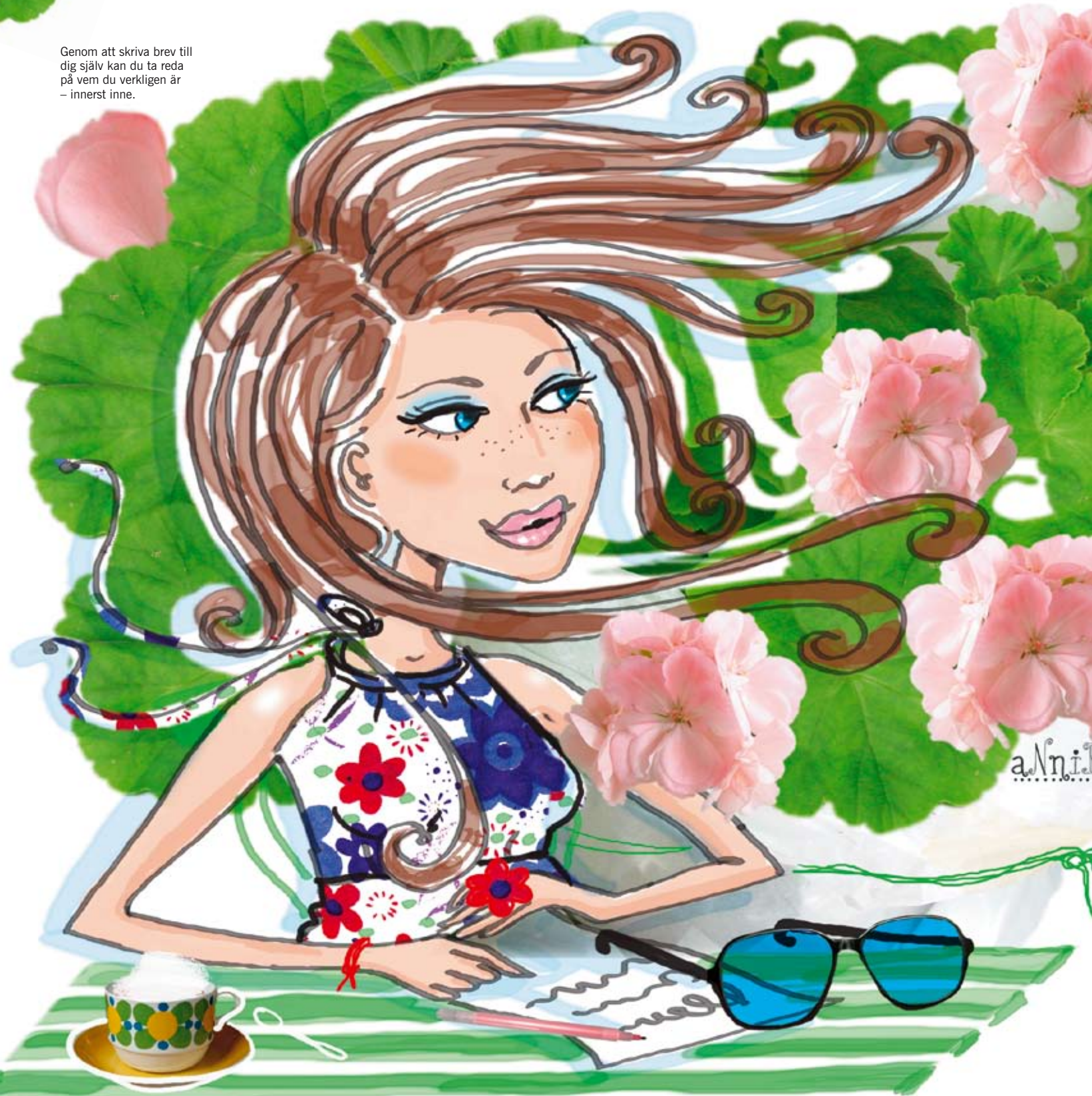


Andras krav och egna bortförklaringar. Det är några skäl till att vi inte alltid lever som vi egentligen vill. Känns det som du har tappat bort dig själv? Här är en effektiv metod: skriv brev till dig själv! Och bli ditt sanna jag.

AV ANN-KATRIN ÖHMAN ILLUSTRATION: ANNIE BOBERG

Genom att skriva brev till dig själv kan du ta reda på vem du verkligen är – innerst inne.



# Skriv

## & få bättre självkänsla!

■ Lever du efter andras krav och förväntningar? Eller följer du vad du själv längtar efter, behöver och vill?

Coachen och inspiratören **Mia Lehndahl** menar i sin bok *Våga vara den du är* (Wahlström & Widstrand) att vi alltför ofta är kopior av oss själva i stället för att vara den vi egentligen är – originalet.

Hon anser att personlig utveckling snarare handlar om personlig avveckling, att skala bort allting som vi har skapat för att passa in och vara till lags. I takt med att vi lär känna oss själva och börjar göra val från vår innersta önskan börjar kopian blekna bort och originalet träda fram.

– Vi behöver leva inifrån och ut och utgå från vad vi behöver, vill och längtar efter i stället för att anpassa oss efter krav från oss själva och andra, säger Mia Lehndahl.

Många människor lever i en fälla där de tror att vissa saker som materiell standard och yttre framgång ska göra dem lyckliga. Men de känner att någonting fattas. Det kan vara en diffus känsla av tomhet eller en starkare längtan efter mening och livslust. Många känner också att livet bara går och att de saknar förmågan att leva här och nu. De kan ha kört fast exempelvis på jobbet eller i sina relationer.

– Att bli ett original kan betyda att man

behöver göra stora förändringar, men det kan också vara att man stannar kvar precis där man är och börjar vara mer autentisk. Även om vi vill åstadkomma en yttre förändring ligger mycket av det som vi kan påverka och förändra i vårt inre. Ju mer

*"De flesta människor sätter sig aldrig ner och reflekterar över vad de vill göra av sitt liv"*

vi känner oss som hela människor, desto bättre resultat ger våra ansträngningar. Det innebär att vi först måste ta reda på vem vi är och sedan ge det ett yttre uttryck. Men vi gör ofta tvärtom, säger Mia Lehndahl.

Hon förespråkar att vi ska ta reda på vilka vi innerst inne är genom att skriva brev till oss själva.

**– Det är ett sätt att umgås med sig själv. De flesta människor sätter sig aldrig ner och reflekterar över vad de vill göra av sitt liv. Det är egentligen otroligt att de lever hela sitt liv utan att fundera över det! En del säger att de inte vet vad de vill, men om man skrapar lite på ytan vet de flesta det.**

Problemet är att de låter annat styra än sin vilja och lust. Vad de måste och borde och vad andra tycker och förväntar sig.

Många skyller på yttre omständigheter och väljer pengarna i stället för livet. De jobbar mycket för att ha råd med det dyra huset och har inte tid för sina barn trots att de inte mår bra av det. Mia Lehndahl påstår att det fungerar så länge de förnekar vad de egentligen vill, men om man vågar ta reda på vad man vill är det nästan

omöjligt att inte göra något åt det.

– Tyvärr sätter vi likhetstecken mellan pengar och trygghet, vi behöver trygghet för att må bra och tror automatiskt att det är pengarna som ska ge oss det. För att fortsätta att känna mening i drivkraften

att tjäna pengar ökar vi hela tiden vår konsumtion, både av prylar och av upplevelser. Vi glömmmer bort att det är vi själva som har skapat konsumtionsmönstret och att det är något som vi faktiskt själva kan påverka i stället för att låta oss styras av det. Mer pengar behöver inte betyda mer trygghet. Vi behöver i stället få känna oss trygga i oss själva.

När vi väljer att bli original i stället för kopior kan vi känna oss väldigt ensamma. Vänner som borde stötta gör inte det för att de själva inte vågar förändra sina liv. Då gäller det att inse att man i vissa faser i livet står ensam.

– Men den fasen är kortvarig, för går man i en viss riktning kommer man automatiskt att möta människor som delar samma värderingar.

Testa brevmetoden på nästa sida. Den hjälper dig att hitta ditt eget original i stället för att vandra som en blek kopia genom livet. ■

**10 brev till dig själv. Vänd!**

# Skriv

## 10 brev som gör dig fri

### Gör så här:

- Skriv handskrivna brev till dig själv i ett särskilt block.
- När du är klar med brevet skriver du ner de insikter brevet har givit dig (se mall här intill).
- Fortsätt med att skriva ner vilka idéer du har för handling, det vill säga vad du konkret kan göra för att komma närmare målet. Spåna fritt.
- Gör sedan ett urval av dina idéer för handling. Skriv ner vilka av dina idéer du tänker göra verklighet av. Skriv ner dem under rubriken "Jag väljer att göra".
- När du testat – skriv sedan hur det gick, vilka nya insikter du fick och vilka nya idéer du fått för handling.

#### MINA INSIKTER

**Exempel:** Jag är lycklig när tiden räcker till för att umgås med mig själv.

#### IDÉER FÖR HANDLING

**Exempel:** Gå ner i arbetstid, säga upp föreningsuppdragen, säga upp mig, bo på en öde ö.

#### JAG VÄLJER ATT GÖRA

**Exempel:** Tacka nej till föreningsuppdragen.

#### HUR GICK DET?

**Exempel:** Jag sa nej till föreningsuppdraget men fick i stället jobba mer.

#### NYA INSIKTER

**Exempel:** 40 timmars arbetsvecka måste räcka.

#### NYA IDÉER FÖR HANDLING

**Exempel:** Ta ett snack med min chef om att jag inte kan jobba över mer i år.

### Brev 1: Vad är lycka?

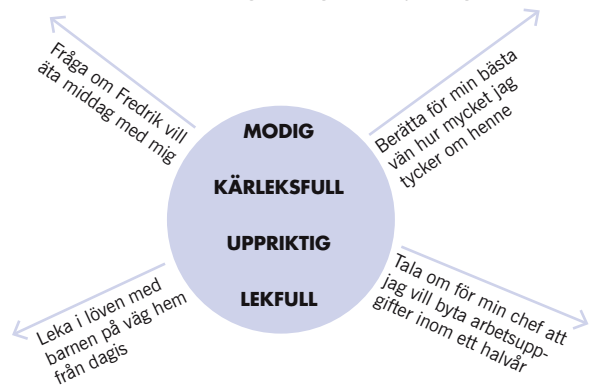
• Skriv några rader om vad framgång och lycka betyder för dig. Berätta om yttre och inre framgångar i livet, om några stunder då du kände dig lycklig och vad du tror är viktigast för att du ska känna dig lycklig i framtiden.

### Brev 2: Vad hindrar mig?

• Skriv om några "sanningar" eller myter som har begränsat din utveckling. Berätta också om några tillfällen eller personer som tvärtom har uppmuntrat din utveckling. **Fundera på om du har några "sanningar" som du vill byta ut.** Fraser som "Jag kan inte" eller "Det går inte" kan vara falska konstruktioner som vi har byggt upp för att skydda oss själva från besvikelser. Titta närmare på vad som verkligen är sant.

### Brev 3: Vilka egenskaper hjälper mig?

• Skriv hur du skulle leva om du var ett riktigt original. **Var du skulle bo, vilka du skulle umgås med, vad du skulle tycka och strunta i och vad du skulle göra varje dag.** Rita en cirkel och fyll i egenskaper som du är stolt över och som du vill leva i enlighet med. Rita pilar ut från cirkeln och skriv på dem vilka handlingar egenskaperna kan leda till redan i dag, i morgon eller på lång sikt.



## Brev 4:

### När kommer jag till min rätt?

\* Skriv om vad dina vänner uppskattar hos dig, vad du tycker om att ägna dig åt när du är ensam, vilka av dina egenskaper som kommer till uttryck i dina intressen, val av kläder, stil, boende och jobb. Räkna upp vilka egenskaper som utmärker dig, vilka dina inre drivkrafter är, var du kommer bäst till din rätt, om du håller på med något som är roligt, viktigt och meningsfullt och vad som skulle kunna vara det.

## Brev 5:

### Vad vill jag helst göra?

\* Skriv om vad du verkligen tycker om att göra, vad du skulle göra om du aldrig mer behövde tänka på att försörja dig, om du hade all tid i världen eller om du bara hade ett år kvar att leva. **Se vilken som är den röda tråden i brevet.** Vad tycker du om att göra och hur kan du få mer av det i ditt dagliga liv?

## Brev 6:

### Vad är jag rädd för?

\* Skriv om några saker som du är rädd för och vad du skulle göra om du inte vore så rädd. **Beskriv en gång då du verkligen var modig och när du skulle vilja vara lika modig igen.** Tänk efter om du gör dina handlingar utifrån rädsla eller kärlek. Fundera över om rädslan är relevant i dag eller om den är en rest från det förflutna. När du blir medveten om vad som styr dina val är det lättare att göra dem utifrån kärlek. Berätta om något som du längtar efter eller vill och vilken rädsla som håller dig tillbaka från att uppnå det.

## Brev 7:

### När hade jag flyt?

\* Skriv om de saker som har blivit precis som du har önskat utan att du har kämpat för det. Tänk efter om det skulle kunna vara så på fler områden. **Om livet känns som en kamp är det ett tecken på att du är på fel spår.** Sluta hårda ut. När du lever i enlighet med ditt original känns saker och ting enkla, vare sig det gäller jobbet eller relationer till andra människor.

## Brev 8:

### Hur hanterar jag motgångar?

\* Skriv om hur du brukar reagera när du utsätts för prövningar eller motgångar. **Tänk ut ett mer stärkande förhållningssätt. Prova en ny vana.** Om du brukar reagera med ilska kan du ta ett djupt andetag och försöka skapa lite distans i stället, eller om du brukar sura kan du försöka uttrycka din åsikt och sedan förlåta och gå vidare.

## Brev 9:

### Hur ser mitt liv ut om tio år?

\* Önska fritt hur du skulle vilja att ditt liv ser ut om tio år. **Skapa mål inom olika områden av ditt liv som exempelvis familj, arbete, relationer, intressen, umgänge, boende, sex, hälsa, matvanor, kreativitet, acceptans och närvaro.** Välj ut några områden som känns viktigast för dig just nu och sätt upp några få mål som rör dem. Bestäm en tidpunkt när målet ska vara uppnått, skriv ner vad du behöver göra på en gång, steg för steg och hur du ska göra det. Följ dina framsteg längs vägen och belöna dig.

## Brev 10:

### Vad gör jag om ett år?

\* Skriv som om det vore ett utdrag ur din dagbok om ett år, som du skulle önska att ditt liv var då. Skriv i nutid och gör det till en levande berättelse. **Sätt dig sedan bekvämt, blunda, slappna av och skapa en inre bild av vad du har skrivit i brevet.** Låt bilden bli detaljrik och lev dig in i den så mycket du kan. Öva dig på den här typen av visualisering så ofta som möjligt.



Hur var det jag skrev i brev nummer 6?: "Jag behöver inte vara rädd för den där satmaran. Hon är bara en dinosaurie från min barndom."



*"När du blir medveten om vad som styr dina val är det lättare att göra dem utifrån kärlek"*