNAVAR

PINOT GRIS
RIVANER

*A medium-bodied wine,
delightfully fresh
and aromatic.*

DUNAVAR

PINOT GRIS
RIVANER

2005

*A medium-bodied wine,
delightfully fresh
and aromatic.*

DUNAVAR

CHARDONNAY

2008

*An elegant wine
with a delicately
fruity bouquet.*



Expressen
februari 2009

Fynd - Bästa Köp!
Sune Liljevall/TT maj 2009

VÄRLDENS
VINER
Best in test
2009

Dunavár Pinot Gris/Rivaner

art. nr: 12411. 59 kr/75 cl, 179 kr/3 liter
alc 12% vol.

**Alkohol i samband
med arbete ökar
risken för olyckor.**

7. Nå ditt mål!

När du har lyssnat på din inre röst kommer du att upptäcka att du får ett "flow". Motståndet försvinner.

Det går lätt och är roligt! Handlar det om att du har bytt karriär längtar du kanske inte längre efter semestern eller fantiserar om att ta ett friår. Du lever här och nu! Har du lämnat ett dåligt förhållande känns vardagen kanske behaglig och fri från konflikter. Om du har lämnat storstan och flyttat ut på landet är du kanske inte lika stressad som förut.

- Förut körde jag på i 190 och kände inte efter om det var rätt för mig, säger Madeleine Åsbrink. Men det är något jag aldrig gör om, nu har jag lärt mig att lyssna på vad det är jag egentligen vill.

Livet består av fler måndagar än semesterdagar och får inte bli en transportsträcka på väg mot något annat. Det är en ständigt pågående resa som ska vara utmanande och glädjefylld. När du har nått ditt mål uppstår det ofta nya drömmar och möjligheter, och då är det bara att hoppa på tåget igen. Tillåt dig alltid att önska det allra bästa. Det är du värd! ●

"Att nå drömmen har ett pris. Kanske mindre pengar, en skilsmässa, en flytt, mindre tid på sofflocket, utmaningar, tårar, svett och sömnlösa nätter, men belöningen är stor. Glöm inte det."

Madeleine Åsbrink

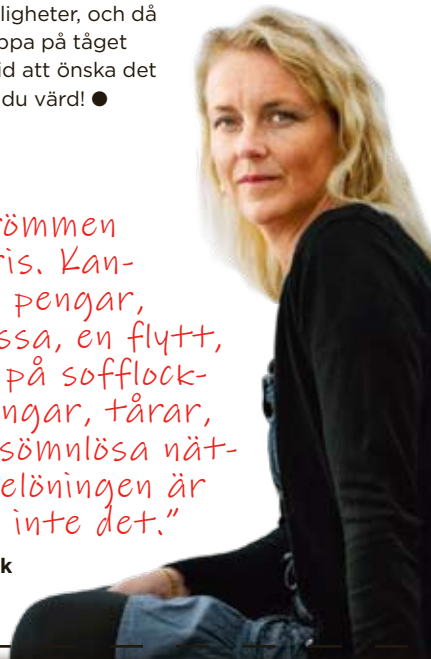


FOTO: SANDRA QVIST



Grattis!

Nu har du gått igenom alla 7 steg. Här är en påminnelse om vad du behöver tänka på under ditt fortsatta arbete.

- ✗ **Följ planen** - genom att göra en sak i taget och ha daglig kontakt med ditt inre.
- ✗ **Håll visionen levande** - genom att visualisera och hitta förebilder som du kan lära dig av!
- ✗ **Leta efter flytet** - genom att följa din sanna röst och våga fånga tillfället.
- ✗ **Leta efter nya möjligheter** - genom att berätta för människor om din dröm och ditt mål.
- ✗ **Utveckla tilliten** - genom att lita på att det finns en mening med allt som sker.
- ✗ **Revidera planen vid behov** - genom att stanna upp med jämna mellanrum och göra små finjusteringar.
- ✗ **Njut och ha roligt** - genom att belöna och uppmuntra dig själv!



Klipp ut och spara!