

Heleena Granvik



Styr du livet
eller styr livet dig?

Heleud Granvik

Styr du livet
eller styr livet dig?



Förlagshuset Siljans Måsar
www.siljansmasar.com

ISBN 978-91-89773-24-0

© Helena Granvik, 2024
www.phagos.se

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.
Det är inte tillåtet att återge, kopiera eller överföra detta dokument
i någon form, vare sig på elektronisk väg eller i utskrivet format.
Inspelning av publikationen är strängt förbjuden.

Bilder omslag och inlaga: Maja Isaksson
Författarfoto omslag: My Häger

Grafisk form: Kathleen Graphic Design
www.kathleen.se

Tryck: Jelvavas Tipografija, 2024



Förord

Boken du håller i din hand kom till tack vare att jag till slut lyssnade på mitt hjärta och min själs längtan. Under många år har de återkommit i olika former för att locka mig in i skrivandet utan att jag kunnat fullfölja min innersta längtan. Under vägen har det varit stödande människor som jag vill lyfta upp och tacka för deras visdom och osjälviska stöd. Tack min andliga och nära vän, Monica Jacobsen, som lyssnade och lät mig utvecklas fri från allt dömande innan skrivandet blev till given form. Tack till min lärare och vän, Ayiana Mantell, som lärt mig allt om hur shamanen skapar sin verklighet. Tack min älskade make Per Sannes som alltid tror på mig och älskar mig över allt annat. När jag i januari 2023 gick till honom och frågade om det var okej att jag avsatte mycket tid till att skriva böcker det här året sa han: *Jag följer dig vart du än går så länge jag får. Det spelar ingen roll om jag bor i en skokartong med dig, bara vi är tillsammans.* Det gjorde att jag vågade satsa fullt ut på mitt skrivande och för det är jag dig evigt tacksam. Jag vill tacka min dotter Sara som hjälpte mig att grovredigera manuset till att bli det toppenmanuset som bokförlaget såg potentialen i. Tack, till min andra dotter Annie, som lyssnat och alltid trott på mig genom skrivandets olika faser. Tack till min systerdotter Maja, för alla inspirerande samtal och talande illustrationer som växt fram och som fått mig att se saker ur olika perspektiv.

Tack alla ni som glatt skinit upp och uttryckt att ni vill läsa mina böcker när de kommer ut. Tack vare er alla har jag fått energi och lust att fullfölja skrivandeprocessen till slutet. Man klarar mycket ensam men ensam är aldrig stark, utan det är tack vare ert stöd som jag orkat och känt glädje och energi till att fortsätta skriva ända till slutet.



Om författaren

Helena Granvik drabbades svårt av utmattningssyndrom med identitetskris i trettioårsåldern. Där och då tog hon beslutet att förstå sig själv ifrån djupet av sitt hjärta. Hon ville ta reda på bakomliggande orsaker till sin diagnos och alla symptom som hindrade henne från att vara den hon ville vara. Hon hade roligt på jobbet och var mitt uppe i en lysande karriär som demenssjukvårdsutvecklare och ledare när nervsystemet bröt samman. Sedan dess har hon sökt och utvecklat sig själv tillsammans med olika mentorer, terapeuter, coacher och lärare. Hon har utbildat sig i olika terapeutiska metoder och helande strategier. Det har lett fram till att hon i dag arbetar framgångsrikt med andra som också vill förstå sig själva och som har skakats av stress och identitetskris. Helena hävdar att det enkla är det svåraste vi har att acceptera och leva utifrån. Därifrån skapar hon tillsammans med dem som vill, ett liv i balans, kärlek och frihet till att styra sina liv.

Helena är i grund och botten utbildad Legitimerad sjuksköterska och Legitimerad psykoterapeut inom kognitiv beteendeterapi och coaching. Har läst funktionsmedicin för Dr Peter Martin och fysioterapeuten Jonas Bergqvist vid FunMed i Stockholm. Hon är mindfulnessinstruktör, hypnoterapeut och shamansk healer i energimedicin.

Privat lever Helena på familjegården i Värmland tillsammans med sin make, sin son och sin mamma, en dansk-svensk gårdshund och en flock med höns. Hon är mamma till tre barn. Döttrarna har flyttat ut och gett Helena tre ljuvliga barnbarn.

På fritiden väljer Helena att umgås med vänner och familj då mycket

skratt och många livssamtal delas i olika miljöer. Allt som har med kärlek, välmående, rörelse och balans i samklang med Moder Jord gör henne glad och får hennes hjärta att sjunga i dag. Hon delar gärna med sig av sin livskunskap och har under året som gått även skrivit en relationsroman som ingår i en tänkt trilogi. Författardrömmen har blivit verklighet och tillsammans med örnen flyger hon nu mot nya höjder utan att vara fastlåst vid någonting. Hon lever som hon lär, vilket skapar stabilitet och trygghet, och utgår från universums allomfattande kärlek till allt levande här på jorden.



Maja Isaksson

Konsten är ett språk som vi alla talar, oavsett vilken vrå av världen eller när i livet vi befinner oss. Den är kraftfull, obehaglig, provocerande, omfamnande och tyst. Jag hoppas innerligt att du som läsare öppnar upp för det andrum konsten har förmåga att skapa, och att de kommande illustrationerna kan bidra till ögonblick av eftertanke, omtanke eller kanske allra helst ingen tanke alls. Ibland är det tillräckligt att bara våga låta sig själv känna.

Om det stämmer att en bild säger mer än tusen ord, är denna bok mätad med berättande. Maja Isaksson har genom ett tätt samarbete med Helena Granvik illustrerat denna bok för att fånga de nyanser som kan tappas bort mellan textraderna. Med pensel och palett har Maja skapat bilder som berör och berättar, som väcker eftertanke och känsla.



Maja har målat sedan barnsben och verkar oförmögen att lägga ifrån sig pennan. Hennes resa som konstnär började tidigt och har sedan dess utvecklats till en passion och ett yrke. Hennes stil kännetecknas av en lekfullhet och kontraster mellan mjukt och hårt, och hon hämtar inspiration från livets små stunder och stora känslor. Hennes verk har en förmåga att förena det enkla med det komplexa, att skapa bilder som är både tillgängliga och djupgående.

Majas samarbete med Helena Granvik har gett liv åt berättelserna i denna bok, där varje illustration är noggrant utformad för att förstärka och fördjupa textens budskap.

I de kommande sidorna får vi möjlighet att fördjupa oss i Maja Isakssons verk och upptäcka de detaljer och nyanser som gör hennes konst så speciell. Vi hoppas att dessa illustrationer inte bara fångar ditt öga, utan även ditt hjärta, och att du, kära läsare, hittar ett andrum i de bilder som presenteras här.

Innehållsförteckning

Inledning	13
-----------------	----

DEL I

Dina behov och reaktioner	17
---------------------------------	----

KAPITEL 1: Kroppens funktion under rädsla och stress	25
--	----

KAPITEL 2: Känslornas roll	35
----------------------------------	----

KAPITEL 3: Stöd och service.....	45
----------------------------------	----

3.1 Mindfulness	46
-----------------------	----

3.2 Funktionsmedicin	49
----------------------------	----

3.3 KBT, kognitiv beteendeterapi	52
--	----

3.4 KBT-coachning	53
-------------------------	----

3.5 Stödsamtal	54
----------------------	----

3.6 Hypnos	55
------------------	----

3.7 Shamansk energimedicin	56
----------------------------------	----

KAPITEL 4: Min livsresa och kanske känner du igen dig?	63
--	----

DEL II

Lev ditt liv medvetet och du kommer skapa ett liv i frihet.

Men börja alltid med din värderade riktning	71
---	----

Värderad riktning och målbild.....	77
------------------------------------	----

KAPITEL 5: Utmattning och stressgenombrott – det händer inte mig	81
---	----

KAPITEL 6: Krav och kontroll	87
------------------------------------	----

KAPITEL 7: Sömn.....	91
KAPITEL 8: Självmedicinering	99
KAPITEL 9: Motion, rörelse och naturen	109
KAPITEL 10: Maten och kroppen	117
KAPITEL 11: Tid	125
KAPITEL 12: Sanning	135
KAPITEL 13: Själens längtan.....	145
KAPITEL 14: Energi att leva med	165
KAPITEL 15: Avslutning	179
Sammanfattning och slutgiltiga slutsatser	183
Lästips.....	185
Tack	187
Bilagor	188





Inledning

Från att stress och rädslor lett dig in i identitetskris, till att förstå de bakomliggande orsakerna som tar dig vidare till en ny starkare version av dig själv. Det är dags att ta kommandot över ditt liv och bli hel för att styra ditt liv utifrån en medveten rörelse i kärlek och balans till välmående.

Grattis till att du nu står inför att läsa eller lyssna till den här boken. Du har just nu tagit dig själv på fullaste allvar och någonstans vet du redan att det är din själ som kallar på dig. Djupt inom dig finns redan en längtan och nyfikenhet som vill befria dig från allt som håller dig tillbaka. Det som gör att du blir hel och vill styra ditt liv utifrån tillit, kärlek och lust. Lusten att skapa balans och välmående.

Du kommer genom boken få kunskap om vad som orsakar obalanser och stress, samtidigt som du tar reda på mer om dig själv och ditt inre. Hur du med små justeringar, väglett upptäckande, berättelser från verkligheten och olika övningar skapar nya förutsättningar för ett energiskifte inom dig. Det hjälper dig att ta styrningen över ditt liv, i stället för att dina omständigheter ska styra dig.

Tänk dig hur du med lätthet kommer kunna säga nej till det du vill, utan dåligt samvete. Stå upp för dig själv och få den respekt du förtjänar. Föreställ dig hur du har energi kvar efter arbetet till det du vill göra. I stället för att känna uppgivenhet, stress, orkeslöshet, irritation och dåligt samvete för allt du inte hinner med, orkar ta tag i eller möta. Se för din inre syn hur du möter dina barn och din partner med ömhet och inre lugn, fast de kräver saker av dig eller ger dig skuld känslor. Visst skulle det göra skillnad? Genom att läsa och arbeta med boken kommer du lättare se dina egna tillkortakommanden. Hur du medvetet och aktivt

kan förändra dem till att arbeta för dig istället för emot dig. Du kommer att arbeta med att ta fram en egen målbild för vilken förändring du vill se i ditt liv. Skapa din värderade riktning för att sedan ta av och upptäcka de hinder som du satt upp för dig själv. Det är dags att agera annorlunda för ditt allra högsta bästa. Du kommer få göra många olika övningar som hjälper dig att få syn på dig själv, för att förstå varför det är viktigt med förändring. Förändringarna kanske inte är enkla, men genom att du vågar gå utvecklas du. Du kommer guidas genom ett holistiskt synsätt på livet. Komponenterna är en friskare, starkare kropp, ökat självförtroende, självkänsla och med kunskap där du vet hur du ska handskas med energier som påverkar dig. Mitt mål är att du ska veta hur du kan ta tillbaka styrningen till ditt liv istället för att ditt liv ska styra dig.

Jag börjar med att ta med dig på en tillbakablick i mitt liv, där allt kraschade men ändå började året 2004. Då var jag illa därän fast jag vägrade erkänna det för mig själv. Läkaren var riktigt orolig för mig och rädd för att jag skulle ta mitt liv. Jag hade hamnat i en identitetskris i samband med stressgenombrott och fick en utmattningsdiagnos. Läkaren ville medicinera mig, men jag sa nej. För djupt inom mig steg en kraft som gjorde att jag behövde ta reda på varför det hade blivit på det här viset. Varför hade jag tillåtit mig prestera på det här sättet och varför hade jag tillåtit mig bli behandlad på ett omänskligt sätt?

Det blev startskottet för min långa utveckling mot att hitta tillbaka till essensen av mig själv. I jakten på något slags erkännande från andra att jag var okej började sökandet efter svar på varför jag körde över mig själv. Djupt där inom mig fann jag hur rädslan och föraktet blivit mina fördolda drivkrafter.

Under min resa till att hitta ut ur min identitetskris har jag utbildat mig i olika hjälpande strategier. Dessa använder jag mig av i olika samtal och behandlingar utifrån vad mina klienter kommer till mig med. Här har jag sammanställt de verktyg jag använder och har använt mig av genom åren. Jag vet att de fungerar om du också vill släppa taget. Om du vill bli sann med dig själv för att skapa ett liv, där det är du som styr.

Mitt liv är inte felfritt och inte är det fritt från livets olika påfrestningar heller. Men jag vet i dag hur jag ska återskapa min balans när det

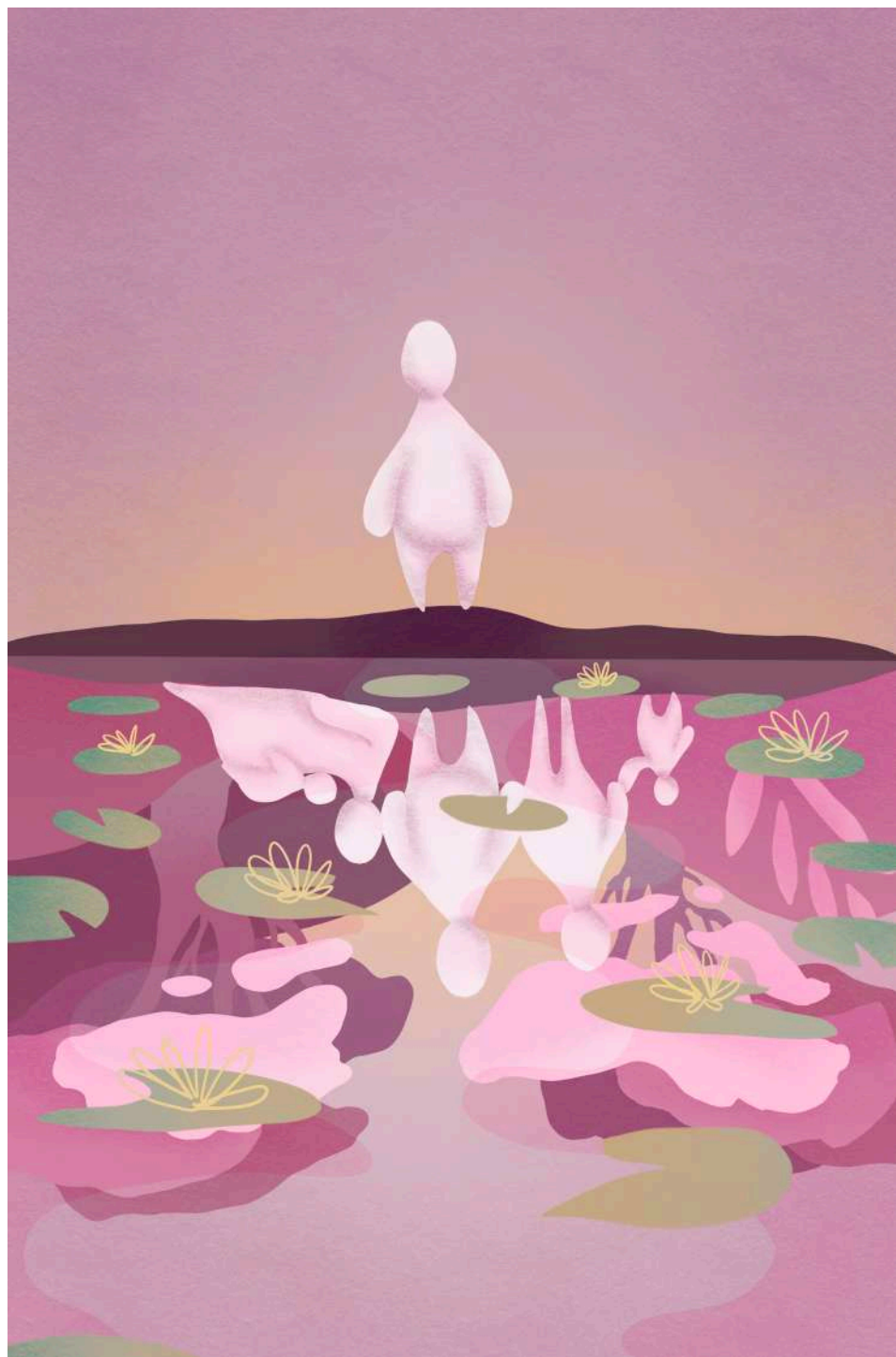
stormar. Då är det jag som styr oavsett hur livet ter sig. Jag har förmåga att på relativt kort tid styra om eller skifta energi. Det gör att jag behåller balansen och återtar välmående, om och om igen. Ur mitt universums källa hämtar jag kärlek för att kunna vara självsnäll med mig själv. Allt jag och andra företar oss är i ständigt rörelse, vilket gör att det alltid uppstår nya möjligheter oavsett vad som händer. Det önskar jag förmedla till dig som läser texterna och som arbetar med dig själv.

Du ska också veta att när du förändrar dig förändras även din omgivning. Bara genom att vara dem vi är påverkar vi vår omgivning mer än vi tror. Det är helt fantastiskt att lära sig dessa konster. Vad väntar du på? Bättre tider? Mer tid? Att du mår bättre? Den tiden kommer aldrig, det är bara ett inre beslut från dig som får ditt liv att ta ny form.

Dra nu inte ut på det här utan köp boken om du inte redan gjort det, skaffa dig en liten vacker skrivbok och en skön penna, eller skapa din arbetsmapp i datorn och sätt i gång!

Det är värt besväret, jag lovar dig.

Jag är äntligen fri. Därför önskar jag dig också den inre frihet det innebär att vara med och styra livets ständigt pågående rörelser. Men förstås utifrån dig, dina behov och din sanning.





DEL I:

Dina behov och reaktioner

Tänk dig att du levde som människa för fem tusen år sedan. Du levde i en tid då dina behov gick ut på att tillhöra, känna dig behövd, älskad, och att överleva. Det var viktigt för dig att tillhöra flocken, att du hängde med när de jagade och samlade in mat från naturen. Genom att du förhöll dig till flocken fick du skydd, mat och ett socialt umgänge på automatik. Mellan vandringarna såg du till att vila mycket, berätta historier, pyssla om andra, bli ompysslad, skratta tillsammans och bara vara. På den här tiden för fem tusen år sedan behövde du förhålla dig till de andra i gruppen för att överleva. Om du skulle hamna utanför din grupp eller inte orka med att vandra med dem, var det fara för ditt liv. Inom din grupp tog man tillvara de egenskaper som du hade lätt för och som tillförde gruppen något som var användbart för allas överlevnad och välbefinnande. Kanske var du medicinkvinna, eller en man som hade en starkt byggd kropp som kunde springa fort och var bra på jakt, eller som beskyddaren för andra. Eller kanske var just du en hejare på att spåra naturens olika väder som vindar, kyla och värme. Spåra efter djur, dofter som ledde er grupp rätt. Kanske var du duktig på att väva, sy eller laga mat, hela eller spå framtiden.

Som kvinna var du viktig för gruppens överlevnad och reproduktion. Kvinnan var den som gav liv till livet, precis som Moder Jord gav folket möjligheter till liv. Alla i flocken behövdes. Vikten av att lyssna in var och

en, ta vara på varandras unika egenskaper och kunskaper, stärkte gruppens förmåga att överleva och leva gott. Flocken tog hand om varandra och såg till att alla fick det de behövde. Var och en visste när tiden var inne för att gå undan och dö ifrån den kropp de fått leva och vandra i under det här jordelivet.

I takt med att världen förändrats och vi människor utvecklat vår frontala hjärna, har vi skapat nya förutsättningar för att leva ett gott liv. Vi behöver inte varandra på samma sätt längre. Eller?

Vi börjar med Maslows behovstrappa. Den beskriver vilka behov som behöver vara tillfredsställda för att du ska kunna nyttja hela din potential.

Abraham H. Maslow var en amerikansk psykolog som tog fram den välkända teorin, behovshierarkiska trappan, under mitten av nittonhundratalet. Den mest kända versionen är den med fem steg. Steg ett behöver vara uppfyllt för att människan ska kunna tillgodose sig nästa steg och så vidare. När alla steg är uppfyllda i en människas liv kan hon förflytta sig mellan dessa steg i olika grad utefter hur livet ter sig.

1. Behov ett innebär att alla dina fysiologiska behov behöver vara uppfyllda. Till exempel hunger, törst, sjukdom, smärta, irritation, sömn och sex. Mr. Maslow ansåg att det första steget gav människan motivationen till de andra stegen. Han hävdade att vad vi människor väljer att prioritera är medfödda, nedärvda situationsfaktorer. Om vi inte lärde oss att hantera dessa faktorer riskerade vi att drabbas av obehag, sjukdom, svält och död. Därav vill du hela tiden sträva efter att skapa jämvikt för att skapa hälsa och balans fysiskt. När du skapat jämvikt och balans på steg ett i behovstrappan kan du ta dig vidare till steg två.

2. Under behov två gäller det att fylla ett trygghetsbehov som var och en av oss behöver enligt Mr. Maslow. Det här är även ditt säkerhetsbehov, vilket innebär att du ska kunna få känna dig trygg i ditt liv. Att leva ditt liv utan fysiskt och psykiskt våld. Ett liv där du vet att andra finns för dig när du behöver dem och att du finns där för andra när de behöver dig. När dessa behov är tillfredsställda får du möjlighet att uppleva behov tre.

3. Är ditt behov av kärlek. Kärlek i ett vidare begrepp där du tillhör en social kontext och där dina sociala behov tillgodoses. Att tillhöra en flock, ett socialt sammanhang, har alltid varit viktigt. Även om du lever ensam behöver du någon bekräftelse över att du finns för att inte känna dig helt ensam. Det kan vara vänner, släkt, eller djur som kommer till dig. De ger dig kärlek och du får ge kärlek tillbaka.

De tre första behoven kallade Mr. Maslow för bristbehoven och som behöver vara uppfyllda för att du ska kunna må bra och skapa motivation i livet. De två behov som är kvar i behovstrappan kallade han för utvecklingsbehov. De ger dig möjligheten att utveckla dig själv till det högsta bästa i ditt liv. Där du kan skapa dig frihet att uppnå din fulla potential i ditt liv.

4. Behov fyra är självhävelsebehov. Här vill du skapa respekt för dig själv och få respekt från andra i det du gör och företar dig.

5. Det femte behovet står för ditt självförverkligande här i världen. Det går ut på att du tillåter dig att få utveckla dina kunskaper fritt utifrån dina intressen och det du vill. Att du är fri i ditt tänkande för att skapa det liv du vill leva. Ungefär det som jag gör just nu när jag skriver den här boken som du läser i just nu.

Från allra första början beskrev Mr. Maslow inte sin teori som en hierarkisk trappa, utan snarare som ett flöde där du är fri att anamma de olika rummen eller behoven samtidigt. Att fritt vara i olika delar av dem utifrån olika livssituationer. Teorin har haft och har fortsatt stor betydelse för hur vi ser på livet och hur vi ska bete och uppföra oss. Men även för hur vi motiverar oss till att leva och utvecklas i våra liv oavsett vilken ställning vi har i samhället. På bilden här under ser du nytolkning av behovstrappan som Maja Isaksson har illustrerat. Jag tycker det är dags att vi anammar Mr. Maslows teori utifrån ett flöde där du är fri att tillägna dig de olika rummen och behoven samtidigt.



Vad tycker du?

Har behoven som människa förändrats mycket för att leva ett gott liv i grunden?

Fråga dig själv: Är du fri att välja vad du vill fylla ditt inre kärl och liv med från de olika flödesrum som du har tillgång till?

Varför tror du fortsatt att dina grundläggande behov måste vara uppfyllda innan du kan få tillgång till att hävda dig, stå upp för din sanning, säga din mening, vara fri i ditt tänkande för att skapa det liv som du vill leva?

Varför påverkas du av andras sanningar som du gör? Och vad är det som gör att du har svårt för att lita till ditt eget hjärtas sanning?

Varför måste vi hata varandra och varandras sanningar i stället för att lyssna på och acceptera våra olika synvinklar på saker och ting?

Ja, många frågeställningar väcks i mina tankar när jag sitter här och skriver. Dessa frågor kan vi tillsammans få svar på när vi var och en på riktigt börjar begrunda varför vi tänker som vi gör och vilka känslor som styr. Är det rädsla eller är det av kärlek som vi tänker som vi gör?

I dag lever vi i ett samhälle där vi lägger stor vikt vid att vara självstän-

diga individer, tjäna mycket pengar, skapa makt, berömmelse, få många likes på sociala medier och därför prestera. Presterar du inte riskerar du att inte bli något eller ännu värre någon. Kraven utifrån samhället blir allt hårdare och mer krävande. Tiden räcker inte till och många gånger ska du kunna leverera något på tid. Hinner du inte riskerar du att bli straffad eller så straffas ditt företag och sekundärt är det ditt fel.

När stressreaktionerna börjar komma i kroppen klarar du att arbeta på en högre växel, bli mer fokuserad, mer skärpt, få tillgång till fler idéer. Allt flyter och du kan känna dig oövervinnerlig. Du kan känna att det här är kul och att du har all kraft i världen till att arbeta vidare. På kort sikt fungerar du jättebra. Precis som när du en gång levde i jägar- och samlar-liv. Dina sinnen skärptes och du hade enorm kraft till att gemensamt med de andra jaga den mat som er grupp behövde. Eller försvara er från överfall av andra grupper eller vilda djur. Skillnaden på livet är dock väldigt stor.

Du som människa är utrustad med att snabbt kunna gå in i totalt fokus och ansamla all kraft för ett uppdrag på kort sikt och därefter gå in i en återhämtning. När du befann dig i gruppen hos vandringsfolket fanns verkliga hot och livsavgörande uppdrag för att på riktigt överleva. När du och din grupp hade avvärjt hoten vilade ni er. Ni återgick till att bara vara och umgås. Sysselsätta er med allt som behövde göras i lugnt tempo, utan krav och tidspress. Du bara agerade för ditt och alla andras bästa. Du gav och du fick omsorg, kärlek och stor gemenskap, vilket gav dig värde som människa.

På kort sikt är vi gjorda för att få upp tempot och ge järnet och det ger till och med energi. Tillåter du dig inte eller att det inte ges tillfälle för återhämtning i de mer pressade och tidspressade situationerna i livet, riskerar du att slita på din kropps fysiska och psykiska resurser. Här kommer vår tids prestationsbaserade och kravfulla liv att spela stor roll. Det gör även vår grundläggande vilja till att inte svika laget, gruppen, som i dag är våra arbetsgrupper, våra vänner och våra familjer.

I dag lever du inte med dina arbetskamrater, vänner, föräldrar, vuxna barn, barnbarn och ni behöver inte varandra på samma sätt som för fem tusen år sedan. Det gör att du sällan gör upp direkt med den du irriterar dig på eller stör dig på. Du behöver ju inte umgås med dem under resterande dagen. När det skapar mellanmännsliga friktioner är du rädd för att stöta dig med andra på arbetet, vännerna, barnen, föräldrarna, barnbarnen. Skulle det ske kommer livet troligtvis bli än mer krävande, tänker du kanske, och det vill du ju inte.

Men ofta har du med dig konflikten till olika möten, arbetssituationer och även hemma vid köksbordet. Du pratar om kollegan som du stör dig på, men du möter sällan upp individen i det dilemma ni har mellan er. Du lägger ofta allt ansvar utanför dig själv i stället för att se på hela situationen som uppstår för att finna orsaken som ligger bakom händelsen. I vår nutid stannar vi sällan upp och går in till vårt inre rum för att ta reda på bakomliggande orsaker. Allt som sker på vår utsida är vi själva medskapare till, oavsett om vi vill inse det eller inte.

Var och en av oss har fantastiska potentialer till att styra vårt liv i balans och harmoni med oss själva och världen. Nu är tiden inne för dig och andra att ta eget ansvar för livet och omvärlden och tillsammans kommer vi att bygga den värld som vi alla vill vakna upp till. En värld där vi tar personligt ansvar för det som sker i närtid och i vardagen. Det är dags att lära känna ditt hjärtas längtan efter friheten att leva i harmoni och balans. Det gör du genom kunskap om dina reaktioner och inre signaler i olika givna situationer. När du gör det börjar du energimässigt förstå vikten av att förändras inifrån och ut tillsammans med den yttre verkligheten som du lever med och i. När du gör det kommer ditt liv förändras och även världen.

Jag skall börja med faktabaserad kunskap så du får förståelse för hur du är ihopsatt och fungerar utifrån hur din kropp är sammansatt. Sedan kommer jag beskriva för dig olika metoder och situationer ur livets väv som du kan ta hjälp av i din utveckling till att leva mer i samklang med ditt livs syfte. Att leva i balans och harmoni med kosmisk kärlekskraft

där allt är möjligt. UPS, läste du rätt nu? Ja, det gjorde du. Du är del av en större helhet och även du kan få tillgång till hela ditt inre unika universum i ditt liv om du bara vill och vågar säga JA. Ja, till ditt liv och din livstråd som du lever utifrån. Att medvetet veta och kunna styra ditt liv kommer ge dig frihet att leva i balans, harmoni, och i större kärlek än du kunnat ana. Allt detta kommer att vävas in med olika livsberättelser från det verkliga livets händelserika nyanser.

Häng med!





KAPITEL 1:

Kroppens funktion under rädsla och stress

Du står vid ett övergångsställe och väntar på att trafikljuset skall slå om till grönt. Du kikar på telefonen medan du väntar. Du litar helt på signalsystemets angivande ton som tickar långsamt när du ska stå kvar och snabbare när det är dags att gå. Öronen hör hur signalsystemets tickande blir snabbare och de andra runt omkring dig börjar automatiskt gå över övergångsstället. I dag hör du att någon skriker då det kommer en galning körandes mot övergångsstället och alla springer i panik åt olika håll. Du tittar upp och söker automatiskt med blicken och dina sinnen som synen, hörseln, känslan och lukten förstärks snabbt. Du får syn på den framrusande bilen och på någon millisekund fattar även du beslut utan att börja värdera.

När du kommit ut ur händelsen, känner du hur adrenalinet rusar i blodet. Din andning är snabb och hjärtat slår hårt. För att återhämta dig från händelsen lutar du din överkropp lite framåt och håller händerna på knäna. Här står du en stund och bara andas. Efter ett tag börjar du återfå kontakten med dina tankar, din hjärna börjar på automatik analysera händelsen för att försöka få en förklaring till vad som skett. Finns det andra människor runt dig som varit med om samma sak, börjar du interagera med dem om vad som egentligen hände. Inom dig har ditt

autonoma nervsystem hjälpt dig att agera helt rätt i den här hotfulla situationen, utan att du behövt använda dig av ditt rationella tänkande.

Återblick till en luciakväll i slutet på nittioalet. Jag och min väninna hade tagit oss från Strömstad till Selma Spa Sunne. Morgonen vi skulle åka hem började magiskt i den stora luftiga frukostmatsalen med de gigantiska glaspartierna som vette ut mot urskogens mörka djup. Ute singlarde snöflingor ned från himlen och på bordet stod ljusen tända och fladdrade till lite extra när ett skönsjungande luciatåg sakta gick förbi. Tiden stod stilla för ett ögonblick och vi förundrades över stundens magiska känsla som infann sig, samtidigt som skeden klirrade lågt mot tallriken när de sista frukostresterna hamnade i munnen. När luciataåget stilla lämnat restaurangen och tonerna ebbat ut vaknade vi upp ur magin och det var dags att vända näsan hem mot Strömstad. Väl på hotellrummet packade vi ihop våra saker, checkade ut och satte oss i bilen som hade belamrats med lite snö på taket och vindrutan. På vägen var det långa bilköer på grund av snökaos, vilket gjorde att vi satte på Lisa Ekdals album *Bortom det blå* från 1997 och körde sakta hemåt mot havet i Strömstad. Vi kände oss ganska trygga för vi hade satt på vinterdäcken i tid det här året. Bilen tuffade sakta på samtidigt som olika samtalsämnen avlöste varandra. Plötsligt ser jag en bil längre fram som får sladd. Bilen far över hela vägen och missar det ena fordonet efter det andra och jag hinner tänka: *Den kommer ramma oss*. Jag ser händelsen i slowmotion och allt går väldigt sakta. Synfältet blir kristallklart och jag hör allt och känner mig oövervinnerlig och fullständigt närvarande där och då. Ingen rädsla utan bara totalt fokus på att klara av det här. Min nästa tanke är: *Jag måste köra så långt ut mot snövallen jag kan för att få lite stötdämpning vid kollisionen*. I nästa sekund smäller det rätt in i sidan på forarplatsen där jag sitter och situationen gör att jag hamnar rätt in i mig själv och verkligheten tonar ut. Inom mig hör jag hur det dånar i öronen av ett tilltagande susande oljud, hjärtat slår med dundrande slag inuti bröstkorgen samtidigt som andetagerna har blivit korta och sitter högt upp i halsen. Maktlösheten i situationen får mig att bara följa med och se vad som sker, samtidigt som adrenalinets pumpar snabbt ut i ådrorna, och någonstans där märker jag hur bilen studsar mot snövallen

innan vi stannar. När allt är över, är det bara kallt och kusligt tyst inom och runtomkring mig, det är som om allt frusit till is inuti kroppen efter bilkrocken. Sakta tar medvetandet och tankarna över igen och jag förstår att vi har klarat oss och vi kan båda komma ur bilen helt oskadda.

I bilen som rammat oss sitter ett gäng med ungdomar från Danmark. Bilen saknar vinterdäck och fick därav sladd i den snömodd som uppstått på vägen. Deras bil behöver bärgning och alla i bilen är chockade, men oskadda som tur är. Min väninna pratar lugnande till ungdomarna, samtidigt som en förbipasserande traktor stannar till och erbjuder oss hjälp med att få loss bilen ur snövallen. När bilen väl är bärgad och står med alla fyra hjulen på vägen igen ser min väninna på mig med bedjande blick och frågar vänligt om det inte är lika bra att hon tar över och kör oss vidare hem. Det enda jag tänker är att: *jag måste sätta mig bakom ratten igen och köra*. Därför tackar jag nej och hon accepterar mitt beslut. Vi fortsätter vår färd genom snökaoset på vägen. Inom mig river rädslan och blodet känns kallt. Fingrarna är stela och jag fryser inombords, men den ena milen efter den andra passeras trots allt. Vi stannar till i Åmål hos min moster och morbror som förskräckta lyssnar på vår berättelse om olyckan vi varit med om. De bäddar in mig i varma filtar och pratar lugnande med mig och min väninna samtidigt som de propsar på att jag ska ta en whisky, vilket jag till slut kapitulerar inför, och värmen kommer tillbaka in i kroppen. Hela nervsystemet slappnar av och huvudet blir lummigt. I den stunden lämnar jag varmt över ansvaret för resten av bilresan hem till väninnan.

Vad händer egentligen i kroppen vid sådana här tillfällen? Det är vårt autonoma nervsystem som sparkar i gång. Nervsystemet som vi har haft med oss sedan urminnes tider.

Det autonoma nervsystemet har två system som växelverkar med varandra. Det ena kallas parasympatiska nervsystemet och det andra heter sympatiska nervsystemet. När du drabbas av situationer där du blir rädd eller stressad förbereder det sympatiska nervsystemet dig automatiskt på kamp eller flykt. Din kropp förbereder sig på att använda mycket av

sin kraft genom att öka dina stresshormoner av bland annat adrenalin, noradrenalin och vakenhetskortisol. Det gör att ditt hjärta slår hårdare och snabbare, blodet centreras till musklerna, men minskas i huden och till inälvor. Blodtrycket ökar och det blir lättare att andas eftersom dina lungor behöver vidgas. Här gäller det för kroppen att kunna utbyta större mängd syre. Ditt blodsocker ökar för att du behöver extra energi där och då. Därför känner du dig piggare och mer vaken. Dina pupiller vidgas för att du ska se bättre, din hörsel blir starkare och det skapar i sin tur värmeökning i kroppen. Dina tarmrörelser blir trögare och hungersignalerna blir sämre. Matsmältningen blir långsammare eftersom det finns andra viktigare system i akutläget som behöver försörjas med blod och energi.

När situationen av stress eller rädsla är över går det parasympatiska nervsystemet in i stället. Det hjälper kroppen att reparera sig efter stressande och påfrestande situationer. Alla stresshormoner sjunker i kroppen. Hela systemet går in i vila där pulsen och hjärtat slår långsammare och blodtrycket blir lägre. Kroppen går automatiskt in för att reparera sig. Dina andetag djupnar och blir lugnare. Ögonens pupiller minskar i storlek. Mängden saliv ökar i munnen och dina tarmrörelser kommer i gång. Vilket i sin tur gör att matsmältningen åter blir normal. Du känner av om du är kissnödig och kanske även behöver gå på toaletten för att bajsa.

Kroppens fantastiska regleringssystem fungerar utmärkt bara dessa situationer av påslag är under kort tid. När ditt sympatiska nervsystem är påslaget i en arbetssituation eller privat situation där du har för höga krav och för låga resurser över längre tid börjar din kropp slita hårt, men du känner inte till det. I stället brukar man i början känna sig helt osårbar och oövervinnerlig, man har hur mycket kraft och energi som helst då. Precis som jag kände där i bilen när jag såg hur det mötande fordonet sladdade förbi den ena efter den andra.

Många gånger har jag som terapeut fått höra att det där med utmattning inte händer mig. Personen går i försvar och blir irriterad på dem som säger emot. Jag klarar mig, jag tycker ju det här är både roligt och

utmanande och jag känner mig starkare än någonsin. Man slår dövörat till och fortsätter arbeta och agera fortare och fortare om det skulle behövas. Att lägga i en till växel är bara något som är tillfredsställande.

Men med tiden börjar binjurarna i din kropp släppa ut alltmer kortisol som är vårt vakenhets hormon och det kan bli svårt att slappna av och gå in i sömn på kvällen. Hjärnan kan upplevas som elektrisk och tankarna verkar rusa allt fortare fram i huvudet. I och med att kortisolet är högre längre fram på dagen än vanligt minskar melatonin. Melatonin är hormonet som i vanliga fall börjar bli högre på eftermiddagen och skall successivt öka i kroppen fram tills det är dags att sova. Dessa hormon växelverkar i kroppen för att skapa vakenhet och sömn.

När dessa hormoner kommer i obalans på grund av för högt tempo över för lång tid skapas sömnstörning. Du kanske sover allt färre timmar per natt, ligger vaken länge innan du kan somna eller har flera uppvaknanden per natt och kanske även nattliga oroliga drömmar. Tröttheten kan vara lika stor på kvällen innan sömn som vid uppvaknandet morgonen därpå.

När du upplever det här skulle du ha behövt stanna upp för länge sedan. Du har nu länge struntat i att ge dig själv möjlighet till vila och kravlösa aktiviteter där din kropp, ditt sinne och din själ får tid för reparation och återhämtning. På det här sättet sliter du ut dig, även om det är roligt. Kanske har du drabbats av huvudvärk, högt blodtryck, diabetes, stroke, hjärtinfarkt, underfunktion på sköldkörteln eller någon annan autoimmun sjukdom som brutit ut.

Det sympatiska och parasympatiska nervsystemet behöver växelverka inom ett kort tidsspänn för ditt välbefinnande och din fysiska och psykiska hälsa. Nu kanske du tänker, *ja, ja, men jag får ju vila när jag kommer hem efter arbetet*. Ja, det är viktigt att få den möjligheten, men arbetet ska inte vara överbelastande över för lång tid. Du ska orka göra något mer än att ligga framför tv:n eller sova. Din fria tid ska du även ha kraft till att göra något av det du tycker är viktigt, roligt och vilsamt i aktivitet.

Som att ta hand om dina barn, ditt hem, din trädgård, träning, ridning, gå i skogen, jaga, fiska, meditera, träffa vänner, festa, gå på teater, bio, måla, dansa, sjunga eller vad du än tycker om och vill göra.

Vad innebär det jag skriver om övertid? När din tid på dygnet inte räcker till och du känslomässigt och värderingsmässigt börjar agera på att du måste bara få till det här, eller jag ska bara göra det här. Du kommer aldrig hem från arbetet, jobbar övertid för att hinna med, hoppar över rasterna och fikan, säger sällan eller aldrig nej till ledning, medarbetare, familjen eller vännerna. Har svårt att be om hjälp och låta någon annan ta över vissa bestyr både hemma och på arbetet eftersom det kanske inte blir lika bra utfört som om du hade gjort det själv. Du vill att ditt hem alltid ska se ut som i veckotidningarna. Eller det är bara du som kan sätta upp och måla den där listen i vardagsrummet. När du gör allt det här och andra måsten över en period som varar över sex månader är du i riskzonen för fysisk och psykisk ohälsa. En ohälsa du kommer att dras med och får förhålla dig till mer eller mindre resten av ditt liv. Du ska få ta del av en livsberättelse där oupptäckt utbrändhet skapat smärta och ohälsa för resten av livet för den drabbade och sekundärt påverkat nära och kära.

Det är tidig morgon och en mamma och hennes två flickor måste in på toaletten för att göra sig i ordning till skolan. Det är höst och det är mörkt ute. När mamman tar i handtaget för att öppna dörren till badrummet, är dörren låst. *Va, den brukar aldrig vara låst.* De hör konstiga snarkningar inifrån och mamman ropar mannens namn, men får inget svar. Han skulle ha åkt till sitt arbete för längesedan.

Året är 1980. Det är min pappa som ligger där inne. Han ligger avsvimmad, kallsvettig och skakande på golvet. Jag är elva år och han är 36. Visserligen piggnar han till, men det är en händelse som sätter sig på min näthinna. Min starka pappa hade fallit ihop. Vad var det som hade hänt honom den där morgonen?

Det var en otäck syn och jag blev rädd för att han skulle dö. Det gjorde han inte. Han fick åka till läkare och blev undersökt för epilep-

tiskt anfall som snabbt avskrevs. Körkortet drogs in en månad. I vanliga fall körde han fyra mil enkel väg till sitt arbete. Nu fick han ta bussen i stället. Pendlingstiden blev längre och arbetsuppgifterna skulle fortsätta genomföras som tidigare.

Under den tiden var han ingenjör och personalansvarig på ett stålverk. Vid den här tiden i stålindustrin gjordes omorganisationer och många sades upp. Hans uppgift var att plocka ut dem som skulle få uppsägning och ha samtal med dem. I ett av samtalen blev mannen pappa pratade med så pass upprörd att han reste sig upp från stolen och rusade ut ur kontoret högröd i ansiktet. När han kommit några meter ut i korridoren ramlade kroppen ihop och de fick starta återupplivande åtgärder på honom. Uppsägningen hade blivit en stressfaktor för mycket i mannens liv och när pappa hälsade på honom på sjukhuset möttes de i en ömsesidig förståelse av varandras olika situationer. I första hand visade pappa en hård och vass utsida, men inom honom slog ett varmt och känsligt hjärta.

Vid ett senare tillfälle när jag blev vuxen såg han mig djupt in i ögonen och sa: Bli aldrig mellanledare, Helena. Det är inget för den som har ett känsligt hjärta och som bryr sig om andra människor. Om du ska bli ledare, ska du vara den högsta ledaren, för först då har du något att säga till om.

I dag efter att jag själv drabbats av utmattning vid 36 års ålder och arbetat med hundratals

människor med stressymptom och diagnoser vet jag vad han drabbades av. Hans nervsystem

kollapsade totalt av en ohållbar arbetssituation med för höga krav och med för låga resurser. Utförde arbetsuppgifter som var plågsamma för just honom över lång tid. Sa aldrig ifrån och pratade aldrig om sig själv och det han kände. Han såg sin inre orsak, men hade inte förmåga att göra någon förändring på egen hand. Det är lätt att i stress låsa sig i den föreställningsvärld som är given. Ensam är stark?

Pappa var en pliktrogen medarbetare. Gjorde så gott han kunde uti-

från de förutsättningar han fick. Samtidigt befann han sig vid tidpunkten i tuffa förhållanden hemma där mina föräldrar hade övertagit en husbyggnation där det ena felet efter det andra uppdagades. Han stred med byggherrar och försäkringsbolag och huset drog i väg i kostnader, vilket ledde till att deras ekonomi blev allt knackigare. De valde att dela upp det dagliga ansvaret sinsemellan. Mamma skulle ta hand om oss barn och se till att vi inte drabbades av den oro som de hade.

Pappa skulle ensam hålla i ekonomin och allt som handlade om huset. Det jag såg som barn var min pappa i förfall. Hans hår och skägg växte vildvuxet, oftast var han irriterad och arg och jag kände mig osedd. Middagen åt han snabbt med oss och gick därefter in i vardagsrummet med en whisky i handen. *Han som aldrig drack alkohol annars.* Krafterna räckte helt enkelt inte till för mig, min syster eller min mamma och därför försökte han gå undan för att inte skada oss. Men han skadade mig ändå.

Hans ilska och irritation gjorde att jag gick på tå. Hela min själ ville bara ha tillbaka min pappa som såg mig. Men han såg oftast bara det negativa och retades, blev sarkastisk och föraktfull. Det gjorde väldigt ont i mitt barnahjärta och även långt upp i vuxen ålder.

Vi vet i dag att de starkaste stresspåverkande situationer vi kan hamna i är bland annat ekonomiska trångmål. Det är även skilsmässa, att förlora arbetet, egen svår sjukdom och nära anhörigas sjukdom och död.

Pappa drabbades 1980 av både en tung och stressfylld arbetssituation samt ekonomiskt förfall hemma. När han var runt fyrtio år drabbades han av högt blodtryck och diabetes som sedermera ledde till hjärtinfarkt med ballongsprängning vid femtio års ålder. Hans irritation låg alltid och lurade i bakgrunden och han drabbas även av en stroke innan han strax efter sextio år beslutar sig för att sluta arbeta. Han tål ingen yttre press som ger inre stress längre.

Han läser sig till att LCHF kan vara en bra diet när man har hjärtkärlsjukdom och diabetes och går emot vad läkare och familj säger till honom. Omgivningen är rädda för att han ska förvärpa sin situation. De vill att han ska göra som alla andra och bara nöja sig med medicinering.

Pappa håller tyst och går sin väg trots motståndet från omvärlden. Genom kostförändringarna minskar antalet mediciner både för blodtryck och för diabetes. Han kämpar återigen ensam, men har börjat se sitt egenvärde och tar hand om sig själv.

Pappa lyckas hålla sig undan arbetet de sista åren till pensionen och får några fina livsbejakande år här på vår lilla gård i Värmland. I dag är han 79 år och har vaskulär demens sedan fem år tillbaka. Han klarar inte att ta hand om sig själv längre och får bo på ett äldreboende inne i Säffle.

Men det bästa med det nuvarande livet är att han äntligen får hjälp. Han behöver inte ta hand om någonting längre. Hjärtat har fått komma fram och han får ge sin omsorg och kärlek till sin omgivning utan irritation och ilska. Utan krav på någon leverans. Han och mamma har en stund varje dag då de spelar Yatzi. Mamma, som är pedagog, får honom att känna sig värdig och de finner en stund i tidlöshet och glädje tillsammans.

Pappa är tacksam och jag har frågat honom om det är något han ångrar i livet. Svaret kom spontant: *Nej, Helena. Jag är vän med livet, även om det blev en del hårda episoder.* Det är fint, för då vet jag som gammal demenssjuksköterska att han kommer få ro när det är dags för honom att lämna det här jordelivet och gå in i döden.

Då visste vi inte att han blev ett offer för stressens gissel. Han var utmatad och kanske till och med helt utbränd. Det gjorde att jag som barn drabbades av hans ilska och jag har med tiden fått arbeta mycket med mig själv och mitt förhållande till min pappa och män över lag. I dag är vi båda fria från all smärta och jag har förlåtit honom och mig själv. Förlåtelsen har fört oss samman igen och jag kan ge honom kärlek från djupet av mitt hjärta och han ser på mig med sina djupt blå ögon fulla av beundran över att jag är hans dotter. Även om han inte klarar sig själv längre och bor på ett vårdhem har han funnit ro. Här lever han i nuet och tar dagen som den kommer, all smärta är borta och han skiner upp när han ser mig komma på besök. Där i nuet möts vi, far och dotter, i en ömhet bortom alla tidigare sår och barnet inom mig får äntligen hitta in i hans mjuka, kärleksfulla famn.



Styr du livet eller styr livet dig?

Ta kontrollen – skapa balans och välmående!

Känner du att livets spiral snurrar snabbare än du kan hantera? Känns det som om bitar av dig själv går förlorade varje dag? Då är det dags att stanna upp och ta dina inre signaler på allvar.

I *Styr du livet eller styr livet dig?* guidar Helena Granvik dig steg för steg mot ett liv i harmoni och självbestämmande. Med sin djupa kunskap och erfarenhet hjälper Helena dig att genomgå en personlig transformation, där du återtar styrningen över ditt liv.

Var beredd på att öppna upp för nya möjligheter och ge dig själv den självkärlek du förtjänar. Bli regissören på din egen livsscen och låt dig inspireras av livsberättelserna i denna bok. Du får tillgång till enkla men ovärderliga verktyg och insikter som kommer att följa dig länge och skapa perspektiv på många delar av livet.

Styr du livet eller styr livet dig? är inte bara en bok, det är din följeslagare på resan mot balans och välmående.



**Förlagshuset
SILJANS MÅSAR**

ISBN 978-91-89773-24-0



9 789189 773240 >