

Välkomna förändring!

Ta för dig och anta en utmaning som du själv har valt.

Läs om Ingela, Carl och Anna som vågade.

Och expertens råd om hur du skiljer mellan äkta och falska utmaningar.

TEXT EVA SANNER FOTO JOHNÉR, ANTON SVEDBERG, LENA KOLLER, PRIVATA BILDER

Våga anta utmaningen!

NÄR ANTOG DU en utmaning senast? När tog du ett nytt jobb eller valde att flytta till en annan stad? När gjorde du något som du var osäker på om du skulle klara? Allt som innebär att verkligen gå utanför bekvämlighetszonen får oss att växa. Men eftersom vi är olika som människor är det också olika saker som innebär utmaningar för oss.

– För en del är det en utmaning att springa ett maratonlopp, medan det för andra kan vara en flykt. Utmärkande för en utmaning är att det är något som vi verkligen gärna vill göra, men som vi inte är säkra på att klara. Det är då vi behöver ta fram delar av oss som vi inte tidigare använt så mycket – och det som gör att vi utvecklas av en utmaning, säger *Madeleine Åsbrink*.



Hon är psykosyntesterapeut och författare till bland annat den nyutkomna boken "Självklar" som handlar om att våga ta för sig lite mer av livet.

Madeleine förklarar att det finns falska och äkta utmaningar och att det bara är de äkta som får oss att växa. En falsk utmaning är att göra något som andra tycker är spännande eller som kanske i och för sig är påfrestande, men inte nytt eller krävande för oss som människor. Det kan exempelvis vara att klara av en sporttävling om och om igen, att ta ett nytt steg i en redan framgångsrik karriär – kort sagt att göra mer av samma sak som vi tidigare varit lyckosamma med.

– För en person som varit mycket inriktad på sin karriär kan en äkta utmaning vara att tacka nej till en ny pinne på karriärstegen och i stället välja att ta ledigt för att göra något hon eller han längtat efter – vara hemma med ett barn, göra en resa eller på annat sätt utveckla en ny sida av sig själv.

EN ÄKTA UTMANING är något som du verkligen längtar efter att vara med om, men inte är helt säker på att klara. Att äntligen våga stå på en scen, skriva en

Hitta din äkta utmaning!

Ställ dessa frågor till dig själv för att hitta vägledning!

- 1 Vad skulle du vilja göra om du inte redan har upplevt?
- 2 Vad kan göra dig avundsjuk på andra?
- 3 Vad vill du inte ha gjort när du dör?
- 4 Låter du andras åsikter eller förväntningar styra dina livsval?
- 5 Vad längtar du efter?
- 6 Vilken sida visar du inte för andra – och skulle du vinna något på att visa mer av den?

bok, lära dig köra bil eller prata ett främmande språk kanske inte är en utmaning för alla. Men för den som har en längtan kan det vara en stor seger att lyckas och våga.

– En definition på utmaning skulle kunna vara något man vill, som man samtidigt är lite rädd för, säger Madeleine Åsbrink.

INTE SÄLLAN BÄR VI på en oro för vad människor i vår omgivning ska tycka och tänka om oss, när vi gör en förändring, särskilt om vi gör något som bryter mot de sociala normerna. Att se någon förverkliga en dröm trots att det innebär sämre ekonomi, större social utsatthet eller lägre status kan väcka reaktioner. För den som vill genomföra en förändring som kan förväntas väcka sådana negativa känslor hos omgivningen är det klokt att söka stöd utanför familjen eller gruppen. Coachning eller terapi är ett bra hjälpmedel i sådana situationer.

– Det är också viktigt att minnas att när du genomför en förändring, inspirerar du också andra att ta sina liv och sin längtan på allvar, säger Madeleine Åsbrink.

IBLAND KAN UTMANINGEN kännas för stor och då är det lätt att ge upp. I stället tycker Madeleine Åsbrink att vi ska träna oss genom att anta små utmaningar. Det är faktiskt bästa sättet att stärka självkänslan – och då får vi lättare att flytta fram positionerna och anta också större utmaningar.

– Vi kan börja med små saker, som att säga ifrån om det behövs, börja träna, anmäla oss till en kurs, göra något nytt som inte väcker så stor rädsla. Vi mår bra när vi gör något vi längtar efter.

Det kan visserligen vara så att vissa människor har lättare än andra att anta utmaningar.

– Men alla som har en gnutta självkännetid eller åtminstone tid att tänka efter vad som verkligen är viktigt i livet har också möjlighet att anta sina egna livs utmaningar. Det är att ta sig själv och sin längtan på allvar, säger Madeleine Åsbrink.

Men vi undviker ofta det som är utmanade genom att ägna oss åt sådant som är välbekant och som vi har rutin på eller kunskap om. När vi i stället tar oss an sådant som är nytt och oprövat måste vi anstränga oss lite, och hitta sidor hos oss själva som vi kanske inte ens visste att vi hade.

– På sätt och vis kan man säga att det är en bra livsfilosofi att göra lite av allt. Då minskar vi risken att fastna i invanda rutiner och blir sannolikt också mer levande som människor, säger Madeleine Åsbrink.

Måste vi verkligen förändras och utvecklas hela tiden. Kan man inte bara få vila?

– Livet är en rörelse och innebär en ständig utveckling. Att utvecklas innebär inte att man inte kan få vara nöjd och njuta av livet. Man utmanar inte sig själv för sakens skull, utan för att livet stagnerar om man låter bli. Det som en gång i tiden var bra förblir inte gott för alltid. Utmaningar är en del av livet och att våga anta dem gör oss mer levande samtidigt som livet blir klart roligare.

»Vill du veta mer?

”Ta makten över ditt liv – 7 steg till att förverkliga dina drömmar”, av Madeleine Åsbrink, Forum, 2009, ”Självklar – 7 lektioner om att våga ta plats”, av Madeleine Åsbrink, Optimal, 2010.

Vinn

Vi lottar ut 5 ex av Madeleine Åsbrinks senaste bok. Gå in på www.halsa.se och anmäl ditt intresse före 24 januari.



Som egen företagare kan Anna Kratzert styra mer över sin tid.

”Livet är för kort för att inte våga.”



Hoppade av karriären

Inte en dag har Anna Kratzert ångrat att hon valde bort sitt högstatusjobb för att bli skönhetsrådgivare.

TEXT EVA SANNER FOTO ANTON SVEDBERG

SNABB OCH DUKTIG har Anna Kratzert, 43 år, alltid varit, samtidigt som hon har gjort på sitt eget sätt. Hon valde ekonomisk linje på gymnasiet, lite påverkad hemifrån och lite på grund av att det verkade finnas säkra jobb. Direkt efter gymnasiet började hon plugga till civilekonom, men efter ett år blev hon oplanerat gravid.

– Jag valde att plugga vidare samtidigt som jag var hemma med min dotter. Jag fick inga studielån, men jobbade extra inom vården för att få det hela att gå ihop.

När Anna tog examen som färdig civilekonom var hon 27 år och trebarnsmor. Hon fick jobb och vidareutbildade sig också till auktoriserad revisor. Hon blev headhuntad till ett holdingbolag där hon inte bara höll koll på siffrorna utan också jobbade med själva affärsverksamheten. Vid det laget hade hon hunnit skilja sig, gifta om sig och få ett fjärde barn med sin nye man, Thomas, som hon fortfarande lever med i Täby utanför Stockholm.

– En dag jobbade jag tillsammans med en

skådespelare i ett projekt som handlade om medarbetarutveckling. Man skulle rada upp vad man längtade efter och ville göra i sitt liv, vad som verkligen var viktigt – utan att tänka efter så mycket. När jag såg min lista fanns mitt jobb och min karriärutveckling inte ens med.

ANNA INSÅG ATT HON faktiskt hade hamnat på fel spår. Även om hon var duktig på det hon gjorde var det inte vad hon egentligen ville. Hon behövde få uttrycka sin kreativitet mer och hjälpa människor att utvecklas. Hon omskolade sig till hudvårdsterapeut, och sa upp sig från sin välbetalda ekonomitjänst.

– Många i min omgivning trodde att jag hade blivit galen, även om det var få som sa det direkt till mig. I stället sa de, ”oj, så ovanligt”, med en slags skräckblandad förtjusning. Min man tyckte dock det var jättebra, eftersom han insåg att jag skulle kunna få mer frihet och flexibla arbetstider och att det skulle vara bra för vår familj. Vi hade nu dessutom hunnit få ytterligare ett gemen-

samt barn och jag kände att jag ville ägna mer tid åt familjen.

I DAG JOBBAR ANNA som egen företagare och hudvårdskonsult. Hon ger också råd när det gäller klädstil och makeup. Hon njuter av arbetet som dels innebär att hon får hjälpa kvinnor att finna sitt vackraste jag och må bättre i sig själva, dels ger henne själv frihet att planera sin tid. Till exempel hinner hon träna på förmiddagarna.

– Jag jobbar ungefär halvtid och har betydligt lägre lön än förut. Men det är helt okej eftersom jag har det jag behöver ändå, bland annat för att familjen har två inkomster. Jag ökar min arbetstid gradvis i takt med att barnen blir äldre och klarar sig själva mer.

Anna kände att hon måste prova något annat och att det jobb hon hade inte tillfredställde sin innersta längtan och har aldrig ångrat sig.

– Livet är för kort för att inte våga förverkliga sina drömmar, säger hon.



”Känslorna är den bästa vägledningen.”

Carl drog till sjöss

Carl Lindström gjorde uppror mot instängdheten och gav sig av med sin båt i fyra år. Det gjorde honom till en friare människa.

TEXT EVA SANNER FOTO ANTON SVEDBERG

NÄR ÄKTENSKAPET med dåvarande hustrun Abbey kraschade hamnade Carl Lindström, 67 år, i en kris. Han bodde i Boston då.

– Jag ville bara bort och gav mig av med min segelbåt, via den kanal som löper utmed amerikanska östkusten och vidare till Bahamas, berättar han.

Han seglade ensam och det fungerade bra, ända tills han tappade rodet i en storm utanför en av öarna i Bahamas. Båten drev hit och dit och närmade sig ett rev, men Carl hade tur och blev räddad av en annan seglare.

– Det hade kunnat gå riktigt illa, det insåg jag efteråt. Medan stormen pågick hade jag fullt upp med att hantera båten.

I en månad fick han vänta på ett nytt roder.

– Det gjorde att jag också fick reflektera över vad jag hade för roder i mitt liv. Det gick upp för mig att känslorna är den bästa vägledningen vi har för att avgöra vad som är rätt och fel för oss själva. Kan vi tolka dem, berättar känslorna om vilka vi är och hur vi

mår, men de flesta har vuxit upp med vuxna som sagt åt oss hur vi ska känna. Jag blev inspirerad att skapa mitt eget känslolexikon, baserat på vad biokemin berättar snarare än yttre faktorer och andras förväntningar. Dessa beskrivningar hjälper mig fortfarande att navigera i mitt liv.

LIVET I KARIBIEN var bekymmerslöst. Carl stannade i fyra år tills han längtade hem och återvände till Cambridge i Massachusetts. Där bestämde han sig för att sluta dricka; det hade varit väl mycket partyliv.

– Jag bestämde mig också för att sluta röka och förföra kvinnor. Men det är inte lätt att bli fri från sina beroenden. Jag låg till sängs i två veckor och hade ångest. Jag insåg att jag hade använt alkohol för att stå ut med en del situationer. Jag beslöt också att sträva efter att vara mig själv och att vara på ett sätt som jag själv fann attraktivt och älskvärt och se vem som attraherades av det, snarare än att försöka anpassa mig till andras önsknigar.

SEX MÅNADER SENARE träffade han sin nuvarande fru, poeten Nanna Aida Svendsen. De reste tillbaka till Karibien för att sälja båten. Två dagar efter att den nye ägaren hämtat den kom en storm och förstörde alla båtar som låg i hamnen. En epok var definitivt slut.

– Jag upplevde mycket tydligt att man faktiskt kan göra sina val själv. Det vi vill är möjligt, också om det inte gynnar karriären eller uppfyller någon annans krav. När karriären byggs på vad omvärlden beundrar, byggs samtidigt en bro bort från sig själv och när den kollapsar är det många som upplever sin livskris.

– Jag fick bättre självförtroende och blev bra på att fatta beslut på egen hand och dessutom fick jag uppleva att livet hänger på en skör tråd. Många väntar för länge med att göra det som de längtar efter, men jag vill aldrig mer göra något på rutin eller något som inte är meningsfullt för mig personligen.

En till som vågade ►►



Basica® Energikur

Trött, nedsatt koncentrationsförmåga och brist på energi? En harmonisk syra-basbalans är en viktig förutsättning för vårt välmående, motståndskraft och prestationsförmåga. Basica innehåller naturliga mineraler och spårämnen i både pulver och tablettform för en harmonisk syra-basbalans.

Neutraliserar belastande syra

Ger energi och mer kraft



Basica finns i din hälsokostbutik eller hos din terapeut

biosan
www.biosan.se
0270-42 58 30

Ingela Oskarsson Ek
tvekade inte att flytta till
Värmland där kärleken
Lars bodde.

”Jag fick lite
hjälp på traven...”

Bytte liv för k

Storstadstjejen Ingela var 36 år när hon bröt upp från Stockholm för att flytta 30 mil bort till en liten värmländsk ort. Kärleken gav henne mod. Ingela lyssnade till sitt hjärta.

TEXT EVA SANNER FOTO PRIVAT

HADENÅGON SAGT atthon skulle lämna singellivet i Stockholm och sin hyreslägenhet på attraktiva Gärdet för att flytta till lilla Molkom på den värmländska landsbygden, hade hon bara skrattat. Men *Ingela Oskarsson Ek*, 40 år, bytte liv – av kärlek.

– Jag träffade *Lasse* för fyra år sedan och eftersom han har en son, som då var 2,5 år och bor halva tiden hos honom, var det aldrig tal om att *Lasse* skulle flytta till Stockholm. Det var egentligen inget svårt val för mig, eftersom jag var förälskad och vi ville vara tillsammans så mycket som möjligt. Men det var otippat!

Ingela är socionom, född och uppvuxen i Stockholm och har alla klasskompisar, kurskamrater, syskon och föräldrar där. Sedan 3,5 år bor hon själv i Molkom, tre mil utanför Karlstad,

tillsammans med *Lasse* som numera är hennes äkta man. Molkom med omnejd har bara 3 000 invånare och Konsumbutikens är ortens centrala plats.

– Jag saknar Stockholm mindre än jag trodde, det är mina vänner som jag oftast längtar efter. Jag försöker skapa nya kontakter här, men det är också viktigt för mig att behålla kontakten med mina gamla vänner. Därför är jag i Stockholm ungefär var sjätte vecka. I Karlstad har jag mitt jobb och där finns affärer, bio och teater även om utbudet inte är detsamma som i huvudstaden.

Många av Ingelas vänner var skeptiska till hennes vändpunkt. Hon hade ju bara känt *Lasse* i ett halvår och flera i hennes omgivning hade knappt träffat hennes nya partner. Ur den synvinkeln var förändringen abrupt och



ärleken

kunde verka oöverlagd – vilket väckte en beskyddarinstinkt hos många, ”hur kunde Ingela vara så säker?”.

– Jag fick lite hjälp på traven. Det var osäkert om jag kunde vara kvar på mitt jobb så jag letade efter alternativ. Det dök upp fyra tjänster i Karlstad, jag sökte alla och sa ja till den första jag fick.

– En stor hjälp i all förändring var förstås Lasse, som har en förmåga att ta lätt på saker, också stora förändringar. Det gjorde att jag nog först efteråt förstod vilket stort steg jag tog.

NÅGOT SOM BLEV MER problematiskt än Ingela hade trott var dock att hennes nye man var så god vän med sin förra partner. Ingela var beredd på en bonusson, men inte att få hans mamma på köpet. Ett tag kändes det lite jobbigt, men i dag de har hittat ett bra sätt att samarbeta.

– Jag behövde vara tydlig med vad som är viktigt för mig och sätta mina egna gränser. Det är förresten något som jag har känt ofta under den här processen. Jag måste ha egna vänner, egna aktiviteter och ett eget liv och inte enbart hoppa in i Lasses tillvaro bara för att han bodde här först.

UNDER FÖRSTA ÅRET hyrde Ingela ut sin lägenhet i andra hand, men släppte sedan sin hyresrätt.

– Jag tror att min flytt till Molkom förde oss närmare varandra. Vi flyttade ihop efter ett halvår, förlovade oss efter ett år och gifte oss efter två år. Om vi båda bott i Stockholm hade vi kanske inte levt ihop i dag, eftersom vi då hade kunnat prova oss fram som särbor och inte behövt ta risken att verkligen satsa tillsammans. I dag bor vi i hus, vilket är betydligt billigare och enklare att förverkliga här.

Ingela och Lasse väntar barn och när den här artikeln trycks har de också blivit föräldrar tillsammans. Ingelas mamma börjar förlika sig med att hennes första barnbarn kommer att bo 30 mil från henne.

– Det är inte andra sidan jordklotet och mamma ser hur lycklig jag är. Jag lyssnade till mitt hjärta och inte till mitt huvud och är väldigt nöjd med beslutet. Länge kändes det som att komma hem när jag klev av på Centralen i Stockholm, men i dag blir jag allt mer trött av stressen och välkomnar lugnet på en mindre ort. Det här är mitt hem nu. ✨



Bli kostrådgivare!

Nu har du chansen att studera till diplomerad kostrådgivare hos Paulúns Näringscenter.

Kurser våren 2011

Malmö	31/1–4/2 + 14–18/2
Stockholm	7–11/2 + 21–25/2
Stockholm	28/3–1/4 + 11–15/4
Jönköping	2–6/5 + 16–20/5
Stockholm	23–27/5 + 13–17/6

Kurser hösten 2011

Göteborg	29–31/8+1–2/9 + 12–16/9
Stockholm	5–9/9 + 26–30/9
Steg-2 (Stockholm)	10–14/10 + 24–28/10
Stockholm	21–25/11 + 5–9/12

Ring **08-440 90 80**,
maila till **info@pnc.nu** eller
gå in på **www.pnc.nu** för mer info!