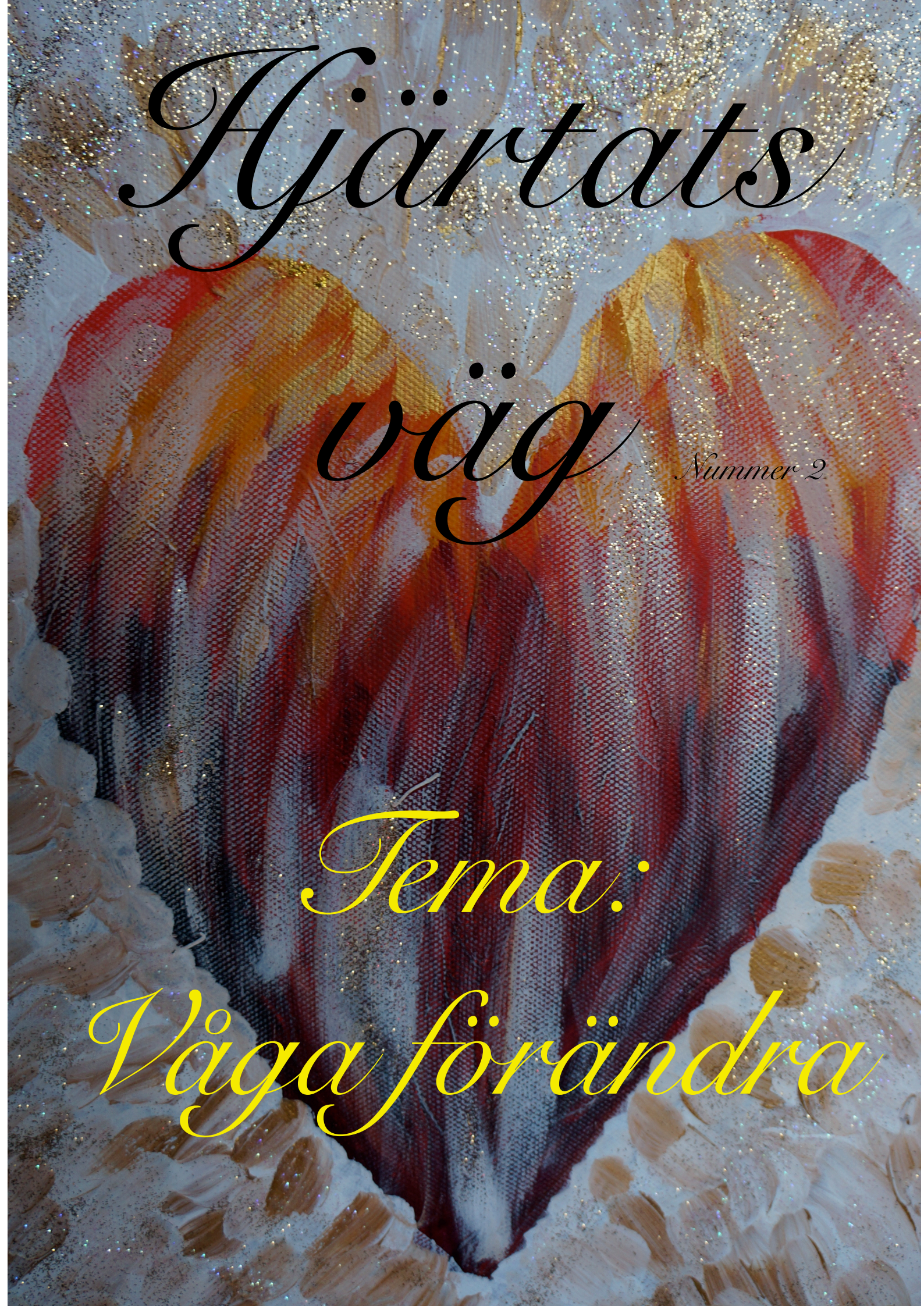




Hjärtats

väg

Nummer 2

Tema:

Våga förändra

Välkommen till andra numret av Hjärtats väg!

Temat i nummer två är: Våga förändra.

Det behöver absolut inte innebära stora steg som att flytta, byta jobb eller att skilja sig. Det kan vara att man vill göra en förändring att börja tänka lite mer positivt eller att kanske börja ha en vegetarisk dag i veckan, för att börja leva lite sundare.

Jag har valt att ha några artiklar om eget företag, då många kvinnor som vill ha en förändring i sitt arbetsliv väljer att starta eget företag.

Läs även min artikel om du vill ha den förändringen från att vara singel till att träffa din drömman. Hur du själv kan påverka även detta.

Emelie har intervjuat min härliga vän Eva-lill som blev tvungen till en stor förändring i sitt liv, tack vare att hon fick bröstcancer. Men det är en ändå en positiv historia.

Hoppas att du blir inspirerad till att ta ett litet steg till förändring redan idag!

Marina Thorzelius
Chefredaktör



Gästskribenter i detta nummer:

Ulrika Fagernäs

Emelie Andersson

Anne von Porat

Medverkande:

Christina Johansson

Eva-lill Åkerlind

Kerstin Cederman

Margareta Schock

Eva Yng

Åsa Voll Hansen

Marianne Pettersson

Caroline Säll

Maria Therese Bohman Agerhill

Anneli Forsberg

Kerstin Andersson

*I dag väljer jag
nuet.*

*Inte det som hände
igår och inte det som
ska hända i
morgon*

Tid för reflektion

Att stanna upp och ge sig själv tid att reflektera tycker jag är väldigt viktigt. Om vi bara springer på så kan det vara väldigt svårt att ha tid till att se vad vi gjort bra och vad vi gjort mindre bra och lära av det. Då blir det också svårt för oss att hinna fundera över vad som ger oss glädje och energi. Vart vi är på väg och om vi är kvar på den väg vi ville eller om vi har hamnat utanför banan. Som du ser så finns det många anledningar att stanna upp och reflektera.

I bland kan det krävas att vi gör det en längre period men om vi gör detta till en vana så har vi inte så mycket att utvärdera varje gång. Att skriva in egentid i sin kalender kan vara väldigt bra. Bara tid för just dig där du kan meditera eller bara sitta ned och fundera över frågor som:

Vad har jag lärt mig om mig själv den sista veckan/månaden?

Jobbar jag fortfarande för att nå mina mål och drömmar?

Vad skulle jag behöva just nu för att må bra?

Umgås jag med människor som ger mig glädje och energi?

Vad kan jag förändra för att må ännu bättre?

Det är ju när vi ger oss själva tid som vår intuition kan tala med oss, det är då dom där bra idéerna dyker upp. När du slutar vara så upptagen i dina tankar det är då de gör entré!

Men det är också viktigt att komma ihåg att vara nöjd här och nu: Njuta av livet som det faktiskt är precis här och nu. Även om vi inser att vi hamnat utanför banan och kan förändra för att komma närmare våra drömmar så är det lika viktigt att vi njuter av resan dit. Som någon vis person sa: Det är inte alltid målet som är det viktiga, utan resan dit. Ha kul, njut av livet varje dag!

Av Marina Thorzelius

Finn din drömpartner

Nu tänkte jag skriva om en förändring som jag vet att många vill få i sitt liv. Att träffa sin drömpartner.

Eftersom jag lägger Änglakort så får jag väldigt många frågor kring just detta ämne. Det finns mycket som du själv kan göra för att påverka. Jag hoppas att du läst artikeln om attraktionslagen och om att höja sina egna energier, annars gör det. För att få in just glädje energierna och skapa utifrån dem är den allra bästa början.

Fundera över hur du vill att just din drömpartner ska vara, vilka egenskaper vill du att han/hon ska ha. Skriv ned en önskelista på allt som du kan tänka dig kring din drömpartner. När du gjort listan klar, titta på dig själv också, är du drömkvinnan för din drömpartner? Ett förhållande har ju 2 stycken partners. Vem är du i relationen? Vem vill du vara och vad vill du bidra med i din drömrelation? Börja sedan affirmera att din drömpartner redan finns i ditt liv.

Tänk på att det du sänder ut är det du drar till dig. Vill du ha någon som älskar dig precis som du är, då är en jättebra start att du själv älskar dig precis som du är. Viktigt att du faktiskt tycker att du är värd att få träffa din drömpartner. Vill du ha någon som är glad och positiv, var själv glad och positiv.

Fundera över hur du har det i ditt hem. Gå in i ditt hem och se det med nya ögon. Tänk på att ge plats för din drömman/kvinna innan du ens träffat honom/henne. Är det välkomnande för en partner? Har du plats för en till? Är sängen bäddad för 2? Har du delad madrass? Har du massor av foton framme på dig där du är ensam?

Är garderoben full med dina kläder eller finns det plats för en till persons kläder? Finns det kvar saker i ditt hem från ditt ex? Kanske dags att rensa ut i sådana fall.

Har du en av allt? En kudde i soffan, en ljusstake? En tavla? Börja inreda och tänk 2 av allt, särskilt i sovrummet. Tänk på att 2 saker symboliserar tvåsamhet. Har du foton på barn och släktingar i sovrummet? Prova och flytta ut dem i vardagsrummet i stället. Läs artikeln tidigare om dofter, så kan du få tips på doftljus som du kanske vill få in i ditt hem.

Det finns många symboler man kan leka med under tiden man väntar. En kvinna jag kände hade en handske hängande på sin hall vägg. Som en symbol på att hon skulle träffa mannen som passade henne som handsken. Nu många år senare så vet jag att hon fått möjlighet att bo ibland annat London och New York på grund av hennes mans arbete och jag vet att hon älskade att se andra delar av världen.

Ha full tillit till att din drömpartner kommer in i ditt liv och slappna av i det. När vi hysteriskt letar så är det lätt att vi tar på oss de rosa solglasögonen och ser drömpartnern i alla. Men när han väl kommer så känner du det i ditt hjärta. Så försök inte att göra alla till din drömpartner bara för att du så desperat vill att den ska komma så snart som möjligt.

Men var också öppen för de du möter, tänk på att din drömpartner kanske inte kommer i den form du tänkt dig. Men det kan fortfarande vara din drömpartner, så var öppen när du träffar någon. Och under tiden lev livet, ha kul. Jobba på att verkligen höja din glädje energi. Din drömpartner dyker upp när han/hon är klar för dig och när du är klar för honom/henne. För du är väl inte rädd för kärleken? Då är det dags att ta tag i

den känslan och titta på den. Vad är det egentligen du är rädd för? Att bli sårad, att vara lycklig? Låt inte din rädsla stå i vägen för att leva lycklig med din drömpartner!

Av Marina Thorzelius

*Se till att ha kul i väntan på
din drömpartner, älska dig
själv och skratta mycket!*

*I dag har jag
modet att
uppfylla mina
drömmar*

*Idag väljer jag
att vända mig
inåt för att få
svar på mina
frågor*

Nå dina mål för 2014

Månaderna går med en rasande takt och om vi vill nå våra mål för 2014, så är det hög tid att sätta fart.

Det är ju tyvärr så att det är lätt att sätta upp stora mål som vi sen misslyckas med att genomföra. Det finns många anledningar till det. Det kan vara att vi faktiskt innerst inne inte tror på att vi kommer att klara det. Vi hör den där lilla rösten som försöker att sabotera för oss, den som säger – det fixar du aldrig, - Du är inte tillräckligt bra. – Du brukar aldrig lyckas med dina mål.

Det kan också vara så att vi är rädda för att misslyckas och därför försöker vi inte på riktigt. Eller så enkelt att vi inte vet hur vi ska nå våra mål, vi har svårt att se alla små steg, vi ser bara det stora gapet från där vi är nu till målet. Och då känns det oövervinnligt. Men om du har en brinnande önskan att nå de mål du satt för 2014 så börja med att göra en plan för hur du ska nå dem, vilka små steg kan du ta redan idag för att komma närmare ditt mål?

När du sätter ett mål börja då inte med att tänk att du inte är kapabel att nå det. För att nå våra stora mål så måste vi våga gå utanför vår egen bekvämlighetszon. Hur många drömmar har du inte haft som du lagt åt sidan för att du trott att de var omöjliga för dig att nå? Vart skulle du vara idag om du istället trott på dig själv och dina möjligheter att genomföra dina drömmar?

Tänk på allt som faktiskt har blivit genomfört, fast det har setts som omöjligt tidigare. Att landa på månen, att spränga

vissa tidsgränser inom idrotten. Människor gör det omöjliga varje dag. Varför skulle inte du kunna göra det som du i din tankevärld tror är omöjligt? Vad är det värsta som kan hända? Kanske att du lär dig en massa på köpet?

Men kom ihåg att det är viktigt att du inte låter dina negativa tankar dra ner dig. Du måste tro på dig själv. Låt dina positiva tankar bli din verklighet. Vi är själva våra största fiender. Det finns inga som kan slå ner på våra försök att nå våra mål som vi själva. Så lägg ditt fokus på det du vill ska hända. Fokusera inte på allt som kan gå fel, för vad drar du då till dig?

Ha koll på dina tankar, för de är dina största käppar i hjulet.

Om du sätter dig ner och blundar, se framför dig en blå boll, sen en björk vid en strand o till sist ett rött hjärta. På samma sätt som du kan kontrollera det du ser framför dig, så kan du också träna på att ändra dina negativa tankar till positiva. Men var snäll mot dig själv. Vi är så vana med dessa tankar så börja nu absolut inte att klanka ned på dig själv när de dyker upp. Dom tankarna finns där-acceptera dem men låt dom inte ta över! Tänk bara -ja just ja jag vill ju hellre tänka så här.

Du är inte det du ser framför dig och du är inte heller dina negativa tankar. Du är så mycket mer än det. Du kan ta kontroll över din väg framåt.

Fundera över vad ditt mål är, hur kommer det att få dig att må? Vad kommer det att ge dig för fördelar när du nått ditt mål?

Vilka steg behöver du ta för att nå dina mål? Bryt ner dem i små delmål, så känns de mycket lättare att ta, än att ta ett stort steg. Och oroa dig inte för steg 70 eller 80 när du är på steg 4, ta ett steg i taget.

För att underlätta för dig själv. Avsätt några minuter varje dag när du blundar och ser framför dig hur du nått ditt mål. Känn hur det får dig att känna. Om du bara tror det, ser det och känner det så är du snart där!! Och det bästa av allt när du väl gjort det omöjliga så kan du ju faktiskt göra det igen!

Ett annat bra tips som jag tycker underlättar är att göra en måltavla. Gör en tavla där du sätter bilder och ord på de mål du vill uppnå. Detta gör att du påminner dig själv varje gång du ser tavlan vart du är på väg. Kom också ihåg att ha tillit och tro på att du faktiskt kommer att nå dina drömmar och våga ta emot dem när de kommer. Våga vara tillräckligt modig att säga Ja tack! Kom då inte upp med massor av ursäkter om att du inte är värdig, så att du kan vara kvar i det gamla och invanda. För om vi vågar gå utanför vår egen bekvämlighetzon och ta den chansen så växer vi som människor och blir modigare och modigare.

Och sist men inte minst, kom ihåg att vara tacksam. Ju mer vi är tacksamma för det vi redan har, desto mer får vi att vara tacksamma för.

Vad tar du för litet steg redan idag för att komma ett steg närmare ditt mål?

Av Marina Thorzelius

*En dröm utan ett slutdatum förblir
en dröm, en dröm med en deadline
är ett mål!*



*När den negativa
klubben har möte
i ditt huvud
Be dom bara sitta
ner och vara tysta!*

Attraktionslagen

Hög energi

Låg energi

Jag tänkte fördjupa mig lite mer om attraktionslagen och hur jag ser på den. När man pratar om attraktionslagen, så pratar man om att attrahera det man önskar in i vårt liv. Jättebra, eller hur. Jag är en stor anhängare och tror verkligen på att vi är fria att skapa det vi vill in i vårt liv. Jag vet av egen erfarenhet att det är så mycket mer än att bara önska oss det vi vill och att det kommer in precis i den form vi önskar. Men vi behöver manifestera från ett så rent ställe med så hög energi som möjligt. Om vi tänker oss att allt är energi, varifrån vill du sända ut dina önskningsar och vart vill du ta emot dem? Hellre från ett ställe där du omger dig med höga energier än ett ställe med låga energier, eller hur?

Hur vill du att det du önskar in i ditt liv ska få dig att känna dig när det manifesteras? Det är så viktigt att du är medveten om känslan och att du sänder ut även den för att dra till dig det bästa möjliga för dig. När du ser framför dig att du manifesterat det du vill in i ditt liv, hur vill du då få känna dig? Använd dig av den känslan och den bilden framför dig dagligen för att

lättare dra till dig det du önskar. Kom även ihåg att vara öppen för att det kanske kommer in andra saker i ditt liv som även det ger dig samma känsla. Kanske du då är nöjd och inser att det inte var saken utan känslan du var ute efter? Är det så att det ändå är just den saken du är ute efter, kom ihåg att du kan sätta mål för att nå dit du vill och det allra viktigaste, delmål. Vad kan du redan idag ta för steg som för dig ett steg närmare det du önskar. Det funkar ju faktiskt sällan att sitta på rumpan och önska oss en massa saker utan vi kan behöva visa att vi är villiga att jobba för att få in det vi vill ha i våra liv.

Öppenhet, det är viktigt att vara öppen för det du tar emot. Det kan vara så att det faktiskt blir ännu bättre än vad du kan föreställa dig. Så var därför öppen för att det faktiskt inte kommer precis i den form du tänkt dig. Sist men inte minst TACKSAMHET, jag är övertygad om att när vi är tacksamma för det som redan finns i vårt liv, så drar vi lättare till oss ännu mer att vara tacksamma för.

Jag anser att lycka och glädje är den allra högsta energin. Och vet du vad, du kan själv välja lycka! Lycka är faktiskt ett val som du gör. Det handlar om att ändra attityd till saker och ting. Börja med att fokusera på saker som får dig att må bra. Det är så lätt att vi hamnar i att lägga fokus på de detaljer som inte känns bra istället. Så fokus på det som får oss att må bra. Bli medveten om dina tankar. När det dyker upp negativa tankar, titta på dem och se om de faktiskt är sanna. När du tittat på dom och konstaterat att de kanske inte riktigt stämmer, försök då att omvandla dem till positiva tankar i stället. Kan kännas som ett jättejobb, men det blir lättare och lättare.

Fundera över vad som får dig att må bra och ger dig glädje och se till att få in mer av det i ditt liv.

Sluta döma dig själv för allt. När du slutar med det så blir det också lättare att sluta döma andra. Då befinner du dig automatiskt i en högre energi.

När du får ett problem, gräv inte ner dig och börja jobba med problemet för mycket i tankarna, det är så lätt att vi gör problemet ännu större då. Se istället problemet som en gåva du fått för att du ska lära dig något och bli ännu starkare. Jag vet det låter lite väl klämkäckt! Men prova. Det kommer definitivt att höja dina energier! Man vill ju gärna tro på det gamla ordspråket: Är det rätt så går det lätt. Hmm till en viss del, men tänk även så här. Om det är så att allting går lätt, vad lär vi oss då på vägen. Jag tror ju ändå någonstans att vi är här för att lära oss något och om det är så att vi ska glida igenom livet på en räkmacka

så kanske vi har missat en massa kunskap som kunde tagit oss ännu längre och fått oss att växa ännu starkare. Det funkar precis som med en planta, om du vattnar den för regelbundet så blir den lat och låter inte sina rötter växa som de kan. Om den däremot får vatten mer oregelbundet som den får ute i naturen. Då måste den se till att dess rötter sig starkare och längre ner i jorden för att den kan ta upp näring från ett större område under och runt sig. Så se dina utmaningar i livet som en chans att du får att växa dig ännu starkare. Kom ihåg att ha tilliten till att allt ordnar sig så länge du följer ditt hjärtas röst och gör det som känns rätt för dig och är din sanning.

Förlåt dig själv, ingen är perfekt och du behöver inte alltid vara perfekt heller. Lev, njut och ha kul och gör en spellista med musik som gör dig glad och spela den när du känner dig låg i energin. Sist ska du få en övning som hjälper mig mycket med att höja min energi. Föreställ dig att du står under en dusch av den allra högsta rena energin, låt duschen skölja bort all den låga energin i din kropp, utanför din kropp och i dina tankar. Fortsätt tills alla låga energier är borta.

Skilnaden på egot röst och ditt hjärtas röst

Det är svårt att veta om det är egots röst vi hör eller om det är rösten från vårt innersta. Vad som är skillnaden är att egots röst jobbar från ett ställe där rädsla bor, där vi inte ska inte tro att vi är något. Där vi enbart ska tänka utifrån oss själva och på vad vi kan tjäna på det. Där vi tänker för mycket istället för att känna in vad som känns rätt.

När vi lyssnar på vår innersta röst så utgår den från kärlek. Kärleken till oss själva och vår omvärld.

Kom ihåg att det är din sanning som är din styrka. Vem är ditt sanna jag, när du inte väljer att lyssna på ditt ego? Men det är också viktigt att inse att egot finns där, det gör dig inte till en sämre människa. I bland kan vi ha nytta även av det, men låt inte rädslor och gamla negativa värderingar styra ditt liv!

Och kom ihåg när du lyser starkt av din egen styrka så ger du också tillåtelse till andra att lysa starkt med dig! Vilken gåva att ge till andra!

Gör det till en daglig övning att vara i din egen styrka och lysa starkt- sluta döma dig själv och andra. Ge istället till dig själv och andra. När du lever i styrka så får du mer "flow" i ditt liv.

Älska och tro på dig själv.

Sluta att fokusera på vad du inte kan och på vad du inte har. Fokusera istället på vad du kan och vad du är duktig på och vad du gör för att lyfta andra.

Du behöver inte att någon annan ska säga att du är värdig att leva efter ditt hjärtas önskan.

Dina drömmar duger, just för att de är dina drömmar!

Du behöver inte att ALLA ska gilla dig eller det du gör!

Det du gör har betydelse för du dela din gåva med världen.

Du behöver inte höra från alla andra att du är värdig SUCCE, den enda du behöver höra det från är dig själv.

Du kan leva dina drömmar här och nu.

Du kan vara framgångsrik NU!

Du kan vara lycklig NU!

Skicka ut kärlek i världen och du får kärlek tillbaka!

Av Marina Thorzelius

*Jobba på att höja din glädje
energi*

Små förändringar som kan leda till stora förändringar

Små förändringar kan leda till stora förändringar

Ibland kan en sådan liten förändring som att byta hårfärg leda till att man gör fler och större förändringar i sitt liv. I mitt arbete som Skönhetsstylist har jag sett detta hända massor av gånger. Efter kunden genomgått en liten yttre förändring, så stärker det dem och de vågar ta tag i andra större förändringar i deras liv. Därför är det så viktigt att vi tar det där första lilla steget för att ge oss självförtroende att våga ta ytterligare ett.

Därför tänker jag ge dig här en massa små tips till förändring som du kan göra för att ta det där första lilla steget och vem vet. Det kanske leder till att du vågar göra ännu större förändringar!

Om vi börjar med en sådan sak som dofter, har du funderat på vilken typ av dofter du väljer? På schampo, duschcreme, parfymer, doftljus och så vidare. Dofter är viktiga och dofter påverkar oss väldigt mycket. Själv väljer jag gärna dofter av citrusfrukter och pepparmint i duschen för de får mig att känna mig piggare. Fundera över vad olika dofter står för dig och hur du använder dem. Här kommer en lite lista på dofter och hur de påverkar oss. Men det är viktigt att du känner in själv vad dofter står för, igen lyssna på din egen känsla.

Apelsin : Är upplyftande, värmande och glädjande. Oljan är mycket bra att använda vintertid, framför allt för oss nordbor som längtar efter solen och känner oss nedstämda under höst och vinter.

Benzoin: Benzoin går under namnet "den stora tröstaren" för sin förmåga att samla, lugna och värma. Bra att omge sig med vid spänning, stress och irritation. Har en pudrig och varm vaniljliknande doft.

Citron: Höjer energin och förbättrar minnet. Friskar upp vid mental trötthet och ger ökad koncentrationsförmåga. Doften är fräsch och uppfriskande.

Geranium: En citrus- och rosaktig doft. Lugnande vid stress och oro. Upplyftande och avslappnande.

Lavendel: Lavendeldoften skänker harmoni och balans. Den är både upplyftande och lugnande. Med sin lugnande påverkan sägs den lindra depressioner, psykisk stress, sömnlöshet och oro.

Pepparmynta: En stark klar mintdoft som får alla att pigga till och känna sig väldigt fräscha. Pepparmynta är mentalt stimulerande och starkt uppiggande. Bra vid migrän

Romersk Kamomill: Är nervstärkande och lugnade på centrala nervsystemet, bra vid sömnproblem, spänningar och oro som är stressrelaterade, PMS-besvär och kolik.

Sandelträ: Är avslappnande vid stress, irritation, oro och insomningssvårigheter. Doften är söt, varm, mjuk och fyllig trä med inslag av mysk och orientalisk krydda.

Vanilj: Har en söt och varm doft som kan lugna oroliga känslor även lätta på spänningar och frustationer.

Ylang - ylang: En söt, blommig fyllig doft. Lugnande vid stress, frustration och används vid sexuella blockeringar, högt blodtryck och eksem.

Kanske dags att prova några nya dofter i dina dagliga rutiner.

Om vi går vidare till en annan sak som vi också använder varje dag, färger. Vi klär oss i färger och vi använder oss av färger varje dag i inredning, makeup och så vidare. Har du funderat över vilka dina favoritfärger är och varför du använder dig av just de färgerna? Färgerna på våra kläder kan ju ge oss en känsla men de sänder ju också ett meddelande till betraktaren. Fundera över hur alla de olika färgerna få dig att känna, skriv ner på ett papper och gör det innan du läser vidare här.

För igen så finns det ju olika färgers betydelse, men jag tycker att det är viktigt att du själv känner in vad färgerna betyder för dig och varför du väljer dem. Vilka färger längtar du efter och dras till just nu?

Röd:

Är en bra färg om du vill synas, den drar blickarna till sig och vi känner oss styrka i den. Rött piggar upp oss, väcker livsandarna, aktiverar oss och inger mod. Så om du vill känna dig stark, pigg och dynamisk använd dig av en röd topp eller detaljer. Klä dig även i rött när du vill utstråla självsäkerhet, vänta inte tills du känner dig självsäker utan, fake it until you make it. Undvik dock rött när du vill söka lugn och ro.

Orange:

Är en välkomnande, glad och social färg. Den framkallar positivitet och självförtroende. Orange står för mod, hoppfullhet, energi, glädje, gemenskap och vänskap. En perfekt färg för en grå och trist dag eller en dag som du känner dig grå och trist. Undvik dock att

använda för mycket orange i buisness sammanhang. Orange väcker varma känslor och en stämning av glädje och rikedom. För mycket orange sägs dock kunna orsaka tjurskallig envishet och tröghet.

Gul:

Att klä sig i gult signalerar att du har en öppen personlighet, det höjer livsandarna i att klä sig i något gult, Det är en mycket glad färg eftersom den utstrålar solen och sommarens energi och kraft. Välj gult när du när du vill få nya tankar och när du behöver bli mer kreativ.

Grön

Står för balans, sympati, harmoni, förståelse, växande och överflöd. Bra att använda om du behöver känna mer trygghet i livet. Använd dock med försiktighet om du vill vara riktigt aktiv. En variant på grönt är LIME, denna färg sägs stå för friskhet, nytänkande och växtkraft. Välj grönt när du har behov av att "jorda" dig, det vill säga när du levt lite för mycket i knoppen och för lite i kroppen, även när du känner behov av nytänkande och nystart och känner behov av att förändras. Grönt sägs även balansera ditt sinne, ge tröst vid sorgearbete eller relationsproblem, skänker drömmar och hopp åt ett långtande psyke.

Blå:

Den blå färgen kopplas till arbete, framgång, lojalitet och stabilitet. Blått i kläder ger ett korrekt, vårdat och något konservativt intryck. Mjuka blå nyanser ger istället intryck av känslighet. Använd blått om du saknar tålamod och alltid har bråttom. Blått inger en lugnande effekt när du känner dig väldigt stressad. Men om du känner att du har lite energi bör du undvika för mycket blått.

Om du ska iväg på en arbetsintervju eller ett annat tillfälle där du vill kopplas till ordning lojal, arbete, framgång och stabil är marinblå färgen för dig. Ska du däremot iväg på din första dejt, så är en mjukare nyans av blått att föredra.

Lila:

Påverkar din självkänsla, självrespekt och värdighet. Bra att använda om du brukar se ned på dig själv. Ljust lila kläder kan uttrycka ljuvhet och feminitet. Lila sägs också minska nervös oro och stärka ens egen förmåga och konstnärlighet. Men det sägs också förstärka din empatiska sida och stärka din intuition.

Rosa:

Står för glädje och optimism. Även för förväntan och tillgivenhet.

Svart:

Är en stark färg som används mycket, den ger ett slankande intryck och är lätt att kombinera med andra färger och är därför väldigt lätt att ha i sin garderob. Svart sätter upp en mur mot världen och vi får ett skydd. Många använder sig mycket av svarta kläder har ett behov av att gömma sig och skydda sig från omvärlden. Använder man alltid svarta kläder bör man försöka att få in lite färg i sin garderob, då för mycket svart kan få en deprimerad.

Vit:

Att använda vita kläder ger ett rent och fräscht intryck. Det kan även ge ett kliniskt och terapeutiskt intryck och är därför bra om du jobbar med att behandla människor. Vitt står för renhet, sårbarhet och oskuld.

Grå:

Se upp med för mycket grått om du är självkritisk. Om du inte vill synas eller göra ett personligt intryck då är grått en bra färg. Tillsammans med någon av de glada färgerna kan dock grått ge ett propert intryck.

Kanske dags att prova en ny färg i garderoben, eller en helt ny färg på ögonskugga eller läppglans? Vågar du gå utanför din egen bekvämlighetzon när det gäller val av ögonskugga? Du får här en lite lathund du kan använda dig av vid valet av ögonskugga för att lyfta fram dina ögon på vackrast sätt. Jag arbetar ju mycket med

varma respektive kalla färger då det gäller dina egna färger.

Varma ögon har en gul ton i sig, som gul/ gröna medan kalla gröna är mer åt det blå eller grå/ gröna hållet. Tar vi det blå ögat så är det varma mer åt det havsblå hållet och det kalla mer isblått eller grå/blå. Jag tror du förstår tänket.

Så om du vill framhäva:

Ett varmt blått öga, använd dig då av aprikosa, guld och kopparter, du kan även använda dig av varmt lila toner, då detta lyfter fram den lilla gröna ton som finns. Följ gärna upp med aprikosa och brun/ orange toner på kinder och läppar för en mer förstärkt effekt.

Ett kallt blått öga, framhäver du bäst med rosa, bordeaux och brunrosa toner och kalla bruna nyanser. Var dock försiktig då vissa röda nyanser kan få dig att se rödgråten ut.

Ett varmt grönt öga, lyfts fram bäst med hjälp av varma lila, och andra färger med röd ton såsom koppar och roströd.

Ett kallt grönt öga. Här är det kalla lila, vinröda och rosa toner, som gäller.

Ett varmt brunt öga framhävs bra i varma lila toner, men även grönt och blått. Kombinera gärna dessa med guldtoner.

Ett kallt brunt öga, lyfts fram bra med kalla lila, gråa, blåa och blågröna toner. Kombineras gärna med rosa.

Använd detta som rekommendationer och var inte rädd för att prova att blanda in andra färger. Har du en topp eller festklänning i en bra nyans för dig, kan det vara väldigt fördelaktigt att ta upp även denna nyans i ögonskuggan.

När det kommer till mascara så föredrar jag personligen att använda svart mascara på alla då jag uppfattar att den öppnar upp ögat och ger det en klarare blick än en brun mascara. Mascaran uppgift är att rama in förstärka fram ögat. Använd därför en ren mascara borste och borsta igenom fransarna när du applicerat mascaran för ett mer professionellt resultat. Tänk på att de nedre fransarna är en rent nedåtgående linje, så förstärk inte fram den med massor av mascara. För mycket mascara tynger ned ögat och drar bara uppmärksamheten till de kladdiga fransarna och inte till dina strålande ögon! Rätt applicerad mascara ger en fantastisk effekt.

Det här är ett av mina favoritämnen då jag vet hur mycket rätt färger, former och snitt kan påverka vårt utseende och få oss att känna oss ännu vackrare. Det ska vi aldrig underskatta för det höjer vårt måbra konto! Så jag hoppas verkligen att jag inspirerat dig till att våga prova något nytt i dina vanliga rutiner! Lycka till!

Vill du fördjupa dig ännu mer om skönhetsämnet så rekommenderar jag att du läser min bok: En skönhetsstylists hemligheter.

*Våga prova en ny färg på ögonskuggan
idag!*

*Det är inte
egoistiskt att
fokusera på det egna
välmåendet.*

*När du är i balans
och mår bra, får
omgivningen också
nytta av det!*

Eget företagande

*Funderar du på att
starta eget företag för
att skapa dig själv ett
drömjobb?*

*På följande sidor kan
du få lite tips och
inspiration*

Marina träffar Christina Johansson

Jag har träffat och samtalat med Christina Johansson som driver Chajn Events, eftersom jag var nyfiken på hennes erfarenhet av att jobba med kvinnliga företagare.

Genom sitt företag, där hon skapar event med fler småföretagare som kompletterar varandra så har hon sett att flera sedan väljer att samarbeta även efter eventet är genomfört. Så hon ser det som att kvinnor är duktiga på att och har en stark vilja att samarbeta. Även att de ser hur man faktiskt kan hjälpa varandra och komplettera varandra i stället för att se varandra som konkurrenter. Detta ser hon som en av kvinnliga företagares styrka. En annan styrka hos dem anser hon att de är försiktiga i sitt uppstart av företaget, obenägna att ta risker och det är därför det blir så bra. Hon tycker även att de är duktiga att bygga nätverk och att de är goda lyssnare.

En svaghet hon däremot ser hos dem är att de har svårt att säga nej. Vilket kan resultera i att de jobbar för mycket med saker som kanske inte alltid ger något för deras företag och att de lätt blir stressade och utbrända.

Jag frågade även hur hon anser att kvinnligt företagande ändrats under tiden hon drivit sitt företag.

- Tekniken är den stora förändringen. Facebook och Instagram är de stora banbrytarna i marknadsföring för mindre företag. Kvinnor har även bevisat att de är duktiga företagare (inte bara snackar om man är duktig). Många yngre kvinnor har startat eget och man arbetar ofta över åldersgränser på ett mycket bra sätt. Nätverksmöten/luncher med olika företag har blivit viktiga möten/marknadsföringsplatser.

Christinas tips till dig som funderar på att starta företag eller redan driver ett.

1. Kom ihåg de du har träffat och fokusera på att komma ihåg namnet. Ingen känner sig viktig om man inte blir ihågkommen. Och att komma ihåg namnet ger extra poäng!
2. Le ofta, även när du lyssnar på andra som pratar. Kom ihåg att i telefonen är det extra viktigt att le, det hörs!
3. Att nätverka handlar inte om att vara påflugen, det handlar om att öka bussigheten mot de du gillar, att tänka efter om man känner någon som de i sitt kontaktnät är intresserad av.
4. Nätverka, ett viktigt tips är att göra detta genom olika t ex lunchnätverk eller via Facebook. Det finns många grupper på Facebook som kan hjälpa dig att snabbt sprida information. Även via Instagram.
5. Presentera dig intressant och förklara

vad du gör för kundnyttan. Då är det lättare för andra att komma ihåg dig när de pratar med andra.

6. Lyssna mer än du pratar själv. De flesta av oss vill berätta om vad vi gör men det gäller att känna av när andra har hört lagom. Vi har två öron och en mun - det gäller att använda dem proportionerligt.

Av Marina Thorzelius

**DU KAN LÄSA MER OM
CHRISTINAS FÖRETAG PÅ**



www.chajn.com



Lär dig magin om tankens kraft och attraktionslagen Anne von Porat



Historien om de 3 skobutikerna och hur du undviker konkurrens enligt attraktionslagen. Enligt attraktionslagen så får vi det vi själva tänker på vare sig det är något gott eller ont. Den som är rädd för konkurrens driver sig själv till konkurrens enligt historien om 3 skobutiksägare.

(Obs historien har jag själv hittat på för att ni ska förstå attraktionslagen)

Det fanns en liten stad för länge sedan som hade endast en skobutik. Alla i den lilla byn köpte alla sina skor i denna butik. En av kunderna kom på tanken att det var en sko sort som saknades och började skapa inomhusskor och sålde i egen butik. Han blev inte konkurrent till den första skobutiken utan han blev ett komplement.

Sedan fick skoägaren med inomhusskor en kund som kom på en ytterligare idé om att skapa skor för folk i andra länder som har behov av vinterskor. Med detta drog han in utländska kunder till sin butik. Detta skrämde både han som hade sin första skobutik och han som hade inomhusskor butiken.

Hade dessa två inte varit rädda för konkurrens skulle utländska kunderna även besöka deras skobutiker och köpa deras skor. Eftersom de var rädda för konkurrens så sände de ut till universum känslan "rädsla för konkurrens" Då måste universum sända tillbaka samma känsla och bekräfta att vad de än känner så har de rätt. Oavsett om du känner rädsla eller trygghet så är det också vad universum kommer att sända tillbaka till dig.

S.k "vänner" som mår dåligt av andras framgångar (attraktionslagen i en nötskal)

Jag har tyvärr mött människor som har försökt trycka ned mig när jag har varit glad över mina framgångar. Att de försöker trycka ned mig förändrar inte mitt liv för deras universum hör bara deras känslor och vips så är det de själva som står på ruta ett under hela sitt liv och inte jag.

Nätverks företag

Många kvinnor som startar företag väljer att göra dem med ett nätverksföretag. Man kommer oftast in genom att man själv använder produkterna och vill förmedla dem till andra. Jag har frågat några som lyckats väldigt bra inom sina nätverksföretag om deras bästa tips, för att lyckas bra inom just denna typ av företagande.

Tips från Åsa

1. Att själv vara en reklampelare för produkterna
2. Att älska produkterna
3. Att vara flexibel och kunna anpassa sig till nya situationer
4. Att kunna möta människor där dom är just nu och se deras behov

Åsa Woll Hansen
Executive Sales Director
Mary Kay
www.asa.voll.hansen.marykay.se

Tips från Margareta

Att älska produkterna och att själv använda dem
är A och O för att lyckas.

Margareta Chock
Millionaire Team Herbalife

Tips från Eva

1. Tro på människor, mer än de tror på sig själva
2. Var beredd på att arbeta hårt och ge aldrig upp

Eva Yng

Soaring manager Forever Living Products

www.braliv.eu

Tips från Kerstin

Använd alla produkter och få resultat, så märks det även i din attityd gentemot produkter och företag.

Kerstin Cederman

Get Team Herbalife

www.cedermanwellnes.se

*Konsten att följa
hjärtats väg*

*Kan detta
fortfarande
existera?*

Av Ulrika Fagernäs

Javisst, kan det det men då gäller det att våga. Det är egentligen allt. Lätt tycker någon, annan svårare.

Att följa hjärtats väg handlar egentligen om styrka och vilja. Att våga tro och leva efter kärlek och omtanke.

I dagens samhälle är det ett vägval många av oss väljer att leva.

Själv har jag haft förmånen att ha föräldrar och släkt som vuxit upp i ett land med tre stycken krig senaste 120 åren, Finland. Jag tror deras "kriser" lärt dem t ex begreppet : Omtanke och att vi måste värna om varandra för att kunna lyfta landet vi bor i, mindre och större samhällen med alla medborgare däri.

Jag är född med kroniska funktionshinder, att leva med ett försämrat immunförsvar kan tillfoga en människa isolerad eller så kan den ge mycket gratis tid att reflektera, vidareutveckla sig i lugn och ro och leva ett gott och harmoniskt liv. Det är när samhällen kräver oövervinnliga saker av en som det kan bli tokigt att orka stundtals men livets skatter består inte i att den som har mest saker vinner utan kärlek och det i sin tur står till förfogande för all att ta till sig, gratis! Sanningen av valet utgår bara hur du ser på själva livet.

Livets hemligheter är fyllt av kärlek.

Så, förändring för mig är ett vardags vokabulär. Ibland när jag träffar klienter genom mitt arbete som healer, schaman, medium eller bara genom att vara medmänniska, möten emellan blir jag stundtals förvånad hur "stagnationen" så lätt naglat sig fast i människan, små inflammerade hullingar i hjärtat så orken tryter, svårare att bryta mönster, utan stabil förståelse, delaktig omtanke eller stöd från omgivning vi faktiskt befinner lever, bor och verkar.

När vi som mest behöver stödet uteblir det, då är risken stor att vi stagnerar, förvittrar.

Känslan och begreppet : Rädsla - infinner sig. För mig som energiterapeut, 30 årig bana inom småföretagande men också en individs medfödda funktionshinder är jag van vid "förändringar, ingen dag är den andre lik, jag har inte haft en s.k "Trygghet" som de flesta har i det här landet utan hela tiden bli prövad genom de val mitt eget hjärta visat mig att följa, en mänsklig rättighet

anser jag att också införliva dem från känsla - tanke och slutligen handling. Följa hjärtats väg.

Jag brukar delge min historia för de klienter som besöker mig när de själva tror att deras liv upphör i sorg, berätta hur livet sett ut för mig samt hur tacksam jag faktiskt är att "krångligt" har varit den mest värdefulla tiden i min egen personliga utveckling men också en djupare förståelse av mänskliga såväl universala insikter och principer som inte alltid finns öppet för våra ögon utan som innebor i hjärtats minnesbalk som bara nås när vi är i kris, det är ju då vi har tid att vila och stanna upp - reflektera, för att med nya insikter förlösa och läka sorgsna minnen.

Genom våra mörkare perioder utkristalliseras hjärtats röst om vi bara tillåter oss tiden att vara med och i oss själva och lyssna. Vad viskar Ditt hjärta? Vågar du stanna upp och lyssna? Vad är det egentligen Du är här för? Lyssna... Allting går men då måste man våga tro på vad Hjärtat egentligen vill och våga stiga ut på sin väg med ryggsäcken fylld av förnödenheter och mod och lämna det gamla surnade bagaget på tippen där det hör hemma. Allting går! Vi måste bara våga ta första steget! När du tagit första så infinner sig känslan av befrielse, därefter infinner sig tilliten bara av att du helt enkelt vågade! Försök!

Om jag vågar leva och fortsätta min bana inom konsthantverk, schamanska ursprungs befolkningars traditioner och energiterapi, med otryggheten som enda ledstjärna så vågar Du också, världen behöver människor som oss, som vägrar gå på det trötta utslitna vägen utan istället följer hjärtats väg, den må vara knotigare stundtals men desto mer berikande än raksträckan.

Avslutningsvis önskar jag visa dig hur Universum kan fungera när du själv tror att du stagnerat för gott och med detta förhoppningsvis ge dig tilliten tillbaka när du själv tvivlar:

Under min sista kris jag hade utmanade jag Universum själv med både krav och tydliga vägvisningar, efter mina sammantaget 8 olika försök av indragen sjukpension m.m så gav jag faktiskt upp där i ett ögonblick, som också är nödvändigt stundtals. Hur skall vi kunna läka om vi inte stannar upp?

Jag gav Universum tre dagar att visa mig vad jag skulle utforma utifrån min tillvaro då och jag hade krav. Lovade helheten också : "Jag tänker aldrig mera lägga mina händer på människor såväl fortsätta mitt konstanverk om ni inte visar upp någonting de närmaste tre dagarna utan går då in i ekorrhjulet.

På andra dagen visade sig ett hjärta, jag som traditionell konstanverkare samt ädelstensslipare och guldsmed satte lite lätt i halsen eftersom jag stundtals anser vi människor missbrukar hjärtats betydelse i olika sammanhang, så jag blev förvånad om jag skall vara riktigt ärlig, kände mig lite löjlig. Hjärtan? Behöver världen fler hjärtan? Javisst gör Gaia det, varför florerar de annars överallt? Inom vissa urbefolkningar trosåskådningar anser de att de människor som arbetar med sten och mineral är de bästa schamanerna i och med att de arbetar både med Modern och Fadern kontra människan = Jorden = Sten och mineral. Hur vi än vänder det består allting av energi - mineraler. Och som den stenhuggarinna samt skolad inom stenriket så kom dessa ord till mig: "Ingen har skapat hjärtan som du? Allt levande kan laddas med energi."

Jag hade givetvis fler krav eftersom detta infann sig under en tid där flera av våra kollegor fick lägga ner sina verksamheter : Visa mig en produkt som är billig för mig att framställa men ändå hålla god kvalitet. Någonting det är någon mening med.

Någonting som ger healing till de människor som verkligen behöver det men inte har råd att besöka oss utövere.

Billig att utforma - köpa för å.f samt ut mot kund men ändå hålla god kvalitet.

Ger ekonomisk avkastning till mina kollegor som kommer att tillhandahålla dem i försäljning/ behandling och ger dem energi att orka. Och tillsammans ge % sats till de som behöver hjälp. Under de närmaste tio dagarna hade jag hela

konceptet klart för mig och texten:

Ge Kärlek! Få Kärlek

"Ta en stund för dig själv, ladda hjärtat med omtanke och kärlek innan du ger bort det till någon du tycker om.

Under stunden du tog av din tid för någon annan, har du laddat upp ditt eget hjärta med inre omsorg och återhämtning
Kärlek!

Bered Dig på små mirakel!

Och mirakel har skett och sker. I dagens läge finns 34 återförsäljare på dem, historier når mig genom berättelser hur dessa hjälpt människor i läkande behandlingar, svårmod, panikångest, förlösande gamla sorger m.fl En del är tydligare, någon fick besök av en ängel i handflatan när den höll i hjärtat, en äldre farbror vann en storvinst efter att sovit med hjärtat under kudden i 2 månader. Så pass många som snart fyller en bok som är under bearbetning.

Jag laddar mina hjärtan med healing för jag tror på begreppet; Förändring och läkning, för alla kan förändra, det gäller bara att orka våga, ibland behöver vi ge varandra det stödet..

Tack för att du tog dig tid att läsa en del av min historia, du berikade just mitt liv - hoppas jag berikade ditt också.

May The Spirit be with you!

Ulrika Fagernäs - Anna Galtsdotter Design

www.eyedrop.net/ulrika

Facebook: "Livselixiret- Kärlek & Omtanke"



ULRIKAS HJÄRTAN

*Idag blåser
jag liv i
möjligheternas
gnistor inom
mig*

*När du förnekar
styrkan av din inre
röst*

*Så förnekar du
världen en
revolutionerande
förvandling!*

Vikten av att lära känna sig själv

Att lära känna sig själv ordentligt gör det så mycket lättare att acceptera och älska sig själv precis som är. I mitt yrke som skönhetsstylist har jag lagt märke till särskilt en kroppstyp som har en stor fördel av att lära känna och förstå sig själv, för att må riktigt bra. Det är den mjuka/ romantiska kroppstypen.

Tillhör du den kroppstypen så har du bredare höfter än axlar, sluttande axlar och ett hjärtformat ansikte. Det vill säga om du är bara en kroppstyp men oftast är man ju en blandning av två. Så stämmer något av det här så är du troligtvis en mjuk/ romantisk kroppstyp till en viss del.

Mjuka/ romantiska kroppstypen är ofta en känslig person. Har väldigt lätt att känna in andras energier och svårt att sätta gränser. Kan må dåligt utan att förstå varför och då kan det helt enkelt varit så att man tagit in någon annans känslor utan att förstå att de tillhör någon annan. De själva kan lätt uppfatta sig som hudlösa då de så lätt påverkas av allt från kollegors stress till familjemedlemmars känslor.

En mjuk/ romantisk kroppstyp är ofta väldigt omvårdande gentemot andra men tar inte alltid hand om sig själv lika bra. De är lättsårade och jag upplever därför att de har axlarna lite sluttande och framåt som ett sätt att skydda sitt hjärta.

Det är mycket man kan jämföra med HSP (Highly Sensitive Person) eller Högekänsliga personer. Detta är ett personlighetsdrag som man föds med, dessa föds med ett känsligare nervsystem. De tar därför in fler intryck och bearbetar dem på ett djupare plan än andra människor. De reflekterar mer över saker som andra inte ens lägger märke till. Man räknar med att nästan var femte person är högekänsliga.

Det är stor risk att högekänsliga överstimuleras och de har därför större behov av att få lugn och ro och ge sig själva en chans att fylla på. Man kan vara ljud och ljuskänslig och har ofta ett stort behov av ensamtid. Men det positiva som är viktigt att komma ihåg är att man som högekänslig har ett rikt inre liv, är kreativa, empatiska, begåvade och är intuitiva.

Det kan vara väldigt bra att läsa om HSP och högekänslighet för att förstå sig själv bättre och lättare sätta gränser för att se till att man hittar en bra balans i livet. Och på så sätt kan utnyttja sina styrkor.

BOKTIPS: "Den högekänsliga människan" av Elaine N. Aron

Man kan också se på dessa själars energier och att de har en högre frekvens än mycket av det som finns på jorden just nu. De blir därför extra känsliga för de vibrationer som finns i omgivningen. Genom att vistas i naturen och insupa lugnet och tystnaden där så kan man återhämta sig och samtidigt få en underbar upplevelse.

Jag ser också mycket av igenkännande tecken från den mjuka/ romantiska kroppstypen hos inkarnerade änglar, om man nu tror på detta. Dessa har oftast lagt på sig några extra kilon som ett skydd för att inte ta in hårda och låga energier. Viktigt att veta att man inte behöver gå den vägen utan kan tänka sig en skyddande, lila mantel omkring sig. Du kan även be ärkeängeln Mikael om beskydd. Så slipper du dina extra kilon och behöver inte det ständiga kriget med dig själv att försöka gå ned de kilona.

TIPS: För dig som är mjuk/romantisk kroppstyp. Högekänslig och en själ med hög frekvens.

Försök att skilja på vad som är dina känslor och andras.

Skapa dig mycket egen tid i lugn och ro, så du ger dig själv tid för återhämtning.

Vistas mycket ute i naturen.

Försök att undvika miljöer som påverkar dig negativt.

Ät så ren mat, utan tillsatser som möjligt.

Prova att undvika vetemjöl, socker, kaffe och alkohol som kan stressa kroppen.

Prova på yoga och meditation.

Umgås med människor som höjer din energi istället för att sänka den.

Välj att fokusera på dina styrkor, när du är i balans så kan du ge mycket visdom och kärlek till andra.

*Kom ihåg att även ge
kärlek, tid och omsorg
till dig själv!*

Emelie

intervjuar

Eva-lill

Det var en solig fredag eftermiddag som jag träffade Eva-lill Åkerlind på Café Linne i Uppsala för att få höra hennes historia om hur bröstcanceren vart hennes utväg ur en omedveten självdestruktiv livsstil. Vi beställde en varsin smoothie och satte oss ner vid ett bord på uteserveringen i det varma fina vädret. Och det slog mig, vilken utstrålning Eva-lill har! Hon sprider glädje och lugn omkring sig, det känns som att hon har hittat sig själv och är i harmoni och nöjd med livet. Men så har det inte alltid varit. Lagom när vi får in våra smoothies som vi beställde börjar Eva-lill berätta.

- Jag har alltid varit en ledartyp, jag jobbar som lärare på en skola och sen har jag en salong där jag också är en huvudperson som ska ha koll på allt och leda allt och lösa allt.

Sen håller jag i kurser för frisörer. Jag löser hela tiden en massa. Men jag har aldrig bett någon om hjälp.

Utan jag löser mina problem själv. Jag ringer inte mina vänner om jag känner mig stressad etc. Jag hade inga gränser, på nått konstigt sett har jag varit som någon slags supermänniska.

Man vågade nästan inte ge mig en klapp på axeln för jag har utstrålat att jag inte behöver någon hjälp. Jag har nog snarare utstrålat att jag är en slags supermänniska som klarar allt på egen hand.

Hur kunde en typisk dag se ut för dig i ditt gamla liv, kan vi väl kalla det!

-Från det till att jag vaknade till jag gick och la mig var det hela tiden någonting, jobb, sms, samtal, mail, jag sprang mellan allting hela tiden. Och sen hemmet, handla, laga mat, tvätta, städa, göra läxor. Ja helt otroligt egentligen, det låter helt omänskligt.

När jag startade salongen för 2,5 år sen så jobbade jag samtidigt heltid som lärare.

Så jag kunde sitta och åka på lunchrasten från skolan ner till salongen för att jobba lite.

Eller så åkte jag hem efter mitt heltidsjobb och lagade mat och startade en maskin tvätt samtidigt.

Då kunde jag åka ner till salongen och jobba, och sen när jag kom hem kunde jag hänga upp tvätten.

Jag hade alltid sådana planeringar för att hinna med så mycket som möjligt. Det kändes ungefär som att jag sprang och släckte småbränder hela tiden. Här brinner det mest nu, oj då måste jag dit och släcka den elden först och oj sen måste jag dit och släcka den elden då tar jag det först.

Tänk den känslan att springa mellan sådär hela tiden. Jag vart stressad av att ha sommarlov som lärare, så jag jobbade mer på salongen i stället. Jag vart rastlös om jag inte hade något att göra.

Varför tror du att du gjorde som du gjorde, varför levde du sådär?

-Jag tror att det var ett sätt för mig att hålla en slags ångest borta, att hela tiden hålla mig sysselsatt.

Ångesten för att få ekonomin gå runt som ensamstående. Men samtidigt har jag aldrig haft problem med ekonomin heller, antagligen för att jag jobbat två jobb samtidigt, jag har ju mer än en heltidslön.

Men jag är rädd att jag ska få en dålig ekonomi, därför jobbar jag alltid lite mer för att vara på den säkra sidan. Jag vet att jag är helt själv. Jag har ingen att gå till om det skulle krisa med pengar.

Så det har varit viktigt för mig att känna att jag kan klara mig själv.

Och kanske lite prestationsångest också, att jag har svårt att säga nej och sätta gränser om folk vill ha min hjälp.

Vi smuttar på våra smoothies ungefär som att vi båda tänker på något.

Och när jag satt där och tänkte så kände jag bara att, ja pengar kan verkligen sätta en stor stress och press på en! Men du, hur började det hela med cancern då?

-Det började med att jag låg i soffan och kollade på tv förra våren. Jag har en fransk bulldog, så kom han och skulle kliva över mig och då trampade han mig på bröstet, mera mot mitten av bröstkorgen men ändå på bröstet. Jag fick ett blåmärke där, stort som en femkrona ungefär. Sen när blåmärket gick bort så tyckte jag att det såg ut som en skugga där på samma ställe. Jag tyckte det var lite konstigt och började klämma och titta och undersöka, och när jag började klämma ihop bröstet så såg det ut som en inbuktning, lite som en cellulit.

I samma veva fick Eva-lill hem en kallelse till rutinkontroll på mammografi i slutet på maj. Hon berättade om händelsen och att det såg konstigt ut efter blåmärket. Du fick komma tillbaka och ta kompletterande bilder, vad hände sen?

-Då sa läkaren att man inte kunde se något avvikande på bilderna men att dom skulle kolla med ultraljud för att vara på den säkra sidan. Jag märkte att dom hittade något för läkaren började klicka en massa och kolla osv. Mycket riktigt, då hittade dom 4st tumörer som låg i området där jag hade fått blåmärket jag berättade om tidigare.

Det måste ha varit tufft under ultraljudet att ändå känna på sig att "shit dom har hittat något". Hur gick ni vidare sen, du och läkaren?

-Via biopsi så sög dom ur och skulle ta prov. Och det är bara om tumören är över 1 cm som det är risk för spridning och min största tumör som dom hittade var ju 1 cm. Så jag ville gå till operationen på en gång ungefär. Men det är ju bara att vänta och vänta. Jag fick vänta 2 veckor till svaren kom. Och då visade det sig att den största på 1 cm bara var torkat blod som tur var, så det var väl från blåmärket men jag hade en tumör som var på 6mm som visade att det var cancer.

Hur kändes det då? Lite lättnad ändå över den stora på 1 cm kan jag tänka mig, men samtidigt fick du veta att du faktiskt hade cancer. Hur kändes det att få det beskedet?

-Ska jag dö nu tänkte jag. Jag började tänka på barnen, dom är 13 och 21 år.

Hur ska dom klara sig? Hur ska jag göra med salongen, ska jag lägga ner den eller sälja den? Mycket praktiskt började jag tänka.

Sen när jag fick beskedet att jag inte skulle behöva cellgifter och att dom ville operera bort en tårtbit av bröstet bara så kom jag in i det här att jag kanske inte skulle berätta för någon, för det har aldrig synts på mig att jag har varit sjuk. Jag kanske bara gör operationen och sen kör jag bara på som vanligt med jobben tänkte jag. Men jag är glad att jag inte valde den vägen. Men jag fick en tanke att jag skulle hålla det hemligt.

Vad skönt att få höra att du inte skulle behöva gå igenom en resa med massa cellgifter! Och dom opererade bort den där tårtbiten av bröstet som tumörerna satt i?

-Ja precis, men dom vart då osäkra på om det var någon aggressiv form av cancer, och det började pratas om att jag kanske skulle behöva cellgifter i alla fall som skulle ta väldigt hårt på kroppen och på hjärtat och då vart det som en helomvändning och en djupdykning ner igen liksom. Jag trodde att det skulle vara klart vid det här laget, att det skulle vara över. Plus att de upptäckte mer cancer i vävnaden så dom ville tabort hela bröstet i stället för den lilla tårtbiten som det var sagt från början. Det var riktigt jobbigt, jag gick ner mig ordentligt. Jag kunde inte äta, jag bara grät.

Du opererade bort hela bröstet i slutet på augusti 2012. Hur vart det sen?

-Efter det så läkte allt ihop fint och jag tänkte att nu blir allt som vanligt. Jag blir mitt gamla vanliga jag och ska återgå till min vardag. Men sen så vart det inte så! Det vart inte som vanligt.

Jag har jobbat jätte mycket i många många år, jag har haft två jobb men nu kände jag att jag inte klarade av det längre och jag ville inte gå upp i det tempot igen heller.

Hade det varit förr hade jag varit jätte stressad av att bara sitta hemma och vara sjukskriven. Men nu är jag inte stressad längre, det ska mycket till innan jag ska bli stressad ens. Jag är mycket lugnare som människa nu.

Nu i efterhand, skulle du kunna säga att du på något sätt är glad att du fick cancer?

-Ja hade jag inte fått cancer så hade jag fått en hjärtinfarkt eller något annat tror jag. Det hade aldrig gått att fortsätta i det tempot som jag gjorde. Jag vill inte vara den där supermänniskan längre, det känns jätte skönt, befriande!

Om du jämför ditt liv innan cancer med ditt liv efter cancer, vad skulle du säga är dom största skillnaderna?

-Jag lyssnar nog mer på mig själv och vad jag vill. Innan var det mer att jag måste tänka på den personen annars kanske den blir ledsen osv. Nu kan jag säga det att nä men du jag orkar inte, kan vi ta det en annan kväll? Och ingen blir ledsen eller sur för det! Och så är jag inte stressad och så har jag ingen ångest längre! Jag pratar inte så mycket om jobb längre heller. Det gjorde jag jämt innan.

Jag vill inte vara med så mycket folk längre som förut, jag vill inte stå i centrum hela tiden längre.

Nu är jag mer att jag tycker att det är roligare att träffa folk som vänner, och inte folk som är jobbrelaterat. Det behöver inte vara där det är stim och stoj mera. Nu mer i lugn och ro.

Varför tror du att ångesten försvann?

-Jag hade mycket förväntansångest kanske vi kan kalla det, jag tänkte till exempel att jag kunde inte åka till fjällen och åka skidor, tänk om jag skulle ramla och bryta armen, då kan jag ju inte jobba!

Men nu har jag åkt skidor, och det har jag inte gjort på 10år.

Sen när jag har varit sjukskriven från salongen så har jag tänkt att åh hur ska det gå med mina kunder och hur ska det gå med det och det och det. Men jag har ju märkt att det har ju löst sig fast jag inte hela tiden är med och är spindeln i nätet.

Det låter som att du kanske lärt dig lita mer på andra?

-Ja! Jag har kunnat släppa på mitt kontrollbehov. Jag känner att jag fått som ett nytt liv! Och det är jätte skönt, jag tar det lugnt nu och låter folk hjälpa mig!

Ja du känns väldigt glad och lugn, harmoniskt, nöjd med livet!

-Tycker du det? Tack! Det är så det känns nu också!

Jag hade även ett förhållande innan cancer som jag bröt upp efter jag blivit frisk från cancer.

Det funkade liksom inte längre. Jag förändrades. Han passade liksom inte in längre i mitt nya liv.

För han hade ju förväntningar på att jag skulle vara som jag var innan cancer, och det var jag ju inte. Så då hade jag ingen lust att förklara mig eller ursäkta mig. Jag har kanske blivit lite mer egoistisk nu.

Innan så tänkte jag väldigt mycket på den jag var i ett förhållande med och försökte passa upp på den osv.

Men jag känner att jag orkar inte det längre, jag vill göra som jag vill känner jag.

Och det känns skönt, det känns som att jag har kunnat landa i mig själv.

Så om jag ska ha ett förhållande nu efter cancer så kommer det bli med en helt annan typ av människa än jag tittade efter innan cancer. Nu kommer det vara någon som jag kan känna mig lugn och trygg med och inte känna att jag måste va på ett speciellt sätt eller prestera.

Jag känner ingen panik med att träffa någon heller.

Min yngsta son har också utvecklats i det här kan man säga. Han hjälper mig jätte mycket hemma nu. Inget tjat om att det är jobbigt eller tråkigt. Allt har utvecklats till något positivt!

Tror du att det var en slump att just du fick cancer?

-Jag tror att kroppen reagerar på något sätt, det var kroppens sätt att säga till mig. Jag tror att jag fick cancer pga hur jag levde. Och det fick jag faktiskt bekräftat för jag var uppe på Masesgården i februari genom bröstcancerföreningen. Då var vi 10 kvinnor från olika delar av Sverige.

Jag fick lära mig att det är 75% som har den hormonella cancerformen, och av alla dom så är det stressen man har gemensamt. Och det tar ungefär 10-12 år att bygga upp det här höga stresshormonet. Alla berättade sin historia, och alla var sådana som jag kallar supermänniskor som jobbar och stressar mycket. Och de senaste 5 åren så har den hormonella bröstcancern ökat med 20%.

Tror du att det kan vara i samband med det här att man som kvinna ska vara både hemmafru och ha en bra karriär samtidigt?

-Ja gud ja! Man ska ju inte bara vara hemma med familjen. Och så fort barnet är fött så ska man träna och komma i form, man ska inte vara förslappad. Man ska ju ha ett bra jobb också, man ska ju inte nöja sig med att sitta i kassan på ica utan har du inga mer mål? Hur kan du vara nöjd med det? Så det är helt sjukt hela samhället. Och sen ska man pressa barnen att få bra betyg osv. Så det är så himla mycket som stressar folk idag.

Men den här veckan på Masesgården hjälpte verkligen mig, att träffa dom här personerna, och dom har ju också varit som mig, varit duktiga supermänniskor. Nu satt vi där, allt var väldigt prestigelöst. Man satt och delade med sig och grät.

Så jag tror att jag fick cancer som ett slags stopp, att det räcker för dig nu.

Har du några tips till andra "supermänniskor"?

-Jag sitter inte som en polis och säger åt andra att dom måste lugna ner sig som vissa leker rökpolicer. Att åh vet du hur farligt det är att röka, du måste sluta. Jag tror att man måste komma till den punkten själv, där man känner att det räcker. Det spelar ingen roll att någon säger åt en. Man måste upptäcka det själv, men våga stanna upp och lyssna på kroppens signaler och när du upptäcker dom, våga förändra!

AV
EMELIE
ANDERSSON

www.mediamman.se



EMELIE ANDERSSON



EVA-LILL ÅKERLIND

LÄSARNA TIPSAR
OM DE BÖCKER
INOM PERSONLIG
UTVECKLING SOM
PÅVERKAT DEM
MYCKET

RESULTAT- Konsten att bli den du vill

Av Stefan Sebö

Skapa en kärleksaffär till livet

Av Helen Nord, Hälsoakademin

VM-resan

Livet med mening

Av Bengt Wisteörn och Lotta Jonsson

Det kan bara bli bättre

Kreativa lösningar när du är på botten

Av Bill O'Hanlon

Tips från Caroline Säll

Krama din skugga

Av Debbie Ford

En ny jord

Av Eckhart Tolle

Oavsett vad som händer

Av Lisa Nichols

Att växa som vuxen

Av Anders Engquist

Tips från Maria Therese Bohman Agerhill

Tala med himlen

Av James Van Praagh

Helande kraft

Av Betty Shine

Tips från Marianne Pettersson

Sluta Kämpa- Börja leva

Av Sanna Ehdin

Var den du är och förändra världen

Av Dr Dain Heer

Jag blir vad jag tänker

Av Lili Öst

Magin

Av Rhonda Byrne

Tips från Marina Thorzelius

Livsstrategier

Av Dr Phil

Sluta kämpa-Börja leva

Av Sanna Ehdin

Tips från Anneli Forsberg

En ängel vaknar

Av Maria Didalarion

Bli din egen Kraftcoach

Av Margareta Stenmark

12 veckor till ett sjävläkande liv

Av Sanna Ehdin

Min kropp, min själ, mitt andetag

Yoga med Malin

Av Malin Berghagen

Tips från Kerstin Andersson

HAR DU EN
INSPIRERANDE TEXT
SOM DU VILL DELA MED
HJÄRTATS VÄGS
LÄSARE?
GÅ IN PÅ

<http://hjartatsvag.com>

UNDER GÄSTSKRIBENT
OCH LÄS OM VAD SOM
GÄLLER

KONTAKTA MIG VIA MAIL

marina@hjartatsvag.com

NÄSTA
NUMMER
AV
HJÄRTATS
VÄG
KOMMER
11/7



Hjärtats väg

Nummer 3 2014

TEMA:
BLOMMA UT
LÅT GUDINNAN I DIG
KOMMA FRAM

BOKTIPS

GÄSTSKRIBENTER

VÅGA VARA
VACKER!