

Madeleine Åsbrink vågade byta bana

Lev det liv du vill leva

För att kunna bli en lyckligare människa gäller det att lära sig lyssna på sin inre röst. Det menar Madeleine Åsbrink. För henne personligen ledde det till att hon sa upp sig från ett välbetalt toppjobb som civilingenjör och i stället utbildade sig till samtals terapeut.

AV ANNIKA BOLTEGÅRD FOTO SANDRA QVIST

Det är svårt att tro att Madeleine Åsbrink för några år sedan kände en så stor hopplöshet att hon inte ville leva längre.

Hon lyser av livsglädje och brinner för att dela med sig av sina erfarenheter.

– Det var en så stark befrielse att äntligen ta steget och våga följa min egen vilja, berättar hon.

Men det var efter många års vånda. Hon hade ett välbetalt projektledarjobb inom telekomindustrin, med många resor och ansvar för prestigefyllda projekt.

– Även om jag klarade av jobbet bra, så var det inte min grej att vara civilingenjör. Det kände jag redan när jag tagit examen, men då vågade jag inte lita på den känslan, berättar hon.

– Under hela min uppväxt hade jag fått lära mig att det var viktigt att ha en rejäl utbildning och ett tryggt, välbetalt jobb. Det var omöjligt för mig att kasta bort fem års utbildning och 200 000 i studieskulder, fortsätter hon.

SÅ HON JOBBADE på och försökte intala sig att det var så här livet skulle vara. Att hon egentligen var intresserad av psykologi och att arbeta med människor tryckte hon ner.

Sedan kom de två barnen och en period av påfrestningar i äktenskapet. Madeleine fortsatte att pressa sig själv och var lika hög-

presterande på jobbet. Hon fick sömnproblem och blev allt mer deprimerad inombords.

– Mer och mer av mitt liv kretsade kring ett arbete som jag egentligen tyckte var meningslöst. Jag levde som i en bubbla och kände att det vore bäst att få dö ifrån allt. Men det stannade vid tankar hos mig, säger hon.

SAMTIDIGT FÖRSÖKTE hon hitta utvägar, utan att berätta för någon annan än sin man. Hon gick olika kurser i personlig utveckling och roseroterapi på fritiden. Det var stimulerande men ökade stressen och visade tydligt på glappet mellan det liv hon levde och det liv hon egentligen önskade leva. Till sist var hon så slutkörd att hon fick diagnosen utmattningsdepression.

– Jag var 34 år och låg bara hemma och stirrade i väggen. Jag kände mig helt värdelös, berättar hon.

Samtidigt blev kollapsen hennes räddning. Visserligen fick hon ingen rehabilitering vare sig av jobbet eller från försäkringskassan. Men i de utbildningar hon gått på fritiden fanns nyckeln till hennes tillfrisknande.

– Både för att bli roseroterapeut och samtals terapeut, måste man själv gå i terapi och det satte i gång starka processer i mig, berättar hon.

När dagarna inte längre fylldes av jobb och

Bra på att njuta av nuet

Namn: Madeleine Åsbrink

Ålder: 42 år, född i Åhus.

Bor: I röd trävilla i Vaxholm, norr om Stockholm.

Yrke: Samtals terapeut, roseroterapeut, Qi gong-ledare, författare och föreläsare.

Familj: Maken Björn, 43 år, barnen Adam, 12 år och Emelie, 9 år. Labradoren Molly och katten Findus.

Okänd talang: "Något som jag odlat och numera är riktigt bra på är att bara vara och njuta av nuet."

Aktuell med: Boken *Ta makten över ditt liv*, ca 169 kr, Forum.



förströelser, kunde hon inte längre vifta bort den inre röst som pockade på en förändring.

Till slut beslöt hon sig för att säga upp sig – och ta det stora steget att lämna materiell trygghet och status.

– Jag kunde bara inte gå tillbaka. Det fick bära eller brista med mitt nya liv, men jag kände att jag måste få prova, berättar hon.

När hon fattat beslutet kände hon hur krafterna och livslusten återvände. Hon gjorde konkreta planer för sin framtid och kastade sig ut i sitt nya liv.

– Det var verkligen tufft ekonomiskt, avgångsvederlaget tog slut efter ett år. Men jag mätte ändå så bra och kände att jag var på rätt väg, berättar hon.

I dag klarar hon sig bra på sina olika jobb – roseroterapeut, samtals terapeut, författare och föreläsare, även om lönen inte är i närheten av den hon hade fört.

HON JOBBAR GANSKA mycket och ibland blir det stressigt, men hon känner aldrig meningslöshet längre. Den största vinsten är att hon nu känner att hon lever i samklang med sitt sanna jag.

– Redan som barn lär sig de flesta att inte lita på sina egna känslor och det följer med en i livet. Man måste lära sig det på nytt.

– Och visst det finns många hinder, inte minst inom en själv. Men när man börjar bejaka sin egen vilja får det otroligt positiva effekter, säger hon. ■

”Att bejaka sin vilja ger positiva effekter”

– DET FICK BÄRA eller brista med mitt nya liv, men jag kände att jag måste få prova, berättar Madeleine Åsbrink.

7 steg till drömlivet. Vänd & läs!

7 steg till drömlivet

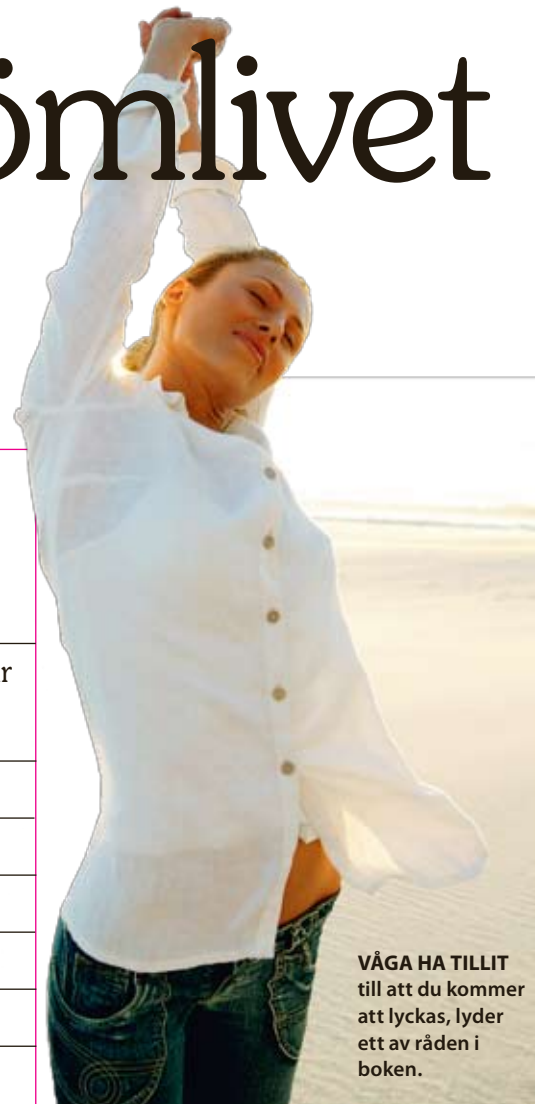
Drömmer du om ett annat liv – men vet inte exakt vilket? Här får du sju råd som kan hjälpa dig. De är hämtade ur Madeleine Åsbrinks nya bok *Ta makten över ditt liv*.

AV ANNIKA BOLTEGÅRD FOTO IBL

1 Förstå de val du har gjort hittills

Vad försöker din kropp och ditt psyke att säga dig? Är du missmodig, spänd eller har svårt att sova? Det är tecken på att du vantrivs med delar av eller hela din livssituation. Hur hamnade du här? Vilka värderingar styr dig i dag? Testa dig själv nedan.

Område	Dina nuvarande värderingar	Begränsar de dig? Hur i så fall?	Nya värderingar som stämmer med den du är
Arbete			
Hälsa			
Familj			
Fritid			
Ekonomi			
Lycka			



VÅGA HA TILLIT till att du kommer att lyckas, lyder ett av råden i boken.

2 Hitta din egen vilja

Försök på olika sätt att få kontakt med din inre röst.

- ✿ Återkommer en viss tanke ständigt? Lyssna på den – vad vill den säga dig?
- ✿ Ha alltid en anteckningsbok med dig att skriva ned tankar och känslor i.
- ✿ Meditera, gå på yoga, ta hjälp av dina drömmar, skriv ned sagan om dig själv, öppna dig för andra – välj den metod som passar dig.
- ✿ Hitta din egen, unika vilja. Vad drömde du om som barn? Vilka är dina talanger och förmågor? Vad gör dig glad och full av energi?

3 Ge viljan fria tyglar

Börja dagdrömma ohämmat: Om inga hinder fanns eller om du vann tio miljoner på tipset, vad skulle du göra då?

- ✿ Bygg vidare på den idé som känns rätt, visualisera den – tänk att du redan har nått ditt mål.
- ✿ Inspireras av eller bli avundsjuk på andra – så vill jag också leva!
- ✿ Låt drömmen ta form. Vad skulle den innebära? Fördelar och nackdelar?
- ✿ Testa din idé/dröm. Ta eventuellt tjänstledigt för att prova eller gå en kurs på fritiden?
- ✿ Skriv en lista över dina viktigaste önskemål.

4 Förankra drömmen

Nästa steg är att anpassa din dröm efter dina behov och livsvillkor.

- ✿ Ta dig tid att arbeta fram ett beslutsunderlag för en eller flera av dina drömmar.
- ✿ Skriv i presens hur ditt liv ser ut när du har realiserat din dröm. Hur lever du, vem träffar du, hur ser en vecka ut? Ta med känslor och tankar.
- ✿ Hur passar detta alternativ din personlighet och livssituation?
- ✿ Vad krävs av dig för att förverkliga denna plan?
- ✿ Hur lång tid kommer det att ta? Hur kommer ditt liv att se ut om ett respektive tre år?
- ✿ Hur påverkas din ekonomi? Är du beredd att ta de ekonomiska konsekvenserna? Om inte – vad går före din dröm? Är det rätt prioriterat?
- ✿ Vilka andra konsekvenser skulle ditt val få?

5 Dags att välja

Nu är det dags att fatta ett beslut. Men stressa inte, vänta tills det känns rätt.

- ✿ Lär känna hindren inom dig själv, som dålig självkänsla, rädsla – arbeta med dem, kanske i terapi, så att de inte hindrar dig.
- ✿ Var inte rädd för att misslyckas. Det finns inte bara ett enda val som är det rätta. Du kanske behöver göra nya val flera gånger, varje gång lär du dig något nytt som hjälper dig vidare.
- ✿ När du fattat ditt val – hänge dig åt den glädje och entusiasm du känner.

6 Gör en plan

Sätt av tid för att göra en konkret plan.

- ✿ Skriv ned din vision, delmål och aktiviteter för att nå dina mål.
- ✿ Tänk ut olika sätt att belöna dig, som får dig att orka vidare.
- ✿ Lista tänkbara fallgropar, både yttre och inre, och hur du ska bemöta dem.
- ✿ Skaffa stöd och konkret hjälp. Vilka personer kan hjälpa dig?
- ✿ Planera regelbundna uppföljningar – är du på rätt väg, gör du rätt saker?

7 Nå ditt mål!

Nu har du kastat loss och börjat förverkliga din plan.

- ✿ Följ din plan, belöna dig och bemöt fallgropar.
- ✿ Håll din vision levande.
- ✿ Våga ha tillit till att du kommer att lyckas.
- ✿ Sök efter möjligheter i din vardag, be om hjälp, berätta om din dröm.