

VÅGA LEVA

Eva Dillner

Copyright
text © 2006 Eva Dillner
omslag © 2014 Eva Dillner

Konstverk framsida B264 100x150cm 39.5x59"
© 2013 Eva Dillner

Inbunden mjukband (Perfect Bound)
ISBN-13: 978-91-976309-1-7

*Tryckeri Lightning Source - distribution Ingrams med
flera till bokhandlare och nätbutiker världen runt.*

e-bok pdf/EPUB
ISBN-13: 978-91-976309-3-1

Ljudbok mp3/iPod
ISBN-13: 978-91-976309-2-4

*E-böcker i pdf/EPUB och ljudböcker i mp3/iPod distribueras
via Elib AB, Stockholm till nätbutiker och bibliotek.*

Förlag DIVINE DESIGN
www.divinedesign.nu

VÅGA LEVA

Eva Dillner

DIVINE DESIGN
www.divinedesign.nu

Eva Dillners böcker och almanackor

på engelska
Z 2 A (2011)

Meandering Mind (2010)
1st edition The Pathfinder Process (2005)

Secrets of Transformation (2008)
1st edition The Naked Truth (2003)

God put a Dream in my Heart (2003)

Eva Dillner 2014 Art Calendar
Eva Dillner 2013 Art Calendar
Z 2 A 2012 Art Calendar
Mystical Art 2011 Calendar
Healing Art 2010 Calendar
Art of Now 2009 Calendar

på svenska
Konstnären, arrangörerna & politiken (kommer 2014)
Våga Leva (2006) nytt omslag 2014
Livs Levande Eva (2006)

På denna sida brukar man hitta recensioner och kommentarer. I stället för att läsa om vad andra tycker, så får du i detta fall bilda dig en egen uppfattning. Boken handlar i mångt och mycket om att ta tillbaka den sanna auktoriteten över ditt liv, att ta tillbaka makten att leva, verkligen leva.

Svenskar älskar auktoritet och undrar ofta "vad tycker du?" Denna bok handlar om att du själv får ha en åsikt, det är ingen auktoritet som kommer att godkänna eller rekommendera boken. Det är du som är chefen i ditt liv. Ja, jag vet att det är hur osvenskt som helst, men när du läst boken kan du skriva en egen recension och lägga in den på bokhandelns nätbutik för andra att läsa. Det är demokrati.

Läs igenom eller lyssna på hela boken innan du tar dig an övningarna. I stället för att varva övningar med text, har jag valt att lägga alla övningar i en separat del, efter själva boktexten. Läsningen blir mer flytande på så vis. Dessutom känner jag inte en kotte som gör övningarna medan de läser en bok. Många skippar dem helt och hållet.

Boken kan du använda många gånger, hela livet ut, i alla möjliga sammanhang. Har du frågor så finner du författaren genom www.divinedesign.nu på nätet.

DET OKÄNDA

När du har kommit till gränsen för allt ljus Du känner till och Du står inför att stiga ut i det okändas mörker: Då är förtröstan att veta att en av två saker kommer att hända. Det kommer att finnas något stadigt att stå på eller Du kommer att lära Dig att flyga.

- Okänd

INNEHÅLL

Det var N gång.....	1
Vad handlar boken om?	1
Alla har DET inom sig.....	5
Beslutet	6
Vad är DET?	8
Skapa utrymme	10
Som ett garnnystan	13
Dansen i mitt liv	17
Barnsligt och omoget	22
Kvinnan från 1600-talet	24
Det okända.....	28
Vila vid denna källa	31
Meditation.....	31
Fem minuter är en bra början	33
Att gå i väggen	35
Osäkerhet	38
Livrädd	42
Återkomsten	45
Mitt häftiga liv	47
Har män beröringsskräck?.....	52
Jag ringer	56
Väck inte hoppet om du inte verkligen menar det	57
En självbiografi i fem korta avsnitt.....	57
Ibland saknar jag ord	58
Syftet med möten	60
Tankar om relationer	60
Motsatser	62
Vi är alla sargade	65
Dra ur korken	65
Tydliga besked.....	68

Det enda sättet du kan såra mig är att inte vara sann med dig..	69
Vad är lösningen?	70
Vänta inte tills du får en hjärtinfarkt.....	74
Vad är heligt med 40 timmar?	74
Lösningar finns hos alla	76
Olika sorters motion.....	77
Styrketräning.....	77
Aerobisk	79
Flexibilitet.....	79
Döden	80
Mellanrum	81
Mörker.....	81
Vad är TID?.....	82
Motstånd	82
Varningssignaler	86
Känslor är energi i rörelse.....	91
Men hur jobbar man med sina känslor?	91
Fysisk och emotionell smärta	92
Det kan vara jobbigt att lyckas	92
Alla nyanser behövs	94
Olika åldrar	94
Framtidens terapimodell.....	96
Men vad ska terapeuterna göra?	97
Inlevelse, upplevelse, utlevelse	98
Vad är mitt och vad är ditt?	99
Övergrepp och misshandel.....	101
PTSD - Post Traumatisk Stress Syndrom	103
Barn far illa	103
Goda féer	104
Bakom kulisserna	105
Översittare och undertryckta.....	107

Acceptera människor som de är.....	111
Du är inte redo.....	113
Empowerment	115
Nya lösningar	118
Tankar om jämställdhet.....	120
Uppfinnare och filantroper	122
Hjärta till Hjärta.....	125
St Maur korset som symbol.....	126
Money Money Money... ..	129
Det är ditt liv	136
Lita på dig själv.....	138
Det blev inte som de tänkt sig.....	140
Konsten att misslyckas	141
Framåt och uppåt.....	141
Knyta kontakter	144
Bygga människor	146
Måleriets magi	148
Mina känslor väcks	152
Du har tre val	156
Varför vill du bli frisk?	158
Nya möjligheter.....	160
Vinterdvala	161
Ta vara på resurserna	163
Andas bör man.....	164
En kortkurs i förenklning.....	167
Shen-terapi	171
Varför berättar jag om konflikten inom ledningen?.....	174
Nyckelsession.....	176
SHEN fysio-emotionell förlösningsterapi.....	177
Så här gör vi under Shen-behandlingen	178
Hur stor "spjälningseffekten" våra fysiska kroppar?.....	180

Liknar SHEN Therapeutic Touch eller Reiki?	180
Hur frigör jag mina känslor?	180
Vad menas med "Biofältet"?	180
Känslorna svallar	182
Flöden i Shen	186
Fontäner, chakran & emotion centers	187
Insikt	190
Mer om alkohol	193
Meditation i Ton	196
Grundläggande instruktioner	197
Hmmm	199
Självgående grupper	200
Att följa flödet som ledare	200
Tillsammans	202
Vi vill bara måla	203
Känslomässigt stöd	204
Vitsen med terapi	206
Det finns så många metoder	210
Mjukhetens magi	212
Leka med möjligheterna	213
Så ett frö	214
Frigörande Dans	216
Det mentala fångelset	217
Teman	218
Nio vägar till fred	219
Luft	220
Terapeutisk Berättelse	221
Att korva sig igenom	222
Ett varv till på whiplashskador	223
Mera Frigörande Dans	228
Jag finner mig inte i det här	231

Här får inte jag vara	233
Enhet.....	236
Behov	237
Kontraster	238
ÖVNINGAR	241
Basmeditation	241
Sharing - att dela med sig	244
Armar & Händer i Shen.....	246
Tvärgående Shenflöden	247
Shen Omkrets- & Spiralflöden	250
Shen Fontänmeditation	254
En egen Shen session.....	256
HU-sång.....	259
Chakratoner	260
Börja dansa hemma	262
Skelettövning vid Frigörande Dans	263
Terapeutisk berättelse vid irritation	265
Bakgrund, filosofi och länkar	267
Boka kurser	275

Det var N gång...

När jag gick i första klass skulle vi skriva uppsats. Min började *Det var N gång...*

Min kompis påpekade att N skulle stavas en, inte bara bokstaven n.

- Nähä, sa jag. Det fattar väl alla att det är N. Det ska vara så. Obstinat var jag redan då. Hade mina egna idéer om skrivandet. Det har jag fortfarande.

Om du är van att läsa det som är strukturerat och punktat i akademisk ordning kan mitt sätt att skriva kännas nytt till att börja med. Men om du sätter dig bekvämt till rätta och låter orden som du läser föra dig in i samtalet, som om jag sitter bredvid dig i soffan, så vaggas du snart in i bokens resa.

Vad handlar boken om?

I himlen finns inga hemligheter. I himlen finns inget lidande. I himlen existerar inte konkurrens. I himlen vet man inte vad skuld är.

Du behöver inte vänta. Den himmelska energin finns här på jorden redan nu. Den är i dig och mig. Livsenergin som håller oss levande, själen som bor inom oss förstår den naturliga lösningen, där inga hinder finns, där rädslan är ett okänt begrepp.

Ju mer vi släpper taget och reser på livets flod och överlämnar oss till livets dans, ju mer är vi ett med den himmelska energin.

Livet är här och nu, i detta ögonblick. Oavsett var du är, oavsett vad du tänker eller känner, är du en andlig varelse i en jordisk kropp.

Varför är du här? För att lära dig vara människa med alla de fel och brister och klantigheter det innebär. Som själ är du redan perfekt. Som människa lär du dig innebörden av att inte vara det.

Denna boks resa från idé till förverkligande har varit en upplevelse av vad det innebär att vara människa. Till att börja med hade jag ett enormt motstånd till att skriva boken. Hela jag skrek ”jag vill inte!” som en trotsig liten barnunge.

Jag skrev ändå. Korvade mig igenom det där motståndet. Skrev, var arg, ledsen, glad, intelligent, korkad, funderade och berättade, huller om buller. Inom motstånd ligger mycket energi som bara väntar på att få flöda.

Så kom sommaren, folk var lediga och nyfikna på mitt nya verk. Äntligen skulle de få läsa på svenska.

Självklart ville jag ha hjälp med korrekturläsning och feedback. Synpunkter är ett bra ord. Kritik känns inte bra. Kritik är lika svårt att ge som att ta emot. Men boken var inte färdig. Ändå kändes det rätt att lämna ut ett grovmanus till en nära krets. Den har väckt många känslor. Uppenbarligen skulle det vara så här, men varför?

På grund av att manuset släppts i grovform var det lättare att ha synpunkter. Det har blivit både beröm och konflikter. Jag känner att vi alla gått en överkurs i personlig utveckling med mitt manus som katalyserande verktyg. I slutändan känner jag att det kommer att bli bra. Men mitt i stormen känns det inte alltid behagligt.

Texten har satt tummen i vissa blåmärken. Frågor som jag inte ens tänkt har dykt upp. Det har inte varit lätt att lyssna till ärliga synpunkter, heller inte lätt att leverera dem. Jag känner att jag växer i detta och likaså mina vänner. I vissa fall har vi kommit varandra närmare.

Min reaktion är annorlunda. Jag tar in vad andra har att säga, begrundar och funderar. Tidigare hade jag upplevt samma budskap som starkt kritiserande. Att de har rätt och jag fel. Men efter allt inre arbete så upplever jag det annorlunda. Mest spännande är att det sätter igång något hos varje läsare. Men inte samma sak. Reaktionerna är helt olika. Vad vill det säga?

Nyligen såg jag filmen *What the Bleep do we know!?* (www.whatthebleep.com) *Vad vet vi - egentligen!?* på svenska. Den handlar om kvantfysik, medvetande, tankar och känslor. Om hur allt hänger ihop. Andligheten och fysiken närmar sig varandra i sina funderingar. För vad vet vi egentligen? Vad är egentligen sant? En röd tråd i filmen handlar om hur vi ser det vi förväntar oss. Vi ser det som speglar vårt inre. Vi tolkar varje händelse utifrån vårt inre bagage.

Filmen *What the Bleep do we know!?* poängterade vidare hur vi blir beroende av tankar eller känslor. Vi blir vana vid att få en kick av en viss sorts känsla eller situation. Omedvetet skapar vi den om och om igen. Det uppstår ett sorts missbruk. Även om vi säger att vi vill ha lugn och ro, så känner vi oss inte tillfreds när det väl inträffar. Då vill vi att något ska hända.

En del blir beroende av häftiga upplevelser. Jakten på spänning söker mer och mer, men blir aldrig tillfredsställd. Andra hamnar i samma sorts konflikter, har alltid något att reda ut. Konsten är att upptäcka dessa mönster och förändra dem.

Under min utvecklingsresa har jag förlöst många känslor och händelser. Efter nyckelsessioner (förklaras i kapitlet *Shen-terapi*) har jag känt ett enormt lugn, eller tomrum, samtidigt som jag uppmärksammat att dramatiken försvunnit. När jag blivit medveten om hur osensationellt livet kan vara har det känts ovant. Jag har fått jobba på att vara kvar i det. Inte söka det där upphetsade tillståndet av gammal ohejdad vana.

Att bli medveten är inte lätt. Livet går oftast på autopilot. Det spelar ingen roll hur många kurser du gått, hur många böcker du läst, hur många häftiga behandlingar du varit igenom om de inte lett till insikt eller förändring. Det är först när vi reagerar annorlunda på en liknande situation som vi verkligen har lärt oss läxan.

Några tankar till läsaren. De stycken som väcker en känslomässig reaktion vill säga dig något. Kanhända att det bara handlar om att jag uttryckt mig klumpigt, eller att jag rentav har fel. Men det kan också vara så att här finns något för dig att jobba med. Vad reagerar du på och vad handlar det om på ett djupare plan? Har du en åsikt som starkt skiljer sig ifrån min? Bra.

Jag får en känsla av att boken är en sorts katalysator till förlösning. Här finns möjligheter för oss alla att växa. Alla får ha en åsikt. Vi behöver inte tänka lika. Alla känslor är ok. Vad väcker mina ord i dig?

Jag känner mig lite som Stuart Wilde (www.stuartwilde.com). Han är en av mina favoritförfattare. Skillnaden är att han helt medvetet slänger ut ett påstående som alla har en stark åsikt om. Han står kvar som en åskådare medan tumultet bryter ut. Ljudnivån från diskussionen går i taket. Reaktionerna handlar om vadå? Han hjälper människor att bli medvetna om sina käpphästar, sina blinda sidor, sina ömma punkter.

Jag gör tydligen det med. Men jag gör det inte med flit. Det bara blir så. Jag delar med mig av mina tankar, mina känslor och mina åsikter. Det väcker dig. Kanske jag säger saker som du tänkt men inte vågat yttra? Kanhända påminner mina berättelser om ditt eget liv.

Tankarna vandrar till mitt intuitiva måleri. Varje tavla väcker helt olika reaktioner från varje människa. Tavlan fungerar som en spegel av betraktarens inre. Visar du den för tio personer kan du få upp till tio tolkningar av vad den handlar om.

Denna bok är likadan. Du ser vad som är ditt att se. Vad du sen gör med det är ditt beslut.

Alla har DET inom sig

De säger att alla har en bok inom sig. Det kanske är sant. Alla har vi någonting inom oss som vill ut, som kommer att berika oss om vi vågar släppa fram det. Den här boken visar dig hur du kan få livsenergin att flöda så att du kan skapa något nytt. Det kan vara en bok, en idé för en ny produkt, ett nytt liv, en lösning på ett problem du gått och grunnat på, ett helt nytt samhällssystem eller en liten förändring i ditt liv. Processen är den samma, vad som är viktigt är att få igång det kreativa flödet.

Lösningen finns inom dig. Knepet är att få den logiska hjärnan att släppa fram det ohämmade flödet så att idérikenomen får fart. Det kan ske på många sätt. Vi har väl alla gått och grubblat på något och så helt plötsligt när vi minst anar det trillar polletten ner. Kanske när du är ute och går, eller står och diskar, eller så dyker lösningen upp i drömmarna om natten.

Kreativiteten är en del av livsenergin. I andra kulturer kallas denna energi för prana, chi eller ki. Vi känner den som intuition och inspiration, eller som magkänsla. De som sysslar med healing kallar den för biofältet. I religiösa sammanhang är det anden, eller den gudomliga kraften som representerar livsenergin. Terapeuter talar om emotionell, mental, fysisk och själslig energi. Vetenskapligt talar man om termodynamik och delar upp den i potentiell energi, kinetisk (dvs rörelse) energi och statisk energi.

Allt är energi och del av livet. För att kreativiteten ska blomma behöver vår livsenergi flöda fritt.

Beslutet

Första steget har du tagit. Du har plockat upp den här boken. Du har i alla fall tänkt tanken att du kanske skulle kunna göra något. En bok eller annat projekt eller en liten förändring. Du söker efter ett sätt att komma vidare. Kanske har du gått i väggen eller råkat ut för en livskris. Du kanske upplever att du behöver hitta hem till dig själv, att du gått vilse någonstans på vägen. Möjligtvis känns organisationen du jobbar i för stel och livlös. Eller så är du helt enkelt intresserad av hur du kan bli mera kreativ och få mer livsenergi. Lugn, du har kommit till rätt plats.

Nästa steg är det viktigaste. Beslutet. Bestäm dig för att du ska ta tag i det. Nu! Intentionen är otroligt viktig i allt skapande. Viljan, att gå vidare, att våga förändras, att våga ta steget in i något okänt är oerhört viktig. Det sätter vår kurs, så att säga. Du behöver inte önska dig något stort, det lilla är vad de flesta egentligen drömmer om. Att få en bra vardag, med intressant sysselsättning och trevliga relationer, att ha det bra med andra ord. Som min före detta granne ofta sa "man kan inte mer än äta sig mätt."

Men man måste ta det första steget mentalt. Man måste vilja något. En av mina vänner gick bort nyligen. Under sjukdomens gång sa hon ofta "jag vill bara bli frisk." Min fråga var "vad vill du göra när du är frisk?" Vi behöver ett syfte, en anledning att vara kvar här på jorden. Jag tror min vän var färdig, hon hade inget mer som hon ville göra här. Hemma för själen är ju egentligen i himlen. Jag ser det som att vi är andliga eller själsliga varelser som kommer ner på jorden för att lära oss att leva. Jag tror vi lever många liv och varje inkarnation har sitt speciella tema eller lärotillfällen. Detta är min sanning, kanske inte din. Jag tror inte det finns någon sanning med stort S som gäller för alla. Med andra ord finns det ingen enhetslösning, den är individ- och situationsanpassad.

Du kanske redan vet exakt vad du vill, du har ett klart mål i sikte. Skriv ner det och sätt upp det på ett ställe där du blir påmind om det då och då. Du kan lägga det vid sängen eller sätta upp det på kylskåpet eller insidan av garderobsdörren. Huvudsaken är att du erkänner för dig själv vad du egentligen vill, att du vågar släppa fram dina innersta önskningar.

Om du i nuläge inte har klart för dig vart du är på väg, är det helt i sin ordning. Att ta fram DET som finns inom dig är vad denna bok handlar om. Det kanske inte alls blir vad du tror.

Vad är DET?

DET kan vara

- *en bok*
- *en idé*
- *dig själv*
- *dina känslor*
- *din livskraft*
- *ditt mod*
- *något du alltid velat göra*
- *lösningar på ett problem du grunnat på*
- *nya strukturer i samhället*

Alltså är detta en mångsidig bok, den kan besvara många behov. I allmänhet riktar jag mig till en bred publik. Jag ser inte de helande eller kreativa processerna som till för några få utvalda, utan som redskap vi alla kan använda.

Min vision är att det kommer att vara lika vanligt att ha en behandlingsbänk hemma som en dator eller TV. Det kommer att vara lika självklart att det finns meditationsrum på företag som konferenslokaler.

Vi kommer att kunna gå på IKEA och handla allt vi behöver för att må bra och vara kreativa. Vi kommer att upptäcka att Gosa/Kela kuddarna och täckena där har inspirerat oss att gosa och kela med varandra.

Ända sedan jag gick lärarutbildningen i Shen-terapi har jag tänkt att undervisningen borde ske på annat sätt. De flesta elever kommer aldrig att kunna livnära sig som terapeuter. Dessutom är de flesta där för sin egen utveckling, även om de kanske inte inser det då. Jag

har fått ut oerhört mycket genom att byta behandlingar med andra terapeuter. Värdet har legat i att vi har lärt oss samma grunder och kan hjälpa varandra.

Det är dit jag vill komma med mina böcker och kurser. Lära er grunderna i de kreativa och terapeutiska processerna så ni kan fortsätta på egen hand.

Mitt mål är att starta självgående grupper, att lära ut grunderna och lotsa er igenom processen för att sedan släppa er fria att fortsätta på egen hand. Mitt sätt att lära ut skiljer sig från det traditionella. En kursdeltagare sa att jag gör det så enkelt och naturligt, som om "det här kommer ni ihåg från andra klass." Jag delar med mig av det jag kan, agerar som en katalysator för gruppens processer och låter livsenergin flöda. Det betyder att jag också går in i mina processer under resans gång.

Bästa sättet att lära sig något är att vara med i en grupp som träffas regelbundet under en längre tidsperiod, där teori varvas med praktik, där man får tillfälle att lära känna och jobba med varandra och där det ges tillfälle till repetition, fördjupning och en förlösning av sina egna processer. Så småningom sitter kunskapen i ryggmärgen.

Skapa utrymme

För att kunna ta fram det som finns inom dig behöver detta "något" plats eller utrymme. Om ditt liv är fullspäckat och du känner stress och tidsbrist behöver du först rensa lite. Skapa plats för det nya. Ge utrymme för något nytt att komma in. Om du gått i väggen har universum redan ordnat detta utrymme. Det är upp till dig vad du gör med det.

Ett sätt att börja processen är att använda *kilprincipen*. Man börjar med det roliga, i andra ändan. I stället för att städa, så börjar man med att ta in lite av det man vill ha. Då är det lättare att ta tag i rensningen. Som i allt annat handlar det om både och, alltså inte antingen eller. Det ena utesluter inte det andra.

Vad är då *kilprincipen*? Helt enkelt kilar man in det nya, man börjar i det lilla, med små steg, så småningom kan man öka på, göra kilen större. Konkret handlar det om att ändra sina vanor. Säg att du vill skriva en bok, då måste du ju börja någonstans. Med *kilprincipens* hjälp sätter du nu av tid varje dag för att drömma om ditt projekt.

Drömma? Men jag trodde det handlade om att skriva, skriva, skriva? Att man måste vara disciplinerad och skriva varje dag, hamra sig fram och kämpa? Ja, det finns författare som jobbar så. Jag tror på att leva i livets flöde, att skriva när anden faller på. Jag tror inte man kan forcera kreativitet. Skriver jag när energin finns där, när jag känner för det, så blir det bra. Jag gav ut tre böcker på tre år så metoden fungerar, det vet jag. Utåt sett ser det inte ut som jag anstränger mig. Det gör jag väl inte heller, jag följer med i flödet.

Tro inte att detta betyder att man kan fly från sitt öde eller att det inte är emotionellt svårt ibland, det är det. Knepet är att inte backa för det som kommer i ens väg. Att följa flödet betyder att ibland får man rida på kaosvågen, ibland får man stilla sig i tomrummet, invänta, ha tålamod. Ibland får man sitta där tills man har korvat sig igenom det. Även om man skulle vilja springa till kylskåpet och

stoppa i sig något, prata av sig på telefonen eller avleda uppmärksamheten på ett eller annat sätt, så vet man innerst inne att nu finns materialet här, nu är det dags att sätta det på pränt.

Visst, du kommer att ha många invändningar och rädslor. Detta är naturligt. Vad du än gör som är nytt för dig kommer att göra dig nervös. Knepet är inte att göra sig av med fjärilarna i magen, det kan du inte. En av mina tidigaste klienter var professionell föredragshållare, anlitad som huvudattraktion på stora konferenser.

- Knepet är att få fjärilarna i magen att flyga i formation, sa hon.

Nästan alla stora skådespelare berättar om nervositeten de känner innan de går upp på scenen. Oavsett hur länge de hållit på, oavsett hur rutinerade de än är, så känner de av fjärilarna i magen. Vad vi vanliga dödliga behöver förstå är att nervositeten är naturlig, att kittlet i magen är där som en vän, som visar oss att vi är på rätt väg. Vad som händer när vi vågar utforska gränserna, när vi blir vän med fjärilarna, är att vi växer som människor. Och det är ju därför vi är här på jorden, för att utvecklas.

Man kan se det som att man dansar med sina fjärilar. Det var väl en bra bild? Dansande fjärilar. Tänk på det nästa gång du ska göra något läskigt. Att ställa sig upp och prata inför grupp är mer skrämmande än att dö, tycker de flesta människor. Att sätta sina tankar på pränt är kanske inte lika obehagligt, men det är få som bara sätter sig och skriver. Även när de vet att detta vill de.

Universum var tvunget att få mig på fall för att jag skulle fatta. Visst, jag hade gått och tuggat på att skriva, men inte riktigt kommit till skott. Försökte allt annat för att få min verksamhet att få fart. Så en dag halkade jag medan jag klippte gräsmattan och bröt fotleden. Jag fattade direkt. Ok, jag ska skriva. Jag hade ju tänkt tanken länge nog. Då satte jag igång.

Astrid Lindgren skrev ner Pippi Långstrump efter att ha stukat foten och blev sängliggande i sex veckor. En av mina väninnor hade funderat i flera år på att skriva en bok. Jag påpekade, att hon kanske inte behövde vänta tills hon bröt fotleden för att sätta igång. Hon fattade vinken. Hon bröt ett förhållande istället. Nu är första boken färdig och en andra på gång. Du behöver inte vänta på att universum ska ta till släggan för att du ska komma igång. Du kan börja nu.

Du kan börja med att kila in dagdrömmen. Skrivandet för mig är kanske 20% av processen, resten är förarbete. Ungefär som att måla ett hus. Förberedelserna är 80%. Man ska bestämma färg,

undersöka vad för sort, hur man gör, gå och köpa grejer, flytta undan saker, skrapa och slipa och tvätta, täcka och tejpa över. Allt detta innan man ens målat ett penseldrag. Skrivandet är en liknande process.

Det börjar med en dröm. Jag är av naturen filosof och drömmare så det här passar mig så bra. Man kan dagdrömma i en hängmatta, man kan sträcka ut sig på soffan med en gosefilt, man kan sätta sig i en tankefåtölj, man kan skapa sig en funderingsplats. Många idéer kommer till mig när jag är ute och går i naturen eller står och diskar eller ligger i badkaret. Meditation är ett annat ypperligt drömredskap.

Jag tror vi har tappat förmågan att drömma. Vi har glömt hur man sitter och tomglor, hur man inte gör något utan bara sitter och stirrar ut i tomma intet. Att ligga på soffloppet och dega är bästa grogrunden för kreativa projekt. Det är inte alls lathet, det är kreativitet. De bästa idéerna, de nya visionerna kommer inte från människor som ständigt är sysselsatta och upptagna. De har inte tid att drömma. Men där det finns gluggar av "bara vara" har anden en chans att komma in. Häri ligger också nyckeln. Det ska inte vara så perfekt eller inrutat. Då finns ingen plats för det oväntade. Det är i det oplanerade som magin kan komma fram. Vi vet inte vad som ska hända exakt. Visst, det är fjärilarna på gång igen, men de hjälper oss skapa magi.

Fjärilen börjar som en larv, går igenom puppstadiet för att sedan transformeras till en vacker fjäril. Vi och våra kreativa och läkande processer går igenom liknande stadier. I början är man en larv, man kanske till och med känner sig larvig? Så går man in i en kokong, insluten i sin egen dröm, lite som att gå i ide eller vinterdvala, för att så småningom födas som den vackra fjärilen. En härlig liknelse.

Som ett garnnystan

När jag börjar på ett bokprojekt vet jag inte riktigt vad det vill bli. Det klarnar under resans gång. Ibland är det tydligt från början, ibland behöver jag rota i flera lådor innan jag hittar livsnerven. Den här boken kom till på så sätt, inte alls vad jag trott jag skulle göra, men nu känns det helt rätt.

Alla kreativa och läkande projekt går igenom denna till synes dimmiga fas, man fattar ingenting. Lugn, allt är i sin ordning.

- Utan kaos föds inga stjärnor, säger en kollega.

Hösten 2005 var jag ute och höll föredrag runtom Europa, hann med tio länder och 1.400 mil på lite över två månader. Syftet var att marknadsföra mina böcker hos svenska och amerikanska föreningar. Originalplanen var att jag skulle komma hem och mellanlanda några månader, för att sedan fortsätta turnera i USA och de Brittiska öarna under 2006. Här sitter jag i mars 2006, hemma, och skriver en bok.

Man vet aldrig vart vägen leder. När jag kom hem i november kände jag först att jag behövde landa, bara vara, ta hand om post och tvätt, träffa vänner, njuta av att få vara hemma och sova i egen säng. Efterhand upptäckte jag att jag pratade om att jag var i ett mellanrum. Jag inväntade nästa fas och befann mig i mellanrummet. Ett projekt avslutat, men nästa har inte tagit form ännu. Gradvis blev känslan starkare att jag inte skulle turnera. Det var något annat i görningen.

En bokidé började ta form. Vid jul hade det klarnat. Jag skulle skriva om mellanrummet. Vi är så duktiga på mål, att ta oss från a till ö, men vad vet vi om mellanrummet, det där diffusa emellan? Det där ogripbara tillståndet mellan ö och a. Nästa fråga var om detta skulle skrivas på engelska eller svenska. Eftersom jag levit i USA från 14 års ålder hade det fram till nu fallit sig mer naturligt för mig att skriva

på engelska. Men intresset hade varit stort från utlandssvenskarna för mina böcker. Det finns närmare en halv miljon svenskar som bor utomlands, alltså de som är födda i Sverige men hamnat i utlandet av en eller annan anledning. Sen finns det ännu fler svenskättlingar runt om i världen.

Men min inre vägledning visade mig att mellanrumsboken skulle skrivas på engelska, jag fick titeln klart och tydligt *From Z to A - navigating the space in-between*. Omslaget skulle vara i midnattsblått med silverstjärnor slumpvis utspridda i bakgrunden. Jag började skriva och kom en bra bit på väg. Kände att jag kunde belysa detta ämne från många håll. Det kändes spännande eftersom man inte kunde ta sig an denna bok som ett a-till-ö projekt, utan jag fick utforska i nuet hur jag kunde beskriva tillstånden i mellanrummet. Efter ungefär 20.000 ord blev det trögt. Böcker kan variera enormt i längd. De jag givit ut hittills har varit 25.000, 55.000 och 60.000 ord. Intuitionen sa mig att mellanrumsboken skulle hamna på ungefär 80.000 ord. Så jag hade kanske skrivit en fjärdedel, men kom ihåg att detta var utkastmaterial, ej bearbetat.

Det var trögt. Jag funderade och mediterade, levde mitt liv. Kände att något behövde förändras. Min dator var vid det här laget 4,5 år gammal. Även om den inte var redo för graven kändes det som det var dags för en ny. Vad jag än skulle skriva, handlade det om en annan medvetandenivå. Jag kunde inte komma vidare på min gamla dator. Dessutom ville jag börja göra ljudböcker, på CD och i MP3/iPod-format. För det behövde jag ny teknik. Jag använder Mac, det är så enkelt och fungerar så bra. En ny dator blev det.

Men nu var tråden en annan. Mellanrumsboken fick vila. Jag började nysta på en bok på svenska, som skulle föra in mina tankar och erfarenheter hur man hittar tillbaka till livet efter utbrändhet, whiplash och livskriser i allmänhet. Jag hittade igen en fil jag påbörjat innan jag åkt iväg på hösten. Det var en fullmåne i augusti med speciellt starka energier och jag kom ihåg att jag skrivit ner en massa tankar. När jag öppnade filen upptäckte jag att jag skrivit flera kapitel och att där fanns huvuddragen till en hel bok. Den hade arbetstiteln *Upptäck ett annat sätt att leva...*

Här skulle jag också väva in mina idéer för helande nätverk, hur man startar kurser för att sätta igång självläkande grupper. Jag är visserligen utbildad terapilärare men har känt att det är för begränsande att utbilda terapeuter. Det är nästan omöjligt att försörja sig som alternativterapeut i Sverige, och största nyttan de flesta har av sina utbildningar är att de kan byta med andra

terapeuter. Min vision är att det kommer att vara naturligt att det finns meditationsrum på företag och behandlingsbänkar i de flesta hem. Jag ville så fröet att vi lär oss hjälpa varandra.

Gott och väl, boken hade väl sådär 15.000 ord när jag började nysta på hur jag också skulle kunna hålla kurser. Så som det ofta går, idéerna dyker upp när man minst anar det. Jag pratade med en väninna och nämnde i förbigående att jag grunnade på upplägg av kurser.

- Du menar kurser om hur man skriver en bok? sa väninnan.

Det var så självklart för henne att det var det jag skulle göra. Hmm, tänkte jag och sov på saken. Nästa morgon började jag på denna bok. Innan dess hade jag plockat fram ett utkast till en bok på engelska om allt det praktiska runt bokskrivandet, hur man producerar, distribuerar och marknadsför, och så lite om min process. Det hade varit stort intresse på turnén speciellt från de amerikanska kvinnorna i Danmark och Tyskland.

Hur som helst insåg jag att terapitråden inte fick mitt intresse att brinna. Visst, vi behöver lösa upp våra knutar, men i vilket syfte? Jag har länge förstått att min uppgift är att hjälpa andra hitta sin väg eller livsuppgift. Att hjälpa dem plocka fram det som är deras att göra. Att vara en katalysator för deras uppvaknande.

I denna bok kan jag lyfta den terapeutiska tråden till en annan nivå. Jag kan visa er hur ni kan använda dessa redskap till att skapa nya möjligheter. Som ni ser har det inte varit raka vägen in i bokskrivandet. Det är en livs levande process och det är inte förrän man börjar nysta som garnet visar vilken tråd som är mest livgivande, nu. Men man kommer inte fram om man inte börjar nysta.

- Vägen är målet, som en annan av mina väninnor brukar säga.

För att få igång den här boken var jag tvungen att dra i flera trådar, följa dem en bra bit på väg, för att sedan dra i en annan tråd, och så småningom blir det en hel tröja, eller som i detta fall, en hel bok. De påbörjade projekten får ligga där, de kanske behöver mogna till innan det är dags för dem att födas. Min tredje bok som kom ut 2005 var egentligen den första boken jag hade tänkt skriva. Men de andra två måste ut först för att jag skulle kunna skriva den. En av böckerna jag läser nu är av Ken Kesey. Det är en samling av hans skrivbordsprojekt, påbörjade historier som behövt ligga till sig för att till slut samlas i en utgivning.

De flesta författare går igenom detta. De har en idé men tidpunkten för när de ska skriva om det kan komma långt senare. Idéen behöver ligga och ruva, växa till sig och mogna innan vi kan plocka den. Det har säkert något med utvecklingen i allmänhet att göra, världen måste ju också vara redo för våra ord.

Det spelar ju ingen roll om det handlar om en bok, uppfinning, läkande process, nya organisationsformer eller samhällsstrukturer. De börjar alla som ett garnnystan...

Dansen i mitt liv

Ibland tar det många rundor innan man får rätsida på skeppet. Ibland undrar jag om jag någonsin kommer att få rätsida på mitt, men i nuläge känns det rätt så ok när vågorna går. Det kanske inte är hela världen om man kapsejsar?

Dans har kommit och gått i mitt liv. Varför kom jag underfund om nu. Som allt annat är frågan var man börjar när man berättar en historia. Hur nystar man upp det hela, så att det blir begripligt? Det är ungefär som en detektivhistoria, man får ledtrådar och så till slut löser man gåtan. Berättar jag den från början till slut, eller börjar jag från gårdagens ledtråd?

Vi börjar med slutet. Igår var jag och hälsade på en väninna. Hon hade nyligen kommit hem från Indien och fördjupningskurs i personlig utveckling. Med sig i bagaget hade hon en DVD av sin guru. Jag läste på baksidan "om du har problem med din ekonomi behöver du räta ut relationen med..." sen stod det inte mer. Det var förstås meningen att man skulle titta på DVD:n. Min väninna har ingen sådan apparat. Men jag frågade "vet du svaret?"

- Jo, det handlar om att ekonomi hänger ihop med relationen till fadern, säger hon.

- Aha, säger jag. Då fattar jag varför jag inte får fart på spritköket, varför det fortfarande är trögt på den fronten.

Relationen med min far har varit jobbig på sistone. En stor del av min läkning har tidigare handlat om mamma. Hon var så "in your face," dvs så uppenbart jobbig att hon kom först att sortera. Men det är överstökad och helat. Nu har vi det bra och hon är om möjligt min största supporter. Superstolt över sin dotter.

Däremot trodde jag, att allt var ok med pappa. Jag upptäckte så småningom att där fanns det att jobba med, i kvadrat. Han var liksom aldrig där. Han jobbade, ägnade sig åt sina hobbies, byggde

båt och stereo i källare och garage, seglade, byggde och flög modellflygplan. Inget ovanlig i vår generation, en mamma hemma och en pappa som inte var det.

Jag fick healing av min väninna specifikt för att lösa upp det sista karmiska med min pappa. Någon månad eller två innan hade jag målat relationen med pappa. Det kändes verkligen som jag transformerade energin. Det tar ofta många varv innan man helt och fullt löser upp såna här knutar. De tuffaste är föräldrarna. Det är liksom överkurs i den jordiska skolan.

En kväll låg jag och funderade på vad det var som var olöst. Jag kände en sådan ilska mot pappa. Jag kände den mest tydligt omkring vänster äggstock. Den vänstra sidan representerar det kvinnliga, äggstocken är en väsentlig del av kreativiteten. Jag fördjupade mig i känslan, andades in i den och bad att förstå så jag kan lösa upp detta. Var kommer detta agg ifrån?

Grundorsaken var något jag tidigare inte alls varit i närheten av, eller ens kunde ha föreställt mig. När jag var tonåring och vi bodde första året i USA hade jag varit på dans med en klasskamrat på Lake Hills Roller Rink. Där spelades live rockmusik för just tonåringar. Det var nyktert och städat. Det var helt enkelt roligt att bara åka dit och få dansa, bara dansa. Visst, det fanns pojkar där, men det var ju inte det som var huvudsaken. Vi ville bara dansa och rocka loss.

Men så hade pappa pratat med någon på jobbet. De hade blivit alldeles förskräckta över att han släppt iväg sin dotter på dans. Det skulle de aldrig låta sin dotter gå på. Summan av kardemumman blev att jag inte fick åka och dansa med mina kompisar. Det var ju så viktigt för mina föräldrar att vi passade in och de vågade inte låta oss vara annorlunda. Så åtminstone jag fick mycket snävare svängrum än jag hade haft i Linköping. Inte för att jag varit ute på något vilt då heller. Jag var hästtokig och tillbringade all min fritid i Ridhuset, till och med pryade där. Överlycklig att gå upp fem på morgonen för att mocka i stallet.

Om dans inte hade varit så viktig för mig, en så väsentlig del av vem jag är, hade det kanske inte varit så farligt att bli begränsad som tonåring. Men nu är jag en dansens kvinna.

När jag var sådär fem år (detta fick jag berättat av min pappas kusin för några år sedan) var vi i domkyrkan i Linköping. Innan gudstjänstens början upptäckte min Farmor att jag saknades. Hon hittade mig framför altaret, dansande. Min farmor, som var strikt religiös, utbrast förskräckt "flicka lilla vad gör du?!"

- Jag firar Jesu uppståndelse, svarade jag helt ogenerat och naturligt.

Jag dansade jämt när jag var liten. Gick på balett, men mest älskade jag att dansa fritt hemma och borta. Nyligen fick jag kontakt med en lekkamrat från första klass. Hennes pappa kom ihåg mig som ”den där lilla som alltid dansade.”

När jag bodde i Seattle som vuxen, efter att jag skilt mig, fanns det ett rockband som var superpopulärt hos oss som älskade att rocka loss. Det var inte ovanligt att se samma publik oavsett var i trakten de än spelade. Normalt var det först ett uppvärmningsband, men när The Heats kom på scen strömmade alla upp på dansgolvet. Vi dansade så svetten lackade de cirka två timmar de höll igång. Deras musik var inte olik The Beatles. Man kunde bara inte sitta still.

Vid denna tidsperiod hade jag en killkompis. Vi var verkligen vänner och det fanns ingen romantik. Jo ett tag försökte vi låtsas och hela vänskapen höll på att gå åt pipan. Hur som helst gillade vi att dansa. Vi åkte runt hela Puget Sound och dansade till The Heats. Det var en härlig tid.

Inte långt efter att jag flyttat hem till Sverige upptäckte jag Frigörande Dans. Jag var jättenervös första gången jag skulle åka till Vetlanda och dansa med Karin Swanström. En väninna var förvånad att jag varit nervös.

- Här har du åkt runt halva världen och så är du nervös för att åka till Vetlanda, säger hon.

- Visst, svarar jag, men jag hade aldrig varit i Vetlanda och Frigörande Dans var nytt för mig.

Frigörande Dans är underbart. Man får dansa precis som man vill, lugnt och mjukt eller fort och flängigt, allt beroende på hur man känner just då. Vill du veta mera om denna underbara process hänvisar jag dig till Karin Swanströms (www.karinswanstrom.com) bok *FRI GÖR ANDE DANS - att följa livets flöde*.

Jag dansade i Karins grupp en gång i veckan, så träffade hon en karl och flyttade till Falun. Vi som var i gruppen fortsatte på egen hand. Vi blev en självgående grupp, skramlade till lokalhyran. I början bestämde vi teman till nästa gång och alla hade ansvar att ta med musik eller idéer. Efterhand blev vi så uppkopplade till varandra, att vi körde helt intuitivt. Var och en tog med sig musik och så hade vi lite sharing och komponerade programmet. Vi var inte så många så det gick smidigt. Vi hade så roligt. Vi experimenterade och

utforskade så det skvätte om det. En fantastisk tid. Så skulle lokalen rivas och då upplöstes gruppen.

Sharing är ett begrepp jag kommer att nämna ofta i denna bok. Vi svenskar älskar att föra in låneord, detta kommer från engelskan och betyder helt enkelt att dela med sig. Instruktioner för hur man gör *Sharing* hittar du längst bak i kapitlet ÖVNINGAR.

Det var paus i dansandet. Så kom Karin tillbaka till Höglandet, jobbade en tid på Paradis Pensionat, min närmaste granne. Där startade hon en dansgrupp och jag var med förstås. Så kom en ny man in i bilden och Karin flyttade till Stockholm. Hon frågade om någon av oss ville ta över gruppen. Då svarade jag nej. I nuläge undrar jag om hela den här historien med pappa och att jag inte fick dansa som ung hade lagt locket på. Vad som hände är nog att jag inom mig hade förbudet och inte kunde tacka ja.

Märkliga turer allt tar. Nu vill jag dansa. Nu vill jag släppa allt gammalt skräp med min pappa. Det är hög tid.

När jag skrev detta kapitel tänkte jag inte på om det skulle vara med i boken. Det kan jag besluta senare. Vad som är viktigt är att denna episod är betydelsefull i min process. Det är något jag behövde reda ut. När du har något att sortera eller bearbeta, skriv om det eller måla det. Efteråt kan du sålla, redigera och ta bort. Jag har lärt mig att vänta tills det mesta är skrivet. Jag fokuserar på att skriva, sen går jag in och stavkollar och skriver ut. När jag läser igenom helheten får jag grepp om vad som kanske ska tas bort eller ändras. Å andra sidan kanske jag läser igenom ett kapitel när jag skrivit det och gör de små ändringarna.

Med datorns hjälp kan man skriva olika delar vid olika tider. Ofta har det varit så att skrivandet inte kommer i sekvens, utan olika kapitel och stycken inflikas där det känns rätt. Det går alltid att flytta dem sedan. Fokusera på att skriva, släpp taget om sedan. Att skriva är bra träning i att vara här och nu.

En bok jag läste skriven av ett medium kom till på ett intressant sätt. De hade spelat in mediets sessioner och sedan skrivit ner dem. Assistenten skulle sedan sortera i vilken ordning materialet skulle presenteras. Hon lade ut alla kapitlen på golvet, bad om vägledning och väntade. Hon blev inte ett uns klokare. Till slut blev hon frustrerad, tänkte det här kommer aldrig att gå och började rafs ihop papperen. Medan hon ilsket plockade upp dem slog det henne plötsligt att det verkade vara en ordning på sättet hon fick upp papperen, hon plockade än här än där. När hon tittade efter insåg

hon att kapitlen hamnat i exakt den ordning de skulle passa i boken.
När hon släppte taget kom lösningen.

Barnsligt och omoget

Det är nog inte så konstigt att minnen och känslor som blockerat framfarten kommer upp när man skriver. Minnet som kom idag har varit uppe och gått ett antal gånger tidigare, men nu var det dags att ta ett varv till.

Jag la mig att vila efter att ha städat lägenheten, sträckte ut mig på soffan. Funderingarna går hit och dit och så får man fatt i en tråd som leder till något helt annat än man trott.

Ett minne från femte klass, vi hade en vikarie, en riktigt djävlig gubbstrutt. Hela mellanstadiet hade vi vikarier på vårterminen. Våra fröknar blev gravida under hösten och så fick vi en vikarie till våren. De flesta var bra förutom gubben vi fick i femte klass på våren. Han var vidrig.

Vi hade skrivit uppsats. Hans favoritmetod var att läsa högt vad någon skrivit och sen trycka ned vederbörande i skoskaften så långt det gick. Den här gången var det min tur. Jag kommer ihåg att jag hade livlig fantasi redan på den tiden. Skrev om mina drömmar, om att vi var ute och flög i rymden, besökte planeten mars och marsipanerna. Jag skrev om mina dockor och mitt marsvin. Helt naturliga ämnen för en flicka i femte klass.

Hur som helst fick läraren för sig att trycka till mig. Läste upp min uppsats (som förmodligen var bra och fantasifull) och hånade vad jag skrivit. Han tyckte jag var barnslig, att jag var omoget. Det var verkligen på tiden att jag slutade leka med dockor. Han hade inget till övers för min fantasi.

När jag nyss återupplevde minnet kände jag en otrolig ilska, men mest av allt en stor sorg, det gjorde verkligen ont. Epicentret låg i livmodern. Den mest skapande delen av oss. Inte så konstigt, här hånade han min kreativitet, min lekfullhet, min fantasi. Nu kan jag

se att det var hans problem, han ratade det han själv inte kunde, han hade ingen fantasi.

Men varför måste folk vara så elaka? Det gör så förbannat ont. Dessutom lägger det locket på. Vi vågar inte ta fram den där talangen för då minns vi hur ont det gjorde. De flesta av oss har minst en om inte flera tillintetgörande episoder från vår uppväxt och senare. Där vi blivit tillplattade för något vi gör som egentligen är vårt sanna jag, men som inte funnits acceptabelt av omgivningen.

Kan vi hitta dessa episoder och läka dem blir det lättare att släppa fram vårt sanna jag. Att skriva eller måla ger fantastiska möjligheter till läkning. Allt kommer förstås inte på en gång, och tur är det. Vi skulle inte klara av energierna. Om allt kom strömmande på en gång skulle våra ledningar inte kunna hantera det. Tänk dig en lampa eller sladd som är van vid 110 volt och helt plötsligt kommer det flera hundra - det säger pang direkt.

Kvinnan från 1600-talet

Jag flyttade till Paradis utanför Eksjö sommaren 1998. Min första tanke när jag kom dit var att här känner jag mig hemma. Det var som om allting var bekant. Min granne förundrades över hur fort jag lärde mig hitta i skogarna. Under vintern gick jag med i en meditationsgrupp, inte för att jag behövde lära mig meditera, det hade jag gjort dagligen sedan 1991, men för att lära känna likasinnade i trakten och bygga upp ett socialt umgänge.

Gruppen leddes av Agneta Bilker, som kanske är mera känd som Eksjös medium. En kväll tonade hon in sig på sina guider för att ge oss lite budskap. Jag fick frågan hur det kändes i Paradis. Jag sa det är lite konstigt för jag har ju inte varit här förut, men så fort jag kom till platsen kändes den hemma, som jag redan hade varit här.

- Men du har varit i Paradis förut, berättade Agnetas guider. Du levde där på 1600-talet. Du var en läkekvinnor som vandrade mellan gårdarna för att hjälpa folk. Men vid den tidsperioden kunde människorna inte ta till sig vad du hade att förmedla. Du lovade dig själv att komma tillbaka när tiden var mogen. Det är därför du kommit hit nu. Nu är de öppna för dina budskap.

Intressant, eller hur? Jag kände en sån förtröstan att jag kommit rätt. Vi alla tolkade det som att jag skulle lyckas med att jobba med människorna runt omkring. Mina kurser och behandlingar var helt rätt i tiden. Visst det gick bra ett tag men sen svalnade intresset. Det kändes otroligt motigt och jag hade svårt att få rätsida på det. Jag vidareutbildade mig till lärare i Shen-terapi och lagom till examen sprack hela organisationen, jag bröt fotleden och började skriva böcker - på engelska.

Många har undrat varför jag skrev på engelska. Delvis kändes det inte som om människorna i Sverige var mogna för mina tankar och insikter. Dessutom behövde jag hjälp att faktagranska mina skrifter och den kunskapen satt i Storbritannien och USA. Min

inre vägledning visade starkt att det var engelska som var mitt skrivspråk, titlarna kom på engelska osv.

Det blev tre böcker på raken. Sen åkte jag på marknadsföringsturné i Europa hösten 2005. Jag hade kontaktat både svenska och amerikanska föreningar runt om Europa. Av någon anledning fick jag mest napp av Sweorna, de svenska kvinnornas internationella nätverk, Swedish Womens Educational Association (www.swea.org). Ungefär samtidigt började jag lägga grunden till denna bok. Inte förrän jag kommit en bra bit in på denna bok påmindes jag om 1600-talskvinnan.

Jag hade förmodat, liksom många i min omgivning, att på grund av att jag haft så svårt att komma in i systemet med till exempel Försäkringskassan, var det inte meningen att jag skulle verka i Sverige. Människorna var inte var mogna för mig än. Men nu ser jag att alla erfarenheter jag haft bildar en helhet. Mina upplevelser bildar ett unikt perspektiv som bara jag kan förmedla och så frön till förändring och transformation. Mitt budskap handlar just om vägen från det gamla till det nya.

Jag har känt mig så osynlig här. Jag har upplevt att människor sökt svar, ställt frågorna och jag har stått mitt framför näsan på dem och sagt så här är det. Här finns svaren. Och de har stirrat rakt igenom mig som om jag vore osynlig.

När jag under konversationens gång får höra att vi vet inte hur vi ska hantera det ena eller andra problemet och jag svarar att det har jag skrivit om i mina böcker så går det ändå inte in. De ser det inte. Så kände jag ju mig under 1600-talet. Jag ifrågasatte mig själv, för jag kunde inte få fram budskapet. Jag kände mig osynlig och förvirrad. Jag visste inte vad jag skulle säga för de förstod inte hur jag än vinklade det. Inte underligt att jag känt motstånd att skriva på svenska. Alla de gamla känslorna satt kvar.

Jag tror del av processen här handlar om att skriva om hur det kändes. Som jag ofta säger, det spelar ingen roll om händelsen är från 4000 år sedan, eller 400 år sedan, eller 40 år sedan, eller 4 minuter sedan - känslan är densamma, känslan upplevs som nu tills vi förlöst den och då är den transformerad, borta. När vi väl förlöst känslan har vi heller inget behov av att prata om den.

Ett säkert sätt att veta att man inte är färdig med en händelse är att man har behov av att berätta om den. Att älta leder ingen vart, man måste ner i alla känslor för att känna dem färdiga, först då släpper de. Det kan ta hur många varv som helst, det spelar ingen roll hur

många terapitimmar som går åt. Huvudsaken är att vi följer flödet och släpper taget. Alla känslor måste få komma ut. Alla känslor är tillåtna. Att lägga locket på känslor gör oss bara trötta och gamla i förtid.

När jag skriver detta känns det osammanhängande. Jag känner att jag har svårt att uttrycka mig, att få hjärnan att koppla ihop det sammanhängande. Fingrarna känner sig vilsna på tangentbordet, de har inte koordinationen. Så kände jag mig när jag såg i människornas ansikten, att de inte kunde förstå mina budskap.

Vad var det jag försökte säga då? Gissningsvis liknande som idag. Du har alltid ett val. Du kan hjälpa dig själv. Du har förmågor och talanger inom dig - använd dem. Halsen känns konstig, som det stockar sig. Jag har så otroligt mycket att dela med mig av, så mycket värdefullt att säga, så mycket hopp om framtiden att förmedla. Det gör mig ledsen, att folk inte kan förstå. De är så rädda och kuvade, att de inte vågar ta in nya tankar.

Det har ju blivit så populärt med allt som är medialt eller kanaliserat. Det är tryggt att säga det var ett medium som sa si eller så. Men om grannen skulle säga samma sak, skulle ni lyssna då? Jag känner hur energierna runt halsen, kommunikationscentret, rör på sig, jag känner hur det lossnar i halsen. Detta är gott. Om ni bara kunde förstå hur illa människor far av att hålla inne sina känslor, hur tillknycklad man blir av att stänga av flödet.

Vi har behov av kreativt uttryck, vi har behov av samtal och diskussioner. När vår kreativa energi inte får flöda fritt blir den destruktiv. Se er om i samhället, varför tror ni ungdomar har en sån förstörelsemani? Den kreativa kraften är enorm, men om man inte kanaliserar den till att skapa något gott så blir den destruktiv. I vissa fall självdestruktiv i andra fall destruktiv för andra och samhället.

Det är ju också så att byggnader har en viss livslängd. Man kan reparera och bygga om, men till slut får man riva och bygga nytt. Vad det än är kan man lappa och laga länge, men till slut får man slänga och köpa nytt. Det gäller våra kläder, våra bilar, våra möbler, våra tankar och våra kroppar. Det gäller även våra organisationer och samhällsstrukturer. Det som fungerade i bondesamhället passade kanske inte så bra in i industriåldern. Vi är nu inne i en helt annan värld, en internationellt sammankopplad värld med ett helt nytt medvetande. Förändring krävs på alla plan.

Nu ser jag att min 1600-tals kvinna kom tillbaka hit för att göra böcker i tal och skrift, att jag skulle förmedla kunskapen på detta vis.

Jag behövde ju också bo i Sverige ett antal år för att förstå hur det är nu. Det är så otroligt ofta vi misstolkar budskapen från andevärlden. Vi tar för givet att lösningen ska se ut på ett visst sätt. Om vi jobbar med det så kommer vi så småningom fram till hur de tänkt sig... och så ska vi inte glömma att vi alltid har fritt val. Det är vi som väljer vägen. Oavsett hur vi väljer tar vi lärdom av det. Den väg vi inte vandrar nu får vi ta i ett annat liv.

Det okända

Vägen tillbaka till livet efter utbrändhet handlar om att våga ta steget in i det okända.

Det okända

När du har kommit till gränsen för allt ljus Du känner till och Du står inför att stiga ut i det okändas mörker: Då är förtröstan att veta att en av två saker kommer att hända. Det kommer att finnas något stadigt att stå på eller Du kommer att lära Dig att flyga.

- Okänd

Själv blev jag utbränd 1990 efter en internationell karriär i ett mansdominerat yrke. Jag började studera terapi och personlig utveckling för min egen skull och har lärt mig hitta tillbaka till livet. Det är inte en överdrift att säga att jag har en unik förståelse för hela problematiken runt utbrändhet, hur den kan uppstå och hur man tar sig ur den.

Sverige är unikt. Jag känner inte till något annat land där så många människor går sjukskrivna. Men som jag säger

Empowerment – begreppet som inte existerar i det svenska språket, är nyckeln vid utbrändhet

Jag hade egentligen inte alls tänkt skriva denna bok. Efter att ha skrivit tre böcker på engelska, förmodade jag att det var meningen att jag skulle fortsätta på den vägen. Men så var jag ute och gick stavgång för första gången, och det satte igång ett starkt energiflöde i min kropp. Armarna är ju förknippade med skrivandet, även målandet, för att få igång energierna behöver man måla upp sig, eller skriva igång sig, eller helt enkelt röra på sig.

Känslor är rätt och slätt energi i rörelse. Det är därför vi kan känna ett sånt motstånd att sätta igång med motion. Innerst inne vet vi att det kommer att sätta igång processer och att känslor vi så effektivt lagt locket på kommer att ploppa upp för att bli fria. Vi förstår inte att det är just de förträngda känslorna som vill ut. Vi upplever det bara som jobbigt. Vi känner motstånd.

I mina armars befrielse genom stavgången kom en hel radda känslor igång. Det var som en virvel av energi, något ville ut, jag kände enorm ilska och förbannelse, jag blev rastlös, tankarna virvlade. Visst skulle jag ha mycket att säga om vägen tillbaka till livet efter utbrändhet. Jag har många beska kommentarer om samhället och byråkratiska system som kväver folk. Även många idéer för ett bättre sätt att göra saker på, kreativa lösningar och möjligheter som bara väntar på att bli förverkligade.

Dessutom har jag ett annat perspektiv och kan se andra lösningar eftersom jag bott i flera länder och vet att det finns många sätt att göra samma sak. Det är nog i grund och botten ett av Sveriges största problem, att man ska hitta en lösning för alla, att mångfald inte är riktigt politiskt korrekt. Och så denna kärlek för auktoritet. Jag upplever det som att medborgarna ska vara lydiga barn och Mamma Stat och Pappa Kommun vet bäst, oavsett vad de små barnen egentligen vill.

Själv har jag närapå stängt mig blodig i mina försök att komma in i systemet, har sökt jobb, avtal med Försäkringskassan och inte lyckats. Före min tid som det heter. Invandrare i mitt eget land. För annorlunda. Fattar nu att det är ett jätteminus, man måste ju passa in.

Ok... När jag tagit tag i mitt motstånd, bejakat det, gått in i det, dansat igenom det och kapitulerat, då först kom insikten. Jag har haft alla dessa upplevelser för att jag ska skriva om dem. Förklara och illustrera så gott jag kan, dela med mig, inspirera till förändring. Jag sår frön till en inre revolution, jag är ofta en katalysator. Vagnen i Tarot, sjuan, det är mitt nummer. Genom numerologi är mitt

födelsetal $1+9+5+2+1+2+5=25$ som blir $2+5=7$. Jag är född 5 december 1952. Jag är alltså en igångsättare, får hjulen att snurra.

Jag älskar personlighetssystem som astrologi, Myers-Briggs och Michaeläran för att de hjälper oss att förstå oss själva, nå insikter om möjligheter och tendenser, inte för att vi ska fastna i "så här är det."

Vad är Michaeläran, undrar ni säkert. Michael är en gruppsjäl som kanaliseras av flera medier runtom i världen. Rätt så många böcker finns på engelska, tyvärr ännu inte översatta till svenska. Deras lära tilltalar mig, som att vi alltid har ett val. De har mycket matnyttigt att säga om varför vi är här, hur vi lär oss och jobbar här på jorden (www.michaelteachings.com).

Det ligger i människans natur att så länge det rullar på måste man ju inte ta sig an de där utmaningarna, de där idéerna som pockar på. Man går på i ullstrumporna. Och så kommer den dag, då det är dags att göra något, det går inte att fösa undan det längre. Jag tror, nej jag vet, att om vi plockar fram det som finns inom oss så växer vi och blir berikade, vi gör det som själen kommit hit för att uppleva. Men om vi inte tar vara på det som finns inom oss, så kommer det att förgöra oss. Om vi gång på gång vägrar lyssna till själens rop, så finns det till sist ingen anledning för oss att vara kvar här på jorden. Vi har lyckats stänga av livsenergin till den grad att vi tynar bort.

Vila vid denna källa

Vila är det första man behöver när man gått i väggen. Men det fixar ingenting i längden. Ett bra första steg, ja. Man behöver stanna upp och vila i sin källa, låta själen komma ikapp. Lyssna, tänka efter, känna efter, söka lösningar och sanningar inom sig själv.

Utbrändhet kan bero på många faktorer och det finns ingen enhetslösning. Det är viktigt att fastställa om det ligger fysiska hinder eller sjukdom i grunden. Begreppet utbränd har blivit ett generellt begrepp och kan betyda allt från trötthet till total utmattning.

Efter den initiala vilan krävs förändring, det är garanterat. Att tro att bara man vilar tillräckligt länge så går det över är befängt och inte särskilt genomtänkt. Brist på förståelse av problemet i sin helhet.

Vad innebär då vila? Finns det mer eller mindre effektiva sätt att vila? Är detta olika för varje människa? Ja, här finns inga paketlösningar. Det gäller att komma till kärnan och ta tag i problemet, ej symtomen. För utbrändhet är ett symptom, det är icke problemet. Hittar man grundproblemet och löser det i sin källa så sker förändring. Därav uttrycket vila vid denna källa.

Hur kommer man då i kontakt med sin källa? Meditation, terapi, samtal, måleri, dans, skriva, vistelse i naturen är alla vägar till inre insikt och förändring. Du måste hitta din egen väg. Bli din egen inre vägledare. Lära dig lyssna till din själ. Vad vill den? Här handlar det inte om vad ditt ego vill, det vill säga din dagspersonlighet, utan den inre du, den som dansar universums dans. Släpp taget och låt denna kraft komma till tals.

Meditation

Måste man sitta med benen i kors och se ut som en guru? Absolut inte! Man kan sitta på en helt vanlig stol. Meditation är ett helt

naturligt medvetandetillstånd vi passerar igenom när vi vaknar och somnar. Meditation kan hjälpa dig att slappna av, bli mer medveten, få bättre kontakt med dina känslor, vara mer närvarande i nuet, bli mer fokuserad och mindre stressad. Det finns många olika sätt att meditera, och jag uppmuntrar dig att prova på olika metoder så att du kan hitta "din" metod. Man kan meditera med och utan musik, genom att fokusera på andningen, via guidade meditationer, vippassana, andnings- och rörelseövningar, kroppslig avslappning, begrepp- och sinnesmeditation.

- Kan man meditera om flygplan? undrade min pappa, aerodynamikern.

Jo men visst kan man göra det! Han dagdrömde gärna om olika lösningar och konstruktioner. I mina ögon är detta en sorts meditation. Man kan också meditera på flygplan, eller på flygplatser. Man kan meditera var som helst och under alla omständigheter. Man behöver inte dra sig tillbaka som en eremit.

Hur det yttre hjälper en att fokusera blev uppenbart för en av mina Yogalärare när hon höll två kurser under tvärt skilda omständigheter. Den ena kursen hölls på eftermiddagen, i ett lugnt och varmt rum, där inget kunde störa. Den andra, som jag gick i, var tidig morgon på ett gym. Runt oss surrade löpbanden och motionscyklarna, det var inte precis stilla och tyst. Vilken grupp tror ni var mer fokuserad? Faktum är, att vi i morgongruppen var betydligt mer närvarande. Den andra gruppen tappade koncentrationen, hörde inte på, de var mentalt frånvarande. Yoga handlar inte bara om att göra övningar, det är lika viktigt, minst, att vara närvarande i kropp och själ medan man gör de olika poserna.

- Vad är syftet med meditation? undrade min morbror.

Det handlar ju inte om omedelbara resultat, det är säkert. Efter jag mediterat dagligen i över tre år hittade jag flera referenser till att det tar cirka tusen dagar, alltså tre år, av daglig praktik för att genomgå transformationen. Den verkliga belöningen eller frukten är förändringen i ditt medvetande. Självklart får du goda effekter redan från början, men omkopplingarna i hjärnan tar tusen dagar att klicka in.

När jag läste om detta sa jag aha, för jag hade redan upplevt att det skett något. Vad jag läste bekräftade vad jag upplevt men inte förmått sätta ord på. Du behöver inte sitta i timmar. Tjugo minuter om dagen räcker. Om du tvivlar på att det är värt det kan jag säga att

jag skulle aldrig ha klarat mig ur utbrändheten om jag inte börjat meditera.

Jag var så överkänslig för alla andras energier att jag inte klarade av att vistas bland folk om jag inte stärkt mitt inre först. Vid livskriser är det som hela energisystemet fått sig en hjärnskakning. Det är alltså inte bara huvudet utan hela din livsenergi som hamnat i gungning. Syftet tror jag är att byggstenarna inte satt på rätt plats, universum har skakat om så du kan bygga om systemet. Eftersom det handlar om ditt energisystem så är det helt naturligt att börja med meditation som en ny grundsten.

Meditation stärker din kontakt med dig själv och ditt inre. Det är ofta det som vi tappat kontakten med när vi känner oss vilna.

Man kan också beskriva en utbränd, eller över huvud taget en människa som hamnat i livskris, som porös. Hela systemet är omskakad och öppet, sårbart, ömtåligt, man läcker som ett säll. Öppningen är till för att förändringens vindar ska kunna blåsa bort det gamla för att bereda plats för det nya.

Fem minuter är en bra början

Jag pratar ofta om kilprincipen. Man börjar i det lilla och kilar in det nya, det som man vill ha mera av. Det tar tid att vända ett stort skepp. Jag var så stressad att jag kunde inte förmå mig att sitta still i mer än fem minuter. Jag började där jag var, då. Om du träffar mig idag skulle du inte tro att jag varit sån. Vitsen med det inre arbetet är just att vi kan förändras, mycket, till det bättre och bli mer levande.

Du behöver inga speciella redskap. Jag satte mig helt enkelt i en fåtölj, fötterna på golvet, vilade händerna på låren med handflatorna uppåt och satte äggklockan på fem minuter. Så satt jag där, skruvade på mig, tankarna surrade och irrade, det där med att fokusera på andningen gjorde mig ännu mer förvirrad.

Bara så du vet, det kan vara lite jobbigt i början. Det är det alltid med nytt beteende. När vi koncentrerar oss på något nytt faller det sig lätt att vi håller andan, vi glömmer helt enkelt bort att andas, lugnt och naturligt. Och så stiger stressen ännu mer.

När du nött in vanan att sitta fem minuter om dagen kan du öka på det till tio, sen femton och snart är du uppe i tjugo minuter. Det finns inte en ursäkt i världen för att inte kunna hitta fem minuter för sig själv varje dag. Är inte du värd att ta hand om dig själv?

Instruktioner för en *basmeditation* samt alla andra övningar ligger samlade efter själva boktexten under rubriken *ÖVNINGAR*.

Att gå i väggen

Det har blivit det moderna uttrycket. Man går i väggen, man blir utbränd. Jag ska berätta lite om min historia och vad jag lärt mig. Och det är åtskilligt. Kännetecknande för alla mina böcker är att de är praktiska handböcker som jag illustrerar med livs levande exempel, mestadels berättelser ur mitt liv. Det har hänt en hel del så det kan bli mycket spännande läsning.

Man kan göra en liknelse med datorns hårddisk, den är full och behöver rensas, basprogrammen behöver uppgraderas, det går inte att köra på med gamla program i moderna tider. Vi människor är likadana. Det som fungerade på 60-talet fungerar knappast idag. Strategier och normer som var normalt när vi var 20 kanske inte är lämpliga när vi är 46. Livet är förändring. Känslor är energi i rörelse. Livsvägen är en väg, inte ett statiskt mål.

Man kan också tänka på att våra bilar, dem servar vi och tvättar och tankar och donar. Men oss själva då? Vi behöver omvårdnad och ompyssling. Man ska inte behöva vara sjuk eller må dåligt för att ta hand om sig själv.

Förr var jag ofta förkyld. Så slog det mig en dag, att de enda gånger jag tillät mig att ligga på soffan eller i sängen och bara lata mig och äta glass eller vad jag nu kände för, var när jag var förkyld. Du kanske också blev uppfostrad så? Att gå och dega i pyjamasen, det gör man bara när man är sjuk. Så jag tänkte "undrar vad som skulle hända om jag tillät mig att bara dega på soffan, ligga och slötitta på TV, läsa tre romaner i sträck, äta bara det jag känner för och glömma alla "måsten" om att äta ordentligt?" Att testa gränser ligger i min natur, så jag ändrade mina vanor hemma. Sedan dess är jag sällan förkyld. Jag tror att det är för att jag tillfredställer mina behov när jag är helt frisk.

För att ta en liknelse till. När vi går i väggen är det som vår trädgård är övervuxen och den behöver rensas. Det kan inte växa något nytt

innan vi beskär och rensar, då kommer det in luft och ljus och nya plantor spirar. Vi är likadana. Tänk vilken revolution vi skulle åstadkomma, om vi vore lika måna att hand om oss själva som vi är om vår fysiska omgivning i hus och hem och trädgård.

Att gå i väggen handlar ofta om att vi är färdiga med det vi hållit på med men vi har inte insett det än. När jag läste detta ur en bok om utbrändhet skriven av en brittisk terapeut trillade polletten ner. Aha, det stämmer precis. När jag gått i väggen har det ju visat sig att jag inte skulle tillbaka, men inte fattade jag det då.

Men nu vet du det också. Har du gått i väggen så är det liv du levt slut, det är över, det kommer inte att bli som förr, det kan aldrig bli som förr, du kan inte gå tillbaka. Du kan inte fixa problemet genom att gå hemma i några månader, eller år, och tro att nu har det gått över, nu kan jag börja igen där jag slutade. Så fungerar det inte. Många har försökt och upptäckt efter en kort tid tillbaka att alla de gamla problemen fortfarande finns där.

Det är som att skiljas från en relation och inte göra det inre arbetet och bli förvånad när nästa relation har samma problematik. Varför tror vi att vi inte behöver repareras, eller utvecklas när allting annat i världen förändras?

Du kanske tänker, det var inga goda nyheter, jag vill inte att det ska vara så här. Men i alla förluster finns en gåva. Din uppgift är nu att hitta gåvan. Men först måste du ta dig an sorgearbetet. Det är livsviktigt.

Det liv som du levt är över, slut – det känns som hela livet är slut och det är viktigt att ta sig an sorgearbetet för att det är ett trauma och en förlust av djupaste mått, en själskris – men det finns ett liv efter detta, men det kan ta tid att hitta igen sig själv, att finna den nya drömmen för ingenting är sig likt och kommer aldrig att bli det. I och med att du tar dig an utrensningen av din trädgård kommer du så småningom att finna gåvan i din förlust Det blir förmodligen inte alls vad du trott eller kunnat tänka dig, men ha förtröstan, din själ vill ditt bästa och att du ska utvecklas.

Gåvan, eller gåvorna kan komma i många former. När jag bröt fotleden kunde man ha trott att det skulle vara en katastrof. Jag bodde ensam på landet och hade otursamt nog en spiralfraktur vilket betydde att jag absolut inte fick stödja på gipset. Enbent på kryckor. Men så mycket hjälp jag fick. Hemtjänsten, lanthandeln, vänner, lantbrevbäraren kom alla till undsättning. Jag blev ompysslad på ett sätt jag aldrig fått uppleva som barn, bara det läkte

många sår. Men det viktigaste var nog att jag äntligen fattade att jag skulle skriva.

Så varje förlust för med sig en öppning. Det kan hända att en sjukdom öppnar upp dig för att ta emot ömhet och kärlek, eller så trillar du på en uppfinning som lösning på ditt problem. Man vet aldrig vad själen har i sinnet, men något är det. Allt blir lättare om du ser det som en skattjakt.

Jag kan inte betona nog att man inte kan hoppa över delar av processen. Känslorna måste få vara med, likaså kroppen, själen och tankarna. Det är helheten som är viktig, hela du är på färd genom en omvandlingsprocess och visst den kan kännas omtumlande, som man är mitt i ett gungfly. Ju mer vi lär oss att vara närvarande och inte backar för det som kommer, vågar släppa på locket och kontrollen, så finns det mer och mer utrymme för gåvan att manifesteras.