

Att leva istället för att överleva

Är du sann mot dig själv och dina drömmar? Lever du det liv du vill leva eller känns det som om du gått vilse? Många människor tappar bort sig själva när livet pockar på, men det finns en väg tillbaka. Här är terapeutens bästa tips på hur du lever livet fullt ut.

Gemensamt för många som går i samtalsterapi är att man på något sätt har tappat bort sig själv och balansen och glädjen i livet. De flesta av oss har sedan vi var barn anpassat oss till vår omgivning och tappat kontakten med den vi är, det vi vill, det vi tycker om och inte tycker om och kontakten med våra behov. Det kan vara smärtsamt att upptäcka att vi inte lever det liv vi vill leva, att vi inte är den vi vill vara och att vi överlever mer än vi lever. Vad många inte

vet är att det här är allmänmänskligt, att vi inte är ensamma om att känna så, och att det finns förhållandevis enkla verktyg och förhållningssätt som får oss att hitta tillbaka till vår unika kärna, tillbaka till vår egen speciella kraft. Vi har bara inte haft kunskapen om hur vi kan hantera allt vi känner, eller haft felaktiga föreställningar som hindrat oss från att vara den vi vill vara. Jag vill därför bjuda in dig till att upptäcka några enkla men kraftfulla förhållningssätt som gör stor skillnad.



Fröet till förändring finns inom dig, säger terapeuten Jessica Daya Hård, som hjälper människor att komma i kontakt med sina inre, skapande resurser. Här på hästen Divino.

Verktyg på vägen

- ✳ **Lyssna till dina känslor – de har någonting viktigt att berätta.** Bakom varje jobbig känsla finns ett eller flera otillfredsställda behov. När vi har tillgodosett våra behov mår vi bra. Vad försöker den här jobbiga känslan tala om för dig att du behöver mer av just nu – kanske närhet, förståelse eller utrymme?
- ✳ **Stanna upp och möt det som är i nuet** – alla jobbiga tankar och känslor – utan att fly genom exempelvis tv-tittande, ätande eller shoppande.

Det vi är i kontakt med och ger utrymme för har en tendens att försvinna eller förändras, det vi gör motstånd mot och undviker har en tendens att växa eller stanna kvar.

- ✳ **Vila dig i att "inte veta".**

Ha tillit till att saker och ting kommer att klarna utan att du försöker pressa och kontrollera. Ta en paus, sov på saken.

- ✳ **Träna dig i att vara närvarande i stunden**

som är just här och nu. Nuet kan vi oftast hantera, medan problem uppstår när vi är bakåt eller

framåt i tiden och trasslar in oss i alla tankar som är kopplade till dessa. Det enda som existerar är här och nu, dåtiden har redan varit och framtiden vet vi ingenting om. Var en inre observatör som noterar det som är just nu. Vila i det.

- ✳ **Vem inspireras du av?** Hitta din förebild, skriv ner hans eller hennes positiva egenskaper och kvalitéer. Låt den här personen få vara med dig på axeln under en period för att utveckla sidor hos dig själv som du inte har släppt fram. Fråga din förebild:

Hur skulle du göra i den här situationen?

- ✳ **Vad är du tacksam över just nu?**

Det är inte lyckan som gör oss tacksamma utan tacksamheten som gör oss lyckliga. Se om du kan hitta tre saker att känna tacksamhet för vid dagens slut.

- ✳ **Våga vara sårbar** – vi tror att det är en svaghet att visa sig sårbar men sårbarheten är en styrka och framgångsfaktor i alla varaktiga relationer. Den leder till närhet, trygghet och kontakt.



Foto: Emelie Trygg



Yrke: Samtalsterapeut, parterapeut och mindfulnessinstruktör. Bland annat hjälper hon människor att identifiera och förändra mönster som hindrar dem från att leva det liv de vill leva. I parrelationer arbetar hon med imago relationsterapi som bygger på medveten dialog och empatiskt lyssnande för att lösa upp känslblockeringar och gamla livsstrategier som hindrar och begränsar oss.

Familj: Gift med Magnus. Barnen Olivia, 9 år, och Hannes, 7 år.

Bor: Träslövsläge, Varberg.

Hemsida: ettmedlivet.se

Favoritcitat: *When you complain, you make yourself a victim. Leave the situation, change the situation, or accept it. All else is madness. Källa: Eckhart Tolle*

Peptalk i nästa nummer: KARL DYALL OCH ROBERT STASINSKI