



Publicerad 26 oktober 2009 kl. 10:23

## Våga lägga om kursen!

**Trots att vi har makten att påverka våra liv, står vi ofta tillbaka för att det verkar för svårt eller läskigt att ta steget mot det liv vi verkligen skulle vilja leva. Men att inte följa vår inre röst kan göra oss sjuka.**

Hälsa. Att våga förändra sitt liv har ett pris, men att inte våga kan också ge konsekvenser, säger samtalsterapeuten Madeleine Åsbrink, som själv är ett levande bevis för detta.

– Jag blev sjukskriven för utbrändhetssymtom efter att i många år levt ett liv efter andras värderingar, berättar hon.

**Egentligen visste hon** redan när hon var klar med sin utbildning att hon hade valt fel.

– Ändå jobbade jag på i tio år, trots att jag varje dag kände att jag inte mådde bra. Jag visste vad jag borde göra för att må bättre, men jag avsatte inte tiden.

**I stället blev** Madeleine Åsbrink så småningom sjukskriven i tio månader. Ett högt pris, tycker hon själv, och genom föreläsningar och boken ”Ta makten över ditt liv - 7 steg till att förverkliga dina drömmar” som kom tidigare i år, hoppas hon kunna få andra att våga ta steget innan det kostar så mycket som det gjorde för henne själv.

*Men hur vet man då om man lever efter sina egna värderingar?*

– Det bästa tecknet på att man följer sin inre röst, är att man mår bra, att man trivs med sitt liv och sig själv, menar Madeleine Åsbrink. Då behöver man inte kickar utifrån, utan får kraft inifrån sig själv. Man vet att man är på rätt väg även om inte andra ger en bekräftelse på det.

**Men du ska** inte helt och hållet tro på dina tankar, anser hon. Tankarna tar form under vår uppväxt och under de här åren etsas tankebanor in i hjärnan.

– För att bli fri från de värderingar som är pålagda av andra och de rädslor som egentligen inte är jag, så behöver jag förstå min historia. Det handlar inte om att lägga skulden på någon annan. Som vuxen har man ju makten att forma sitt eget liv, men det behövs självkännedom för att komma vidare, resonerar Madeleine Åsbrink.

För att lättare få kontakt med sin inre röst och vad man innerst inne vill, behöver man vara avslappnad och trygg, menar Madeleine Åsbrink.

– Ju mer stressad du är, desto högre skriker rädslorna eftersom kroppen är



Madeleine Åsbrink är samtalsterapeut som möter många människor i vägskäl.

FREDRIK SANDBERG / SCANPIX



Att ta steget och förändra sitt liv kan upplevas svårt, men är i vissa fall ett måste.

STOCKXCHNG

[Visa alla 4 bilder.](#)

### Hinder för att nå målet

Omgivningens tyckande och tänkande.

En förkrympt självbild.

Rädslor.

inriktad på försvar.

**Och för att** nå självinsikt behöver man avsätta tid. För någon kan vägen mot självkänedom vara att promenera i skogen, för en annan är yoga det rätta och för en tredje att prata med andra och söka stöd.

– Det måste vara den egna inre lusten som styr, konstaterar Madeleine Åsbrink.

Att skriva och drömma om det liv man skulle vilja ha kan också vara ett steg på vägen mot en förändring.

– Då glömmer man bort hinder och problem och kan riktigt känna in och komma lite närmare upplevelsen av hur det faktiskt skulle vara. När man väl har gjort det, kan man börja fundera på problem och hinder, som vi annars har väldigt lätt att fokusera på i första hand.

## **TT Spektra**

Känslomässiga sår.

Tillfällig njutning och andra begär.

## **De sju stegen**

Förstå hur du gjort val fram till i dag – på vilket sätt har dina val begränsats?

Bejaka din vilja – bemästra dina rädslor och känn tillit till din inre röst.

Ge viljan fria tyglar – dagdröm om vad du vill uppnå utan att se hinder och problem.

Ta hänsyn till din livssituation – förankra idéerna i verkligheten.

Dags att välja – låt processen ha sin gång.

Gör en plan.

Nå ditt mål – ge inte upp.

Text och bild skyddas av lagen om upphovsrätt