inre ansikten

– en porträttsamling

LOVE NICKLASSON

INNEHÅLL

INRE ANSIKTEN

03 Förord

05 Jai Thornell

12 Saya Thornell

19 Martin Tufvesson

26 Marie Ternrud

32 Om mig

FÖRORD

"EMEDAN HAN LEVAT FÖR ANDRA, HAR HAN SJÄLV BLIVIT RIKARE" - LAOTSE

Livet är som havet. Ena stunden glittrande och strålande av solljusets färgsprakande sken vid solnedgången. Andra stunden brutalt och tillintetgörande i stormens hårda vågor. Det ger liv och det tar liv. Det enda som är konstant är rörelsen. Alltid i rörelse.

Livets ena oundvikliga slutsats är att vi är utelämnade till konstant rörelse. Likt havet.

När vi färdas på ytan lever vi i denna rörelses nycker, ena dagen seglar vi i solnedgången och den stilla brisens förhärligade stund, för att andra dagen, för våra liv, hålla hårt om masten för att inte försvinna i stormens gap.

Men bortom ytans domän, långt ner i djupet, på botten, finns något som är stilla. Livets andra oundvikliga slutsats. Det som inte påverkas av rörelsens ständiga skiftningar. En plats som är konstant, i icke rörelse, endast indirekt förnimbar. Här kan vi förankra oss.

När vi knyter an till det som är konstant ger vi oss möjligheten att, i trygghet och med säkerhet, navigera på den ständiga rörelsens hav. Vi förankrar oss i djupet och tar riktning från det som är konstant. Här hittar vi oss själva.

Jag älskar möta människor. Jag älskar att lyssna till deras historier. Jag älskar att se dem. Alla bär på sin historia och sina verktyg som fört dem dit de är idag. Alla är underkastade förändring och utveckling. När jag ser att människor vill utvecklas får jag hopp för mänskligheten. Ett hopp om en vacker framtid.
Vi kommer aldrig hitta vår väg till djupet om vi enbart lyssnar till andra människors råd.
Vi måste hitta vår egen väg.
Men med det sagt är det inte onödigt att inspireras av andra. Här har jag gjort porträtt av människor jag haft förmånen att sitta ner med och intervjuat. Alla går vi olika vägar och alla förhåller sig på sitt sätt och min förhoppning är att dessa porträtt ska ge dig en bild av vad inre utveckling kan innebära och vart det kan föra oss.

Trevlig läsning!
Love Nicklasson

JAI THORNELL

"VAR FÖRÄNDRINGEN DU VILL SE I VÄRLDEN"-MAHATMA GANDHI

Om jag någon gång skulle hamna i ett krogslagsmål kommer det vara tillsammans med Jai Thornell.

Det är få människor som står lika stadigt i sin övertygelse som Jai. I vissa fall kan det nog verka provocerande och jag är säker på att i den osannolika händelsen att jag, och för den delen Jai, skulle hamna i ett krogslagsmål kommer det oskyldigt busiga men samtidigt stadiga berget Jai vara orsaken.

Jai som ett berg är en träffande beskrivning. Han står stadigt och säkert i fjärran men när du är nära är du samtidigt långt bort. Hans famn ger liv åt människor runt omkring samtidigt som hans sinne är dolt över molen. Men den snötäckta höjdens insikter rinner ner som vattnet och ger näring till ett helt land. Människor frodas, finner skydd och näring i hans omgivning. Men även om han är totalt öppen är han också otillgänglig.

Det är inte alltid vad han säger som är det viktiga i hans budskap utan tystnaden spelar stor roll. Som ett berg. Du är där du är i klättringen och hur avlägsen toppen kan verka finns den där, det vet du. Men det är du som behöver göra klättringen. Det är den vissheten ett berg utstrålar och det är den vissheten Jai utstrålar.

Ett berg växer fram genom konflikten mellan två kolliderande kontinentplattor. De kolliderar och trycks mot varandra under lång tid. Det är en naturlig process och berget kan inte göra något åt det. Det föds genom konflikten. Överlämnad till högre makter sker en stegvis utveckling. Från ett lägre plan till ett högre.

Jai har formats av konflikter och misslyckanden. När han berättar om det hör jag en ton av bedrövelse i hans röst. Men han vet. Han har bett om förlåtelse och han har förlåtit. För i bedrövelsen döljer sig också tacksamheten. Det har varit en utveckling och transformation som varit oundviklig. I backspegeln ser han varenda misslyckande och varje stund i smärta som hans sätt att likt en bergskam tryckas mot himlen.

Han har en vacker önskan om att återigen, men inte som den Jai som varit utan som den Jai han är nu, äta middag med sin bortgångna mor. Möta och se henne med nya glasögon, med nya värderingar, med ett nytt sätt att se världen. Omfamna henne med en känsla av att vara värdefull i stället för en känsla av att vara värdelös.

Det är vackert att vi alla kan utvecklas.

Den egenskap som sätter eld på stubinen på krogen är den egenskap som räddat honom från sig själv. Envisheten.

Han berättar att han är övertygad om att bara han ger sig på det skulle han kunna lära sig spela vilket instrument som helst. De flesta andra som säger så om sig själva ger äran till ett gehör eller en naturbegåvning men Jai ger äran till sin egen envishet. Har han tagit sig för något eller bestämt sig för något kommer han genomföra det. Det var så han blev nykter. Hur svårt kan det va?

I konflikten mellan en beroendepersonlighet och sig själv växer man. Men bara om man håller i för livet. Då spelar envishet en stor roll. Att aldrig ge upp. Att kämpa på. Att inte se sig om. Det är så man blir ett berg, för sig själv och för andra. En envishet att kunna och en envishet att vilja veta.

Men envishet kommer med ett pris. Det är envisheten som för oss till toppen men det är också envisheten som för oss till botten. Att ha en beroendepersonlighet är en envis strävan efter mer och mer. Efter att aldrig vara nöjd om inte flaskan är tom.

Vanligtvis laddas beroendepersonlighet med en negativ klang. Många har gått i fällan och Jais bästa investering var att bli nykter. Men jag märker att han har respekt för beroenden och även för sin egen tendens. Vissa ränder är svåra att tvätta ur.

Han reflekterar över hur illa det hade kunnat gå och ser en bild av sig själv på en parkbänk i Malmö, oförmögen att skrämma iväg råttorna som äter hans kött. Tacksamma för hans beslut att bli nykter skakar vi av oss den bilden. Det kan gå långt. Men det kan också föra oss långt. Om det får kanaliseras på rätt sätt.

Även om han brottas med beroendetendenser riktar han dem konstruktivt och i konflikten mellan det konstruktiva och det destruktiva har det konstruktiva vunnit mark. Han tackar tre människor för det. Hans fru Samya. Hans lärare James Twyman och sig själv. Sig själv för att han gav upp drickandet. Samya för att hon visade honom vad villkorslös kärlek är och James för att han visade Jai vägen hem till hjärtat.

Men om han inte själv tagit beslutet hade inte de andra fått möjlighet att hjälpa honom. Många gånger tror vi att vi måste rädda andra för att rädda oss själva, men Jai menar att det är tvärt om. Du måste rädda dig själv för att kunna rädda andra.

Att vara förändringen han vill se i världen är Jais riktning. Han syfte. Hans styråra. Allt börjar med honom själv, kan vi inte förändra oss själva kan vi inte heller förändra världen.

Han vet att han inte kan göra skillnad för andra om han inte själv är ett exempel för dem. I det kommer han aldrig ge upp. Hans grundpelare är etik, moral och rättvisa och kan han inte stå upp för det rasar hela bygget. Här är återigen de egenskaper som kommer försätta oss i en obekväm situation en fredagskväll.

I den stillhet och mjukhet som omsluter Jai finns en kraft som kan skära genom världen. Det är som berget. Det kan både vara vänt och livgivande men också skarpt och spetsigt. De båda sidorna fyller atmosfären runt honom. Alltid beredd att ge en lång, varm, innerlig kram men också alltid beredd att säga ifrån

Ett berg har integritet. Man kan inte flytta det hur som helst. Det bestämmer över sig själv. Det behöver inte försvara sig mot någon, eller stå till svars för någon annan än sig själv. Det behöver inte agera mer än att vara den det är. Det inkluderar att välja bort saker och faktiskt välja vilka saker som ska få finnas i livet.

Jai har inte alltid stått stadigt. Det har varit en utveckling. Utan att identifiera sig med orden beskriver han ett gammalt jag som osäker, tillbakadragen och omanlig. En del av transformationen har varit att lära sig säga nej till andra och säga ja till sig själv.

Han berättar om den devis han lever efter:

Jag är inte fullt ut den jag vill vara, jag är inte den jag var.

Här fångar han sin transformation. En strävan efter att få vara en annan värld. En värld i samklang med vilka vi i själva verket är.

Det skickar han men oss alla: ”Gå i terapi, ta reda på vem du är, och för guds skull hitta dina egna svar!” För i den vetskapen, vad kan stoppa oss?

Kanske är det just där konflikten på krogen börjar. Inte för att Jai vill förändra någon som inte själv är villig till det. Men för att Jai kan se oss som vilka vi är bortom våra lager av personligheter och koncept. Han kan verkligen se att alla är värdefulla. Jag tror han är beredd att dö för att visa oss andra det.

Det är just där hans passion ligger. Att få ge detta till oss andra. Med början i sig själv. För kan han se sig som värdefull kan han också se alla andra som det.

Samtidigt bär han egenskaper som kan förmedla och en förmåga att hjälpa andra se inåt. Han kan stå stadigt när andra vacklar. Han är inte rädd för att säga sanningen även om den gör ont. Han vacklar inte och ger inte upp. Att ge de budskap ingen annan vågar ge och säga de ord ingen annan vågar säga. Allt för att väcka sig själv och andra.

Hur kan man bli bäst i världen på att vara en budbärare? Genom att ställa dig åt sidan och se till att du har bra skor att gå i. Rensa din egen garderob och vara beredd när ett budskap ska levereras. Återigen börjar det med oss själva. Genom att göra oss beredda kan vi hjälpa andra.

”Om jag kan få en enda människa att förstå sitt eget värde så är allt jobb och all smärta värt det.”

Det är ett stort löfte han gett till sig själv, och att förmedla det budskapet kräver att vi är sanna och autentiska själva, men Jai säger också:

”Kan jag se det, med allt jag varit med om. Med alla mina misslyckanden, med allt jag gjort och inte gjort. Så kan alla se det. Kan jag kan ni.”

Jai har strävat, idealiserat pengar och makt. Han har beprövat våra största förebilder. Han har sett upp till auktoriteter. Han har spelat spelet. Men huset tog allt. Han har sitt facit.

Med en ödmjukhet från en annan värld ser han nuförtiden förebilder överallt. Alla kan lära honom något. Alla bär en gåva till Jai som han är villig att ta emot.

Han sitter inte med svaren de säger han att vi har stuvat undan själva. Men han hjälper oss gärna att leta. Inte genom utveckling utan genom avveckling. Det är genom avvecklingen vi når fram till vilka vi är och vårt värde.

Där sitter vi en fredag kväll. På en krog och dricker virgin mojitos. Tidigare på dagen satt vi på en strand och hade djupa samtal om livet samtidigt som vi tittade ut över ett spegelblankt hav. Vi flydde från världen ett tag. Till en plats som fick omfamna oss med stillhet, närvaro och spirande energi. Där satt vi och njöt av att bara vara.

Men mot kvällningen beslöt vi oss för att dra ut på stan. Lämna solnedgången och ta oss till det stimmiga livet och bruset. Leva lite high life. Vi går förbi en trevlig krog och går in. Beställer drinkar och slår oss ner. Ibland är det skönt att uppleva den gamla världen igen. Men med andra glasögon.

Efter ett par alkoholfria drinkar vaknar Jais busiga sida och han kan inte låta bli att, på ett oskyldigt sätt och med glimten i ögat, börja skriva lappar med kärleksfulla budskap till folk. Vi delar glatt ut dem och människorna runt oss blir glada över hans upptåg. Allt är väl när jag lämnar för att gå på toa.

När jag kommer tillbaka står Jai och en argsint man med långt pipskägg och en piratscarfs virad runt huvudet. Han har väst och smyckas av tunga kedjor och råa tatueringar.

I dessa lägen är det skönt att Jai nästan är två meter lång och med det två huvuden högre än mannen. Mannen som i rent fysiskt underläge ska visa sig tuff, tittar upp mot Jai och öser hårda ord över honom.

Mannen hade kränkt en kvinna på ett sätt som Jai inte kunde acceptera. Han gick emellan. Vissa saker kan man inte blunda för. Men det roliga är att ju mer den främmande mannen skriker ju lugnare blir Jai. Det gör såklart den lilla mannen ännu argare och han bjuder med oss ut på bakgården. Där står vi nu, redo för en fight in the night.

Det slår mig att på avstånd är Jai och den andra mannen lika i det yttre. Båda har tatueringar över armarna, båda har slitna jeans, båda har rakade huvuden. Jag kan inte låta bli att le åt det absurda i situationen och känner mig spänd över hur mitt allra första krogslagsmål ska avlöpa. Jag är oförberedd men redo att följa Jai.

Trots att det bland vindspel och Buddhastatyer i Jai och Samyas trädgård hänger en boxarsäck har jag en känsla av att den är relativt oanvänd och att det definitivt inte har tjänat syftet att göra Jai till en ny Rocky Balboa. Även om envisheten går igen hos dem båda.

Där står vi alltså. Jai är uppjagad, det märker jag, men ändå lugn som en filbunke. Jai ser genom den lilla mannens ilska och kan, även om det är underligt, trots allt skicka en kärleksfull tanke till honom.

Den lilla mannen skriker och gör sig redo. Jag undrar om jag ska gå emellan. Men Jai signalerar till mig att han har läget under kontroll. Jai tittar in i den lilla mannens ögon och säger.

”Du är också värdefull.”

Då kommer slaget. Men det slår i luften. Inget kan träffa. Inget kan skada. Attack är omöjlig. Jai ser igenom och bortom. Slagen som riktas mot honom kan inte träffa någonstans. Förvånat kapitulerar den lilla mannen och försvinner.

Vi går tillbaka in och tar ännu en virgin mojito.

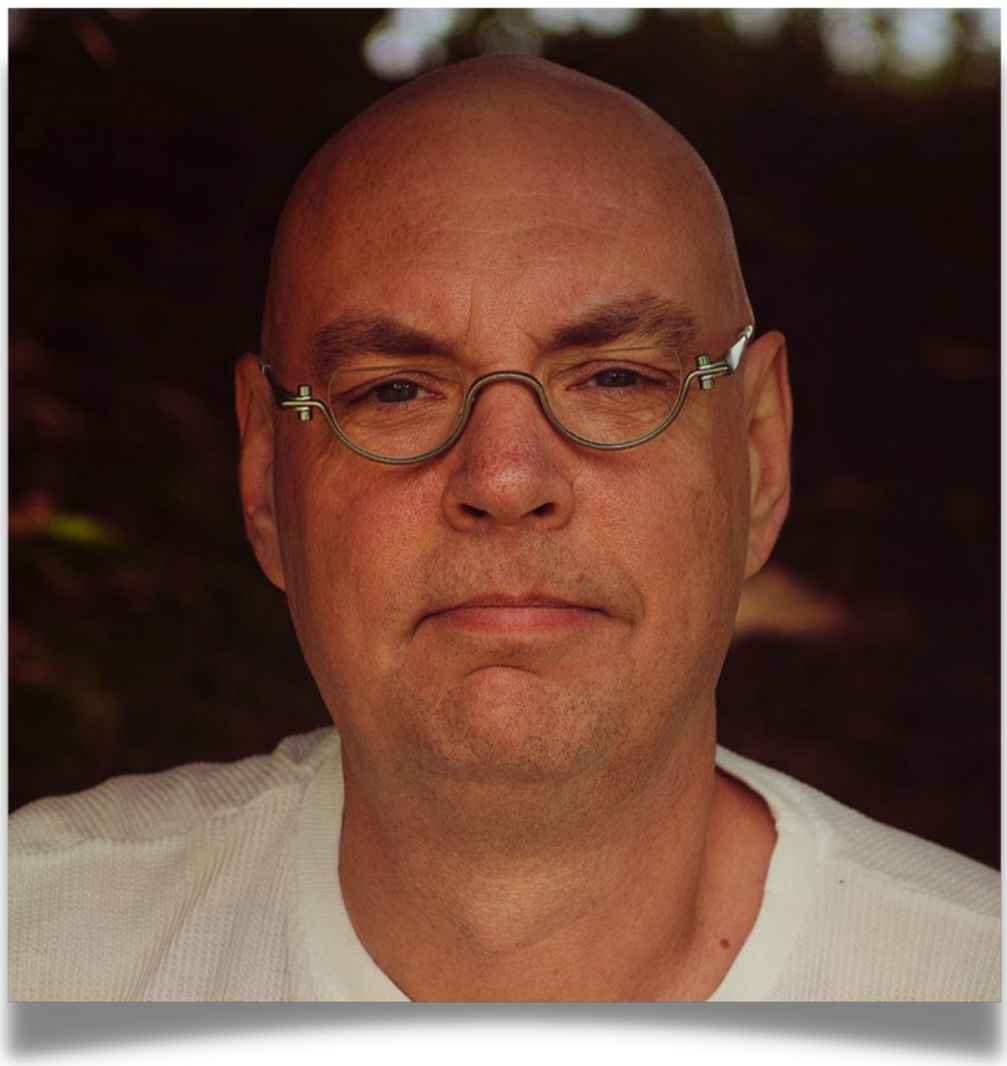
Efteråt är Jai återigen på bushumör. Han fixar fram lite gatukritor. Sådana som försvinner när det regnar och räcker över en till mig. Resten av natten spenderar vi med att fnissandes skriva ”Du är också värdefull!” på varenda trottoar i hela stan.

Jag sover hos honom och Samya den natten. På morgonen vaknar jag av att han håller på med något i köket. Jag reser mig upp och i morgonstundens lugn hälsar vi tyst på varandra. Vi sätter oss alla tre i deras soffa och tittar ut i skogen genom deras stora fönster. Jai ger, samtidigt som han serverar en hemmagjord smoothie, en lång kärleksfull blick till Samya som är nyfiken på vad vi gjorde kvällen innan. Jag och Jai tittar på varandra och fnissar lite.

”Vi var i slagsmål.”

Samya tappar hakan och sätter smoothie i halsen. Vi berättar.

Sedan sitter vi, närvarande med varandra, tysta, i vårt eget space och njuter av att vara värdefulla.



Jai är bland annat författare, kursledare, coach, hypnoterapeut och krönikör. Han driver tillsammans med sin fru Samya Thornell företaget Loveit. De har tillsammans hjälpt tusentals människor på sina inre resor. Jai är aktuell med boken The ministry of I am – en handbok i 12 steg som för dig hem till ditt sanna jag.

WWW.LOVEIT.SE



SAMYA THORNELL

"LET GO AND LET GOD"

Jag och Samya rör oss över en äng. Vädret är behagligt, inte för varmt, inte för kallt. Vinden svalkar och solen värmer. Hon rör sig långsamt och ljuvt, närvarande och medveten vid varje steg. Jag känner mig på ett konstigt sätt klumpig bredvid henne och försöker vara närvarande men svävar snabbt bort från stunden. Runt oss doftar ängens blommor och sprider den där varma sommarblomdoften. Hon drar ett djupt andetag och fyller sig med lättnad och glädje. Jag försöker göra likadant. Vi slår oss ner och tittar ut över fältet. Så mycket liv, så mycket skönhet och vackert uttryck.

- Det är som att det i varje blomma vilar en oändlig visdom i hur skönhet ska uttryckas i världen. Genom både lukt- och synsinnet. Hon säger det vördnadsfullt och långsamt.

Vi sitter och njuter av sommarängen. Efter bara en liten stund närmar sig en kraftigt gult lysande citronfjäril. Samya säger förundrat:

- En fjäril är lika fulländad som en blomma när det kommer till skönhet.

Den fladdrar fram och tillbaka framför oss en liten stund. Det känns nästan som om den vill ha kontakt. Jag ler åt dess dans och tänker sedan på annat. Samya däremot sträcker fram fingret och plötsligt fladdrar den fram till henne och sätter sig på hennes finger. Förvånat tittar jag på den lilla

fjärilen sedan på Samya. Sen utropar jag:

- Men Samya, är det du!?

Till min förvåning nickar både hon och fjärilen.

- Men gud! Vad vacker du är!

- Tack, men det har inte alltid varit så. För att bli fjäril måste vi först vara larv.

Tårar är för mig det mest ärliga och genuina hos en människa. Det är svårt att fejka gråt och tårar. Det lyser igenom direkt. Det vilar något vackert över en människa som gråter. Jag har många gånger önskat att jag kunde gråta mer. Men för vissa är det svårare än för andra. Kanske är det för att jag håller tillbaka mig själv.

Men för Samya är tårar nästan lika naturligt som hjärtslag eller andning. De finns med henne alltid. Inte för att hon är ledsen utan för att hon lätt blir berörd. Hon är nära sina känslor och de tar ofta formen av en, ner för hennes kinder, rinnande bäck och blöta fläckar på hennes blus. Även om hon många gånger känner att det blir obekvämt så är det vackert.

Det är inte tårarna i sig som är vackra utan det är det som döljer sig bakom dem. Ärligheten, genuiniteten, äktheten. Det går inte fejka tårar. De är bara ärliga.

Jag tror att det är just det som Samya söker i sitt liv. Äkthet. Det är det hon vill se i oss andra, det är det hon vill hjälpa oss andra att se och det är det hon söker i sig själv. Den mänskliga äktheten, sanningen, det genuina i oss alla.

Att möta människor som gjort eller gör illa med tanken “De gör så gott de kan efter bästa förmåga, där de befinner sig just nu, alltid” är stort. Men det är större att möta sig själv med samma tanke. Att avdramatisera allt för sig själv och inse att vi alltid vaknar på morgonen med en vilja att göra så gott vi kan, efter vår bästa förmåga, där vi befinner oss just nu. Det finns väl ingen som går upp på morgonen och säger till sig själv: “Idag ska jag göra mitt värsta eller näst bästa”.

Vi är alla på olika ställen i våra liv. Vissa bär på stor visdom, insikt och kunskap, andra bär på djup smärta och dolda präglingar. Rätt ord till rätt människa kan hjälpa. Fel ord kan stjälpa. Det vilar en följsamhet över Samya och hon vill möta människor där de befinner sig och där de är. Inte från den plats där hon befinner sig. På så sätt anpassar hon sig och forcerar inget hos någon annan. Men med utsträckt hand delar hon gärna med sig om någon frågar om råd.

Tillbaka till sommarängen och fjärilen. Jag är fortfarande förvånad över att den landade på Samyas finger. Den sträcker långsamt vingarna upp och ner. Samya tittar med vördnad ner på den lilla varelsen.

- Vad menar du med det där om att ha varit larv?

Hon ler mot mig, ett litet mystiskt leende. För vissa kan det vara kul att hålla andra på halster eller i blindo. Men inte för Samya. När hon har hittat något som hjälper henne, då sprider hon det till alla som är redo att lyssna, det finns väl ingen mening med att hålla det för sig själv. Hon vill dela med sig och hjälpa andra. Hon spricker upp i ett stort leende och berättar för mig:

- Som larver kämpar vi, det är väl därför det heter larv, det är så larvigt. Vi skrattar. Hennes humor lyser igenom.

- I många år var jag en larv. En larv som med hela mitt väsen och kropp strävade efter att få bli något annat, få ha något annat, få vara något annat. Hela mitt liv blev en enorm kamp mot mig själv. Så fort jag hade klättrat till en gren ville jag vidare till nästa. Hela tiden var jag också obekväm i min larvkropp och längtade, ja strävade, efter att bli något annat, en fjäril.

Men det larviga livet tär på oss. Vi sliter och släpar och vi kämpar efter en utopi i framtiden. Vi missar här och nu. Det är meningen att vi ska flyga, vi ska vara fria, vi ska röra oss fritt i världen, följa med vinden och låta den föra oss vidare. Men i larvkroppen är vi i ett fängelse. Ett långsamt fängelse som begränsat kryper fram.

Hon sjunker tillbaka in i en tillvaro som varit och rösten är tillbakadragen och försiktig.

- Vi glömmer bort oss själva i kampen och strävan. Men till sist fungerar inte larvlivet längre. Vi orkar helt enkelt inte med. För mig blev en skilsmässa vändpunkten. Det var kanske där och då jag började förpuppas.

Hon försvann bort från samtalet och tittade, i tystnad, ut över ängen.

- Innan vi kan bli fjärilar måste vi gå djupt in i oss själva. Vi måste förpuppas, inte längre leva som larv och kämpa för att nå något i det yttre utan gå in i en puppa för att söka svar inom oss. Hitta vår egen storhet. Det är där den riktiga utvecklingen sker. När vi accepterar vår egen storhet och låter den vecklas ut. Vi går från larv, till puppa till fjäril. På ett sätt vet vi om det, men vi är så larvigt envisa när det kommer till vår strävan och vår kamp. Vi håller hårt i vår kurs och vill inte se att kursen kan vara fel.

- Vi måste släppa taget, vi måste tillåta oss att lita på oss själva. Vi måste ”Let go and let God” meningen är inte att vi ska vara larver, vi ska vara fjärilar. Men det krävs tillit till oss själva och vår storhet. Att försöka vara något vi inte är leder till lidande.

Jag lyssnar fascinerat på hennes berättelse.

Inom Samya har två motpoler krigat mot varandra. Den feminina och den maskulina, modern och fadern. Det destruktiva och det konstruktiva. Att röra sig bort från den destruktiva polen mot den konstruktiva har varit ett tema i hennes liv och utveckling. Det har handlat om att bejaka sig själv och den hon är och inte ärva mönster eller beteenden från trasiga förebilder. Gå bortom det nedärvda och söka sig själv istället.

Samtidigt har det handlat om att omfamna, acceptera och bejaka sina konstruktiva sidor till fullo. Hon har lärt sig att vi måste ta itu med det jobbiga. Ta ansvar och arbeta med det som ligger dolt inom oss. Det destruktiva. Gör vi inte det riskerar vi att trycka undan det ännu mer. Men det kommer tillbaka. Det blir ett baksug. Vi måste arbeta med det och vi behöver göra oss av med det.

Allt bottnar i kärlek eller rädsla, men kärlek har ingen motpol, allt är kärlek. Det vet hon och i den kunskapen kan hon hjälpa andra att se det. All rädsla är ett rop på kärlek och rädsla kan utrycka sig på många sätt. Men vi får behålla rädslan så länge vi kämpar med att bli av med den. Kamp föder mer kamp. När vi ger upp kampen kan vi möta rädslor på ett sunt sätt från hjärtat. Acceptera den, men se den ur ett nytt perspektiv, att all rädsla är frånvaro av kärlek. Men frånvaro av kärlek är omöjligt.

Vi slungas tillbaka några tusen år till en klippa på ett berg som i solnedgången färgas eldrött. Det är tyst och lugnt runt oss, berget andas kvällning, en eld sprakar tyst. Vi är några som sitter runt elden och tittar förväntansfullt på Samya. Hon är klädd i en purpurfärgad, sidenblå och guldig dress. En prästinnedräkt. Hon är i sig själv och sin storhet. Hon har klivit över den sista tröskeln och har omfamnat sin feminina kraft till fullo. Hon har bejakat det konstruktiva och omfamnat det destruktiva.

Det är dags för en ceremoni som Samya ska leda oss igenom. Solen ska få gå ner och vi ska få ta oss in i oss själva. Vi ska in i vår puppa och göra upp med rädslorna.

Hon vaggar oss långsamt ner i avslappning. Klipphällen känns kall mot min rygg men snart försvinner alla yttre sinnesintryck och jag går djupt in i mig själv. I vårt inre hittar vi oss själva som barn. I en känslig ålder där vi var lätta att prägla och påverka. Där vi inget hellre ville än att bli älskade. Den delen hjälper hon oss ta fram. En del som kan vara trasig. En del som lever med tron att frånvaro av kärlek är möjligt.

Hon sträcker ut en hand till det lilla barnet och för det fint in i en större del av oss. Storheten och kärleken.

Hon vill att vi ska ta oss förbi all rädsla vi känner och gå in i vår storhet och i vår storhet inse att vi alltid är älskade. Att det lilla barnet som kanske kände sig övergivet eller bortglömt alltid var älskat och alltid kommer vara det. Oavsett.

Vi vilar i vår puppa under den stjärnklara himlen och när de första solstrålarna gryr och träffar oss kan vi vakna upp som nya. En känsla av storhet och kärlek gör att vi kan flyga högt över molnen.

Hon påminner oss igen. Alla gör alltid sitt bästa där de befinner sig. Allt har ett syfte och det finns ingen slump. Det finns inget som är onödigt i världen och vi kan inte plocka bort något. Vårt kall är att inse vilka vi är långt bortom larvkroppen. Alla våra upplevelser, bra som dåliga, har ett värde. Annars hade vi inte kunnat känna hopp.

När vi är i larvkroppen är vi inte sanna mot oss själva. Inom oss väntar en fjäril på att få flyga fritt och Samyas längtan efter äkthet hos sig själv och andra gör att hon villigt hjälper oss inse det. Att förlösa sin äkthet är det enda äkta i en osann värld.

- Se dig omkring på ängen. Alla växter och insekter och djur. Hur vackert det är hur de kan blomma ut och stråla i världen.

Jag ser mig omkring och drar ett djupt andetag och andas återigen in den underbara sommarblomdoften. Jag tittar ner på blommorna och ser dess ödmjukt lockade färger. En perfekt vindpust svalkar mig samtidigt som solens strålar värmer mig. Allt i perfekt balans.

- För naturen, insekterna och växterna sker allt automatiskt. De lägger sig inte i. De blommar när det är dags, de går i dvala när det är dags och de bryter ur puppan när det är dags. De lägger sig inte i, de följer med strömmen och har tillit till sig själv. Men tro mig, jag vet, vi människor lägger oss i. Vi tror, tycker och tänker. Det leder till kamp, strävan och lidande. En larvtillvaro. Släpp taget om det! Låt det vara. Let go and let God. Varför ska vi lägga oss i?

Med de orden reser hon sig och fjärilen fladdrar iväg. En bit bort ser jag hur den träffar en annan citronfjäril och hur de i en lustfylld fjärilsdans följer vinden över ängen.

Samya tittar på mig och undrar om jag ska följa med tillbaka. Men jag vill stanna kvar en stund och tittar på henne när hon försvinner över ängen. I harmoni med världen flyter hon bort.

Kvar hos mig finns en hoppfull känsla. En tro på framtiden och en meningsfullhet i det som har varit och det som är. Jag ler för mig själv och långsamt rinner en tår ner för mitt ansikte. Det vackraste som finns är tårar av äkthet. Jag skrattar för mig själv åt allt det larviga.

Jag känner på orden, smakar på dem, provar dem. Runt mig ser jag bara perfektion och jag för mina händer över gräset som kittlar min handflata. Jag ser ut över ängen. Myror som bygger, bin som flyger, fjärilar som fladdrar. Blommor som blommar, gräs som växer. Allt i harmoni med sig själv. Jag säger orden försiktigt:

-Let go and let God.



Samya är Hyposyntesterapeut, smyckesdesigner och kursledare. Driver tillsammans med Jai Thornell företaget Loveit som erbjuder olika typer av konsultationer och kurser. Hennes hyposyntesutbildning ligger henne väldigt varmt om hjärtat.

www.loveit.se









MARTIN TUFVESSON

"HÖJDEN AV IDIOTI ÄR ATT GÖRA SAMMA SAK OM OCH OM IGEN MEN FÖRVÄNTA SIG ETT ANNAT RESULTAT" - ALBERT EINSTEIN

Kallsvetten bryter fram över hela kroppen. Jag, som vanligtvis är ganska samlad av mig, skakar av nervositet. Den tryckande ångestkänslan som inte har lämnat mitt bröst för en sekund de senaste dagarna har intensifierats. Det är svårt att andas.

Det lilla flygplanet kör i en luftgrop som gör att det rycker till. Reflexmässigt hugger jag tag hårdare om stången jag står bredvid. Mitt ansikte är kritvitt.

Jag tittar bort på Martin. Han är klädd i fallskärmshopparekläder och de stora glasögonen sitter uppe på hans huvud. Han inventerar spännena, känner och drar i dem. Hans puls ser nästan ut att vara lägre än vanligt. Min däremot dundrar så hårt att jag knappt hör de öronbedövande propellrarna. Han tittar upp mot mig och hans öppna, glada och ärliga ansikte ger mig ett stort leende. De vakna och alerta ögonen ser mig. Hela mig. Han skrattar. Jag tänker bara:

- Jävla Martin.

Det som är intressant med Martins CV är att han har arbetat som

ljusarbetare. Då, på teatern, fick han möjlighet att hjälpa till att sätta ljus på berättelser. Jag tror dock att han, på ett sätt, fortsatte vara ljusarbetare även efter att han slutade på teatern. Men på det inre planet. Istället för att sätta ljus på en teaterscens berättelser sätter han ljus på sina och andras inre berättelser och mönster.

Att arbeta med att förstå sig själv och den plats vi befinner oss på är på ett sätt ett arbete med att föra fram våra innersta skuggor, falska berättelser och trosföreställningar om oss själva i ljuset för att syna dem. Ett inre ljusarbete och en ljusarbetares uppgift handlar ju om att sätta ljus på berättelser.

När man gjort det tillräckligt länge finns det till sist inte många skuggor kvar att lysa på, eller kanske snarare, skuggorna blir verkningslösa. Vi har en strålkastare att ta till så fort vi inser att skuggor kommer över oss.

Martin förklarar för mig att han nu förtiden kan gå i fällor och bli överväldigad av gamla mönster och berättelser om sig själv. Men att han alltid är redo med en strålkastare som han nästan per automatik kan lysa med. Det gör han genom att ställa frågor till sig själv:

- Vad är meningen med det här?
- Vad ska jag lära mig av det här?
- Vad har jag inte bearbetat som gör att detta kommer igång?

Det är lite kul att se Martin som på hundpromenad med sig själv. Han vet om att han har en energisk drivkraft som vill mycket och som kan manifestera mycket. Likt en energisk hund som springer runt överallt för att leta och lära känna världen. Men hunden hålls i ett koppel. Ett tydligt koppel som sammanlänkar hans energiska del med en annan del.

Den som håller i kopplet är en mycket lugnare del av Martin. En djupare del som lyser igenom det energiska. En del han har lärt känna genom sitt ljusarbete. En del som stillsamt och varsamt låter hunden springa omkring bäst den vill. Kanske rycker han till i kopplet då och då, när hunden är på fel väg.

Det är den djupare delen av Martin som för, som tar riktning och som i en maklig takt går vägen framåt. Lugnt och stillsamt. Men samtidigt med en energisk hund runt benen.

Med åren har den energiska delen av Martin lämnat över mer och mer till den djupare delen. Han vet att han är på rätt ställe och ser allt som en möjlighet att lära och utvecklas. Han har slutat forcera och istället tillåter han saker uppenbara sig runt honom.

Jag tror jag lovat mig själv att aldrig hoppa fallskärm. Varför skulle jag göra det? Vad vill jag bevisa? Men om någon skulle kunna få mig att omvärdera det skulle det vara Martin. Kanske för den tyngd han har inom sig som får mig att känna tillit till honom. Men framförallt för att han ställer frågan:

- Bottnar din ovilja till att kasta dig ut ur ett flygplan på flera kilometers höjd i rädsla?

-JAAA!?

- Är inte det fel drivkraft att leva ditt liv i?

Attans!

Han menar att vi måste vara uppmärksamma på våra val i livet. Vi behöver veta vad som bottnar i rädsla och vad som faktiskt bottnar i genuin nyfikenhet och glädje. Han tar det ett steg längre och ber oss genomskåda våra val, hur många av de bottnar i rädsla? Hur många bottnar i lust och glädje?

Rädsla kan prägla oss i mycket, allt från vilken utbildning vi väljer till vilket jobb vi går till. Men framförallt vilka val vi gör. Vi behöver lita mer på oss själva och följa vår egen väg bortom rädslan. Den djupare delen.

Det är nog det förhållningsättet som gjort att Martin genom åren kunnat släppa många av sina tidigare identiteter och tillåtit sig gå vidare. Som i ett trollslag blev han trött på att hoppa fallskärm och ville vidare, runt stod vänner och bekanta med förvånade miner. Sedan tröttnade han på att vara ljusarbetare på teatern, vänner och bekanta stod med förvånade miner igen. Därefter släppte han entreprenörsrollen och blev coach. Vägledd och trygg med ett djup som hjälper till att ta ut riktningen har han kunnat följa glädjen och nyfikenheten.

Det blir på ett sätt lärorikt att sadla om många gånger, det blir tydligare vad som hängt med i alla ombyten. Djupet. Ledsagaren.

Jag tänker på Morfeus i The Matrix. Martin och jag sitter i ett mörkt rum och han håller pedagogiskt fram en bild på ett isberg. En sådan bild där toppen sticker upp ur vattenytan men där isberget fortsätter under ytan och visar sig vara mycket större än det som syns ovan ytan.

Han ber mig välja, vill du leva som toppen av isberget? Eller vill du veta mer om hela isberget? Ett rött piller eller ett blått piller. Jag tvekar.

Rädsla eller öppenhet och nyfikenhet?

Attans!

Sedan förklarar han, med hjälp av kvantfysik, hur vi tror att vi är toppen på isberget, vi flyter runt i ett hav och träffar andra toppar som också tror att de endast är själva toppen. Vi hälsar på varandra och lever våra liv. Men kollar vi för en stund bortom ytan och går inåt kommer vi genast förstå att vi är mycket mer.

Vi är enorma under ytan. Men Morfeus-Martin tar oss ett steg längre. Vad består isberget av? Vatten. Vad består havet av? Vatten. Vad består alla andra isberg som du ser framför dig av? Vatten.

- Okej så allt är vatten?

- Ja, allt är vatten, eller rättare sagt energi, det finns ingen separation, vill du ha en källa på det?

Sedan hänvisar han till de tiotusentals timmar han har forskat kring andlighet och kvantfysik. Att allt hör ihop är fakta. Allt annat är teori och antagande baserat på separation.

I framtiden tror jag att han kommer bjuda in ett gäng människor till att skapa och bygga något tillsammans. En fristad för öppenhet och diskussion långt ute i vildmarken. Jag kommer givetvis vara först i kön om att få hjälpa till. Jag kan se framför mig hur njutbart vi kommer ha det tillsammans. När vi lägger ner våra verktyg för dagen och sitter i de sista värmande strålarna från kvällssolen och dricker kall kombucha. Kanske ser vi tillbaka på dagens arbete med ett litet leende på läpparna. Men det kommer inte bli lätta läxor för mig.

Jag som väldigt osäker byggare kommer springa i ett till Martin som på ett frivilligt, ofrivilligt sätt har tagit på sig ledarrollen över arbetet. Problemet är bara hans sätt att vägleda mig i arbetet. Många vänder sig gärna till andra för att få svar men Martin vet att vi har svaren inom oss.

- Love, du har inte fått en svårare uppgift än vad du kommer klara av!

- Du har allt du behöver.

- Kanske måste du se problemet från ett annat håll?

- Det kommer gå bra om du bara släpper taget om det lite.

- Vad bra att det blev fel nu, då kan du lära dig av ditt misstag.

- Det kommer bli bra i slutändan.

- Jag skulle kunna säga hur jag hade gjort, men jag vill inte beröva dig möjligheten att prova själv.

- Försöker du har du redan misslyckats. Bara gör!

En riktigt bra dag med andra ord och inte alls frustrerande…

Ett kärleksfullt sätt att med lotsning låta oss lära av våra misstag. Det är så vi lär oss och det är så vi utvecklas. Men, som Albert Einstein sa, “Definitionen av galenskap är att göra samma sak igen och igen och förvänta sig andra resultat.” och jag tror det är här Martin kommer sätta ner foten. Det är helt okej att göra misstag. Men när han ser dig göra samma misstag för hundrade gången, då kommer han nog ruska om dig ordentligt. För då vet han att det krävs ett nytt grepp.

I livet får vi provet direkt. Läxan lär vi oss i efterhand. När vi omfamnar det kommer vi kunna släppa lös oss själva och vår potential. När allt är en möjlighet att lära finns det inte längre något att tveka på. Eller hur? Men det krävs att vi agerar och vågar prova.

Det är här Martin glänser. Att inspirera och frigöra andra människors inneboende potential. Han gör det genom att lita och framförallt följa sin egen inneboende potential. Att alltid vara sig själv men också ställa sig åt sidan till förmån för den djupa delen och lita på att intuition och inre vägledning kommer hjälpa honom.

Han vill möta livet med öppenhet och nyfikenhet och inte låta rädsla stå i vägen och begränsa. Ibland har det handlat om att kapitulera inför sitt större djup och tillåta saker och ting vara vad de är och faktiskt gå vidare. Släppa taget trots att den energiska sidan vill kämpa på.

Han låter strävan efter att göra sitt högre val leda honom. Det vill säga inte ett val som är baserat på de rädslor eller begränsningar som vi har här och nu utan ett val som sträcker sig ut i det kosmiska och grundas i det obegränsade överflödet. Att förhålla sig till det gör att han kan möta hela livet som sin läromästare. Kanske är han på jorden för att lära något?

Trots frustration i stunden kan han ödmjukt lyssna och försöka förstå vad han behöver lära och lösa i livet, för att komma vidare. Vilka skuggor och berättelser hämmar och begränsar hans högre jag? Likt Donkey-Kong i tv-spelet måste vi besegra våra monster för att komma till nästa bana och nivå.

Tillbaka i flygplanet och svettpärlorna som rinner i mitt ansikte. Martin kommer leende fram till mig. Han inventerar min sele och fallskärm. Han går systematiskt och metodiskt igenom alla persedlar. Han klappar mig på axeln och kramar mig. Vi tittar in i varandras ögon. Han frågar:

- Är du redo?

Jag svarar:

- Nej för FAN!

Han bara skrattar åt mig. Bara gör, försök inte. Han vet att jag redan har gjort valet och oavsett vad jag säger för att förminska mig kommer han trots allt lotsa mig. Han är här för att hjälpa, lotsa och väcka vår nyfikenhet och öppenhet.

Tre minuter kvar. Jag känner för att kräkas. Han går fram till dörren och öppnar den. Vinden fyller planet och drar tag i oss. Jag håller hårdare i stången men Martin ställer sig bredbent och omfamnar luften. Han blundar och njuter av stunden.

Morfeus-Martin går fram till mig och sträcker fram handen.

- Då är det dags att kasta dig ut.

Jag släpper långsamt taget om tryggheten och fattar tag i hans hand. Han leder mig till dörren och säger:

- Du vet, om du dör, så lovar jag att hitta dig i nästa liv.

- FAN I HELVETETS JÄVLA SKIT. Skriker jag samtidigt som Martin hoppar efter.

Tack Martin!



Martin är coach, facilitator, entreprenör och talare som brinner för personlig utveckling. Driver bland annat företaget spirit of man som organiserar olika typer av vandringar för män.

www.spiritofman.se



MARIE TERNRUD

"ALLA BORDE HA EN STOPPSKYLT"

Jag befinner mig på en segelbåt. Det är ganska hård sjö. Bakom rodret står Marie och ropar till mig vad jag ska göra. Vi är inte rädda men nervösa och arbetar på helspänn. Jag lyssnar till hennes order och följer dem så gott jag kan. Hennes blick är spänd och hon har bestämt sig för att besegra den hårda sjön.

Livet kan ta snabba vändningar. När vi gav oss av var havet spegelblankt. Nu är det höga vågor som får segelbåten att kränga. Vi kämpar en stund och närmar oss sakteliga land igen. Jag ser på henne att hon måste anstränga sig för att få oss tillbaka. Men med envis blick, som vittnar om att hon aldrig kommer ge sig, för hon oss in i en vik. Där lägger sig vinden och vi kan lägga till. Vi sätter ankar och tar oss upp på berghällen.

Det är en vackert rund berghäll som under evigheten har formats slät och fin av vattnet.Vi slår oss ner och andas ut. Just nu säger vi inte mycket. Marie räcker över en dubbelmacka till mig och tar en själv. På morgonen stod hon och bredde dem omsorgsfullt till oss. Jag tar ett bett och den smakar fantastiskt. Hon häller upp varsin kopp kaffe och vi försvinner bort en stund. Himlen spricker upp och ur molnen letar sig några värmande solstrålar ned till oss.

Vi sitter tysta en stund. Men ibland när man ställts inför en stor utmaning sker något inom oss. Kanske blir vi påminda om vår bräcklighet. Det väcks något i oss och från ingenstans frågar hon:

- Vem är du om du inte får beskriva dig med hjälp av ditt namn, din familj, ditt cv eller dina ägodelar?

Jag sätter kaffet i halsen och börjar hosta. Jag tittar frågande på henne och hon tittar kärleksfullt men allvarligt tillbaka på mig.

Marie är Sveriges främsta återhämtningsexpert. Första gången jag pratade med henne om det sa hon med sorg i rösten att hennes mål är att göra sig själv arbetslös. Hon vill inte att det problem hon hjälper människor med ska finnas överhuvudtaget. Men det finns. Runt om i samhället går människor in i väggen. Vi pressar oss och pushar oss förbi vår fysiska begränsning. Vi ger vika för samhällets påtryckningar och glömmer helt enkelt bort oss själva i vår strävan att prestera och göra ett bra jobb för någon annan. Vi skrattar åt hennes önskan om att arbeta sig arbetslös men sorgligt nog ser vi inte att det kommer hända i den närmsta framtiden. Det är otroligt vackert och kraftfullt när en människa har en tydlig klarhet över vad exakt de ska göra, varför de gör det och för vem.

Envisheten i hennes blick, då hon styrde in båten mot land, gjorde att jag förstod hur envishet kan vara konstruktivt men också destruktivt. Envishet kan föra oss långt bort från oss själva i en strävan efter att få vara någon som accepteras i samhället. Någon med status och framgång. Det är en kraft som kan ta oss till stupet. Men det är också en kraft som på ett konstruktivt sätt kan få oss att vilja förstå oss själva och vårt mående och ta oss in i de djupaste djupen inom oss.

När vi vill förstå varför vi mår som vi mår kommer envishet att behövas. Det är inte gjort på en dag utan envist måste vi ta oss igenom lager på lager av oss själva. Möta alla våra sidor, de positiva och de negativa.

Kärnan i Marie är envishet. Det är hennes destruktiva och konstruktiva kraft. Det är den kraft som brutit ner henne men också den kraft som byggt upp henne.

Det är lätt att lägga orsaken på vårt mående, bra som dåligt, eller vår situation bra som dålig på något utanför oss. Det är chefen som är dum i huvudet, om jag bara slapp jobba med det jag jobbar med eller om jag bara hade en annan partner eller kunde bo någon annanstans. Men känslor i förhållande till dessa saker menar Marie egentligen bara är symtom. Det vi behöver förstå är orsaken bakom orsaken. Vad är den riktiga anledningen till att vi mår som vi gör. Varför vi tvingar oss in i väggen. Varför vi vill prestera och riskera hälsan.

För henne handlar det om att vi glömt bort oss själva. Vi har med en stor blöt yllefilt kvävt elden inom oss. Vi befinner oss långt utanför dem vi i själva verket är och strävar efter att få bli någon på ett cv eller genom våra prylar. Vi går tvärtemot vad vår inre kompass säger för att istället välja en avväg som innebär kamp och otillfredsställelse hur långt vi än väljer att vandra på den.

- Du behöver inte svara, men det tål att tänkas på.

Jag känner mig lättad men samtidigt drar frågan igång något inom mig. Vem är jag?

Marie tittar längtande ut över havet. Där är något som fortfarande söker hos henne. Kanske kommer vi ändå inte hela vägen med envishet.

- För länge sedan var mitt cv allt. Alla tjänster jag skulle ha och alla utbildningar jag skulle gå. Jag samlade rader på cv:t. Det blev mitt sätt att beskriva mig själv. Min utbildning och mitt arbete blev definitionen av mig. En konstruerad identitet. Men det som är konstruerat kan gå sönder och det var det som hände.

Hon drar en djup suck innan hon fortsätter.

- Jag låg och grät i min säng i ett halvår. Jag hade ingen energi. Jag kunde inte ens tömma diskmaskinen. Jag bara låg där. Jag trodde inte att det kunde finnas så många tårar i världen. Nästan åtta miljarder tårar. Hon sa det sista långsamt.

- Det blev en vändpunkt för mig. Jag började inse att jag var själsligt avstängd. Jag hade stängt ner mig själv och gjorde bara det jag borde och det jag var tvungen till. Jag saknade djupet och var tvungen att kapitulera. Släppa taget och börja bygga upp mig på ett nytt sätt.

Hon berättar för mig att hon varit övertygad om att hon skulle dö ung. En stark känsla av att hennes liv skulle bli kort. En otäck känsla av att något skulle ta slut tidigt. Men att hon nu förstår vad det var som skulle dö hos henne. Envisheten i det yttre.

När man kraschar in i väggen skapas samtidigt myllan för att något nytt ska kunna gro och i en meditation under hennes återhämtnings år fick hon begrava sig själv. Hon såg sig själv ligga död i en kista. Känslan som följt henne dittills i livet fick sin förklaring. Det var en del av henne som behövde dö. Det var dags att släppa taget om alla orealistiska mål i livet. Acceptera det så som det är och göra det som är kul.

Samma envishet som bäddat ner henne i sängen hjälpte henne upp ur den. Men nu var kompassen riktad inåt istället för utåt.

Det blev startskottet för en inre djupdykning.

Hon insåg att det inte finns någon mening med att älta det som har hänt. Det är inte ormens bett som gör dig sjuk utan giftet som flyter i ådrorna. Man kan bli besviken och frustrerad över att saker blivit som de blivit. Men det som skadar är inte själva händelsen utan ältandet. När vi kan släppa taget om det och ta oss vidare kommer vi må bättre. Ett misslyckande är endast ett misslyckande i vår bedömning.

Det hänger även ihop med en paradox inom mindfulness. Vi söker oss till mindfulness för att vi behöver förändring i våra liv. Men först måste vi acceptera allt för vad det är. Vara i nuet och låta saker oavsett om vi vill eller inte få finnas. Allt måste få vara okej. När vi kan acceptera fullt ut kommer förändringen av sig själv. Det vill säga, för att skapa förändring måste vi acceptera det nuvarande. Gör vi inte det forcerar vi. Det är därför hon inte sätter mål i framtiden. Det är bättre med en riktning eftersom hon då är förankrad i nuet och kan acceptera det som sker.

I ett starkt ögonblick kunde Marie se meningen med hennes egen utmattning och alla år det tagit för henne att återhämta sig. I en trädgårdspromenad står hon öga mot öga med en frodig kejsarkrona. Där och då ser hon att ur hennes mylla kommer det växa fram något som kan hjälpa andra. Att hon, till de som hamnar i utmattning och behöver lite draghjälp, kan sträcka ut en hand. Hon ska hjälpa människor att återhämta sig efter utmattning. Eller kanske snarare hjälpa människor åter hem.

För när vi är hemma i oss själva kan vi höra själens röst och följa den. Då blir vi hela. Vi kan arbeta med vår kreativa energi och kanalisera den på ett för oss meningsfullt sätt. Men i hennes önskan om att hjälpa andra att finna ro i själen och åter hitta hem har hon längs resan insett att hon också hjälpt sig själv. Att alla lektioner och det program hon skapat varit avsedda för henne lika mycket som för någon annan.

Men hon har också insett att kroppen har begränsningar i görandet. Även om vi arbetar med det vi tror och brinner för måste vi lyssna in varandet. Hon gör det genom att stänga ner omvärlden, ingen telefon, ingen mail och ingenting som får störa under några timmar eller dagar. Då tar hon sig in i varandet för att lyssna till sig själv.

Mycket handlar om att göra en ren gång till sitt inre att lyssna till. Vi kan göra det genom tystnaden, meditation men även genom att hålla vår fysiska kropp ren genom vad vi äter och hur mycket vi rör oss. För när kroppen är i uppror är det svårare att höra. Det blir skit i gången.

- Till sist handlar det också om att våga följa det vi hör inom oss. Vi är så duktiga att bygga luftslott av våra rädslor. Men lyser vi på dem med rätt lampor inser vi ganska snabbt att det är stora ballonger fyllda med luft.

Det vill säga ingenting. Det är enkelt att sticka hål på dem.

Hon ler mot mig. Alltid allvarlig men också alltid skämtsam.

- Vi borde alla ha en stor stoppskylt. För att påminna oss om att backa lite. Stanna upp och se på saker från ett nytt perspektiv. Men framförallt för att påminna oss om att inte pressa oss bortom våra begränsningar. Ja, hela samhället hade behövt en stor stoppskylt. Eller iallafall jag. Säger hon återigen med ett stort leende.

- Nu när vi sitter här inser jag en sak. Varandet är den stora sanningen och görandet är illusionen. Jag har under hela mitt liv sökt efter en förebild. Du vet en sån där Guru man läser om i böckerna ibland. Men vet du vad? Kanske är havet den enda förebild jag behöver.

Hon reser sig och går ner till vattnet. Förvånat ser jag hur hon kliver ut och dyker i. Jag sitter som förstenad med en kaffekopp och en smörgås i händerna. Hon liksom upplöses i havet och förenas med det. Försvinner in i det. Kanske är det vad hon längtar efter. Sanningens läkande varande.

Det enda jag kan tänka på är hur jag ska komma hem utan henne.

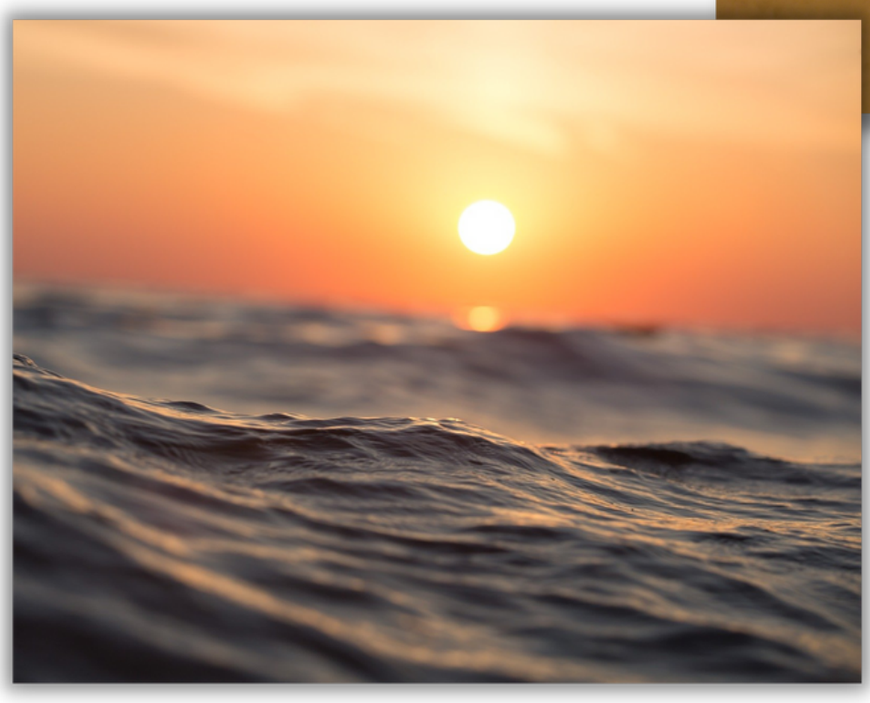
Det är kanske därför hon efter en stund kommer tillbaka. För att hjälpa mig hitta åter hem.



Marie är SLH Återhämtningsterapeut, mindfulness lärare och klassisk homeopat. Marie driver företaget Soulful Living som primärt arbetar med att hjälpa människor med återhämtning från utmattning samt att utbilda SLH Dipl. Återhämtningsterapeuter.

www.soulfulliving.se





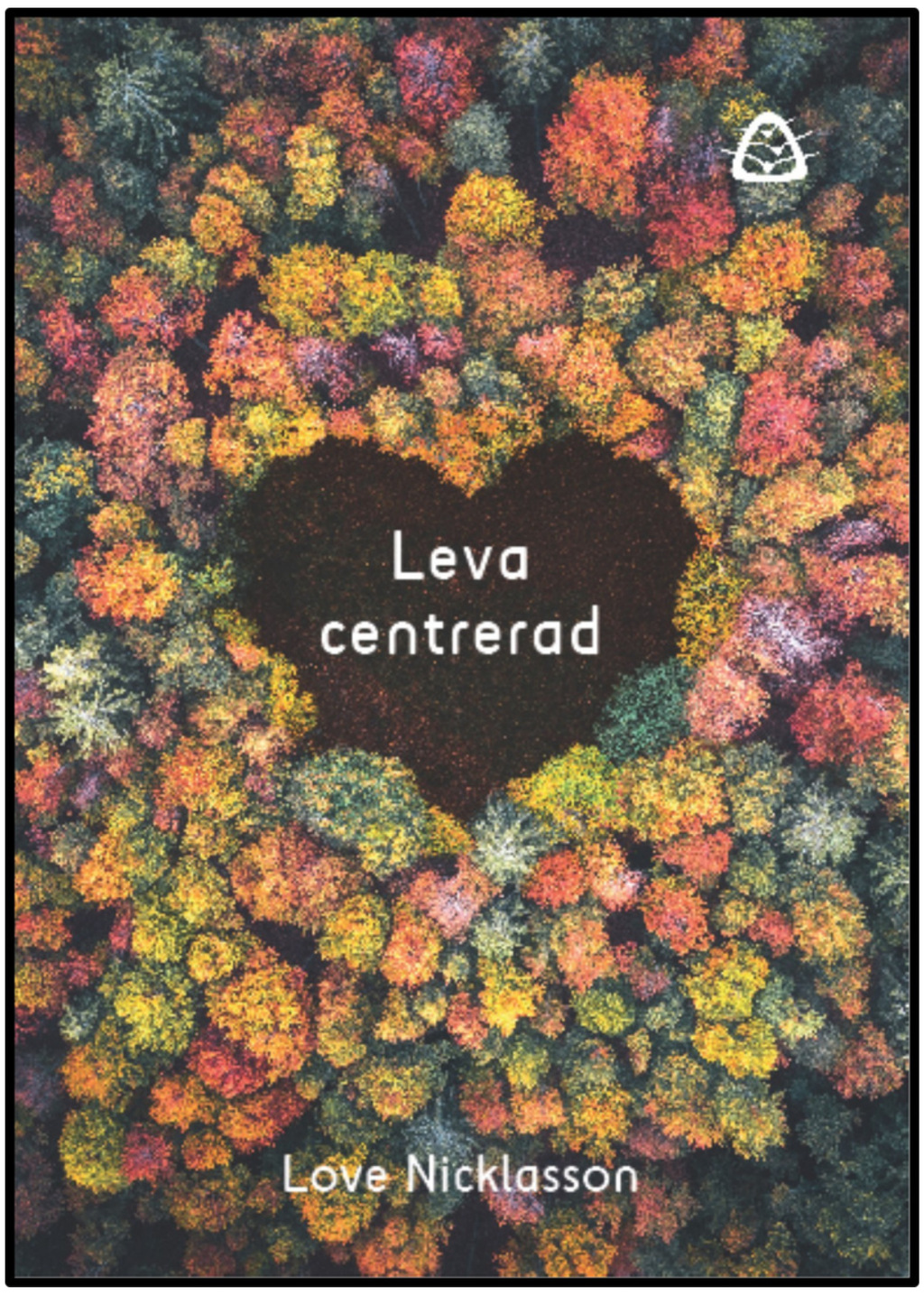




Jag som skrivit porträtten heter Love Nicklasson. Jag är författare, category manager, föreläsare och coach.
Jag brinner för den djupa delen av polen där vi utmanar oss själva som människor för att må bättre, knyta an till något större och erbjuda oss själva en meningsfylld vardag i nuet.

Utöver denna porträttsamling, som endast finns som ebok, har jag skrivit böckerna Syftesdriven - du har något att ge och Leva centrerad.
Jag har skapat ett program, Finn ditt syfte, som hjälper deltagarna att finna sina syften och agera i dem.
Utöver det föreläser jag samt tar emot klienter för Soul Manifestation Coachning samt Hypnoterapi

www.lovenicklasson.se



Leva centrerad

Universums grundton är harmoni och när vi inte känner det är något fel.

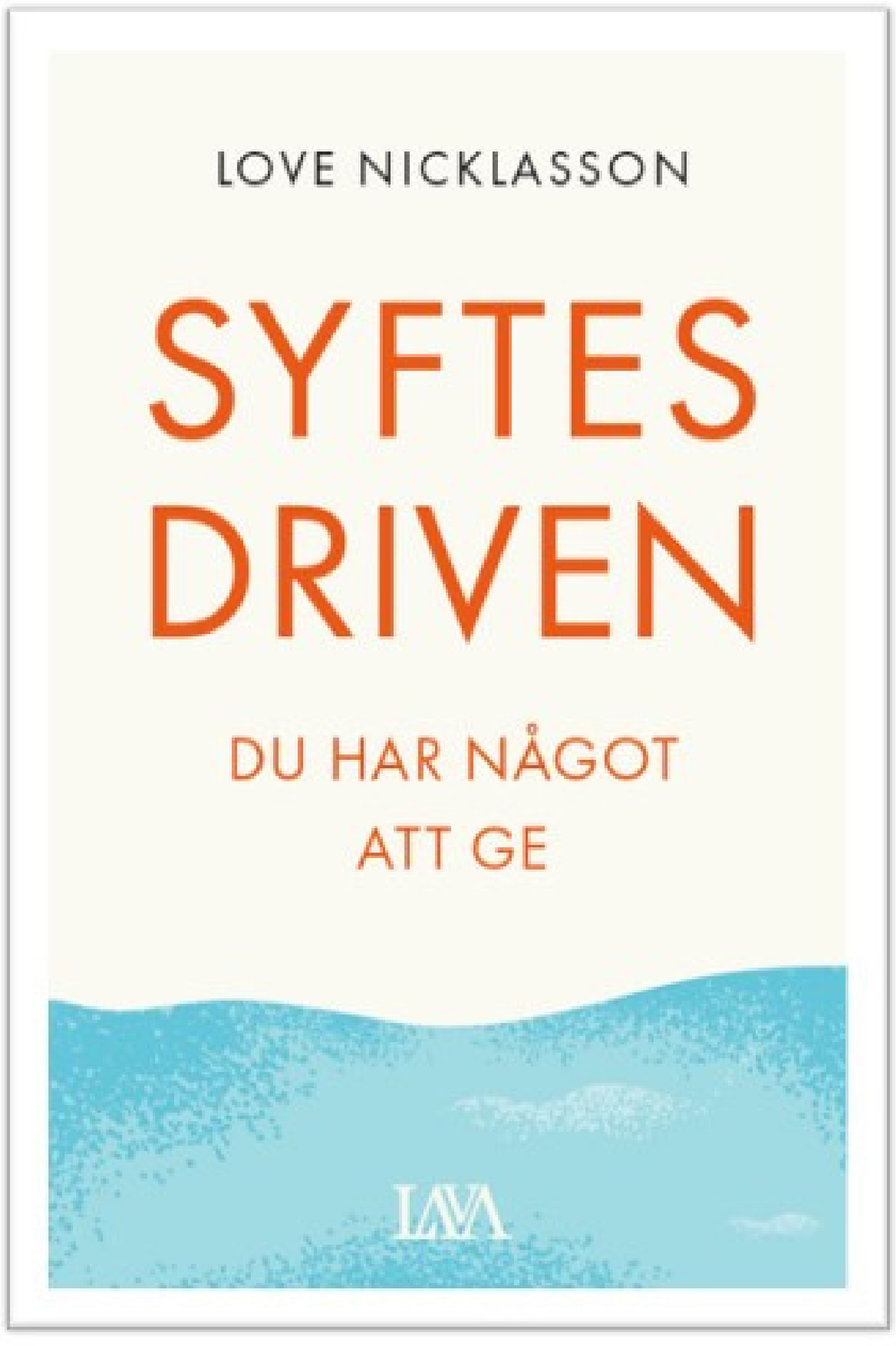
Dras du också upp i virvelvinden som är livet ibland?

Välkommen in i klubben.

I boken Leva centrerad vill jag hjälpa dig till en annan utgångspunkt i livet. Istället för att vara uppslukad av virvelvinden kunna stå i dess center och mer oberörd observera den för vad den är. Pågående och ständig förändring.

Läs mer på:

WWW.LOVENICKLASSON.SE



Syftesdriven - Du har något att ge

Boken Syftesdriven är för dig som letar efter ditt syfte.

Finn ditt syfte, finn dig själv.

Kanske känner du att du vill göra något mer med ditt liv,

men du vet inte vad?

Kanske har du en känsla av att stå och trampa?

Kanske fantiserar du om att livet vore annorlunda?

Du har förmodligen mer att ge utan att få utlopp för det.

När vi hittar vårt syfte har vi en kurs på ett oändligt hav.

Det handlar inte om något som ska klaras av eller uppnås

utan snarare en inre stöttepelare för hur vi kommer vidare

och åt vilket håll vi vill ta ut en riktning.

Läs mer på:

www.lovenicklasson.se



Finn Ditt Syfte – Programmet

Programmet Finn Ditt Syfte är en fördjupning av boken syftesdriven.

Här får du möta mig i 25 lektioner som kommer föra dig mot ditt syfte.

Programmet är omfattande med över 12 timmars material. Det är baserat på självstudier och görs i egen takt.

Ämnen som berörs är bland annat följande:

Mat och kost

Tankar och hur de påverkar oss

Observation

Intuition

Meditation

Fantasi

Vision

Långsiktighet

Disciplin

När du är färdigt kommer du har en god idé över vad ditt syfte är.

Läs mer på:

www.lovenicklasson.se

Tack för att du läser!

Hör mer än gärna av dig om du har någon reflektion att dela med dig av!

www.lovenicklasson.se

love@lovenicklasson.se

