

Från motiverad till inspirerad

Om att våga vara lycklig på riktigt

När vi agerar utifrån inspirationens lågmälda röst är vi i samklang med det vi verkligen längtar efter. Därför behöver vi stanna upp och lyssna inåt. Det säger författarparet Anneli Påmark och Carl Österberg, aktuella med boken "Vägra följa John", som handlar om att sluta anpassa sig till gängse sanningar och våga öppna upp för den äkta glädjen i livet.

Text Ane Frostad **Foto** Hanna Österberg **Bild** Shutterstock



De är båda civilingenjörer med flera års erfarenhet som chefer inom näringslivet. Innan de träffade varandra och blev ett par präglades deras liv av snabb karriär, god ekonomi och ett stort socialt umgänge. *Anneli Påmark* och *Carl Österberg* berättar att de båda hade uppnått sina mål i livet, men ändå var det något som saknades.

- Jag hade en bild av att känslor bara var kemiska substanser i hjärnan, något som man kan styra över viljemässigt och inte behöver ta på allvar, säger Carl. Jag hade familj och kände mig framgångsrik, och egentligen var jag nog rätt så lik de flesta andra i motsvarande sociala sammanhang. Men plötsligt hände något som ledde mig in i en livskris.

- Det började med att jag kom i kontakt med en känsla som jag inte kunde styra över, en tomhet inom mig som jag inte kunde förstå. Trots att jag var så lyckad kände jag mig inte lycklig och det var en skrämmande upplevelse.

CARLS KRIS LEDDE HONOM till kursen "Möt dig själv" på Mullingstorp där han fick kontakt med bortglömda och undanträngda känslor som han gjort sitt bästa för att dölja.

- Plötsligt kom insikten att den som jag trott var jag i själva verket var ett eko av andra människor, mina föräldrar, lärare och andra närstående, och att jag levte för att få bekräftelse utifrån, till exempel genom att spela rollen som "den perfekta pappan". Men jag hade varit så avstängd att jag inte ens var medveten om att jag på så sätt förminskat mig själv till att leva andras liv istället för mitt eget.

Detta uppvaknande blev starten på Carls sökande efter ett annat sätt att leva. Han började ifrågasätta sina egna tankar, åsikter, värderingar och till och med alla de kunskaper som han tillägnat sig under skolåren och under sin karriär.

ANNELI BESKRIVER SIN LIVSRESA mer som en ständig förändringsprocess. Även för henne har kursgården Mullingstorp haft stor betydelse.

- När jag för tjugo år sedan deltog i "Möt dig själv" kände jag mig för första gången riktigt levande, det var en känsla av att vakna upp. Jag valde att släppa allt och började arbeta som hälsokonsult, vilket jag gjorde under några år innan jag gick tillbaka till näringslivet igen.

- Mitt liv var precis som jag hade önskat. Jag levde i en bra relation med man och två barn. Vi hade stort umgänge på fritiden, jag tränade och åkte Vasaloppet, vi renoverade huset, byggde swimmingpool och installerade braskamin.

Men uppbrott och förändring knackade återigen på dörren. Anneli separerade från sin sambo, lämnade huset och kände att det var dags att ta ett helt nytt steg i livet.

- Plötsligt fanns den subtila rösten där igen, som jag hade hört så många gånger förr. Jag valde att lyssna och insåg att jag behövde något mer. Jag ville inte längre bara vara i det yttre, utan jag ville förändra världen, ägna mig åt något meningsfullt.

- Under många år hade jag satsat mycket på min karriär, vilket naturligtvis var utvecklande på många sätt, men mitt driv byggde mest på motivation och längtan efter bekräftelse, och med tiden blev det allt svårare för mig att hitta motivationen. Jag var glad för varje befordran, men glädjen var kortsiktigt och jag kände alltmer tomhet. Till sist blev jag tvungen att vara ärlig mot mig själv och erkänna att jag hade kört in i en återvändsgränd.



ANNELI PÅMARK OCH CARL ÖSTERBERG:

"Att utvecklas som människa innebär att vi mer och mer blir den vi egentligen är och då ser vi både oss själva och omvärlden i ett helt nytt ljus."

"Lägg märke till de små signalerna som så lätt drunknar i bruset från yttre behov och krav."

FÖR FYRA ÅR SEDAN blev Carl och Anneli ett par. De kände en djup gemenskap i sättet att se på livet och en längtan uppstod att tillsammans bidra till att förändra världen. Ur detta föddes boken "Vågra följa John" som är en sammanfattning av reflektioner kring allt från personlig utveckling och hälsa till vetenskap och samhällsfrågor.

Enligt Anneli och Carl dominerar vårt samhälle av ett kortsiktigt tänkande, där människors egenintresse oftast är viktigare än helheten, och där det finns en blindhet inför att vi alla hör ihop energimässigt.

Ändå ser de hoppfullt på framtiden och känner stor tilltro till att dessa föräldrade tankemönster är på väg att lösas upp. De ser gryningen av en ny tid som istället präglas av gemenskap och upplevelsen av en meningsfull och helhetlig värld. Men några behöver gå före och visa vägen, inte genom att demonstrera sin viljekraft, utan genom att stanna upp och lyssna på inspirationens röst, den som bär nyckeln till det som är fantastiskt i livet.

- Många av oss har under uppväxten fått höra att vi inte ska drömma. Ju äldre vi blir desto mer tränger vi undan den delen av oss som är äkta och levande. Samtidigt kväver vi inspirationen, den som gör att vi känner passionerat för den vi är och det vi ägnar oss åt och ersätter den med andra drivkrafter, såsom motivation. Med stark motivation och vilja kan vi förvisso ta oss långt, men resan kan bli jobbig och destinationen kanske inte ens blir den rätta. Inspiration kommer från hjärtat och det innebär att vi gör det som är i samklang med det vi verkligen längtar efter. När vi agerar utifrån inspiration har vi ett passionerat förhållande till det vi gör.

DET HANDLAR OM ATT våga gå utanför det trygga och säkra, säger Anneli och Carl. Ett första steg är att bli medveten om att man befinner sig i komfortzonen och försöka förstå varför man är där.

- Det handlar inte bara om slöhet eller ovilja, det är en konsekvens av vårt trygghetsbehov och en del av vårt neurologiska försvarssystem. När vi inser detta blir det lättare att acceptera oss själva utan skuld och se att det inte är något fel på oss.

- Att öppna upp är både enkelt och svårt, beroende på hur man ser det. Det är viktigt att stanna upp och iaktta sig själv och se vilka ►

distractioner man ägnar sig åt. För vår del har det handlat om att bli uppmärksamma på när vi går in i alltför mycket bekräftelsebehov.

- Som till exempel när vi möter människor som inte tycker och tänker som vi gör, säger Anneli.

Då infinner sig ibland en oro att inte passa in i gemenskapen och bli accepterad. Förut hade jag kanske anpassat mig i en sådan situation, men jag kan inte längre kompromissa med den jag är. Istället stannar jag upp och frågar mig själv vad min oroskänsla vill säga mig.

EFTER ATT ANNELI OCH CARL påbörjade resan mot mer sanning och äkthet i livet har deras liv öppnats upp för ett särskilt flöde. Plötsligt uppstår händelser som hjälper dem framåt och drömmar och önsningar manifesteras lättare. Att sluta sträva efter bekräftelse och istället ärligt lyssna på sin innersta, djupa sanning är inte alltid lätt, men varje dag innebär nya, spännande skiften.

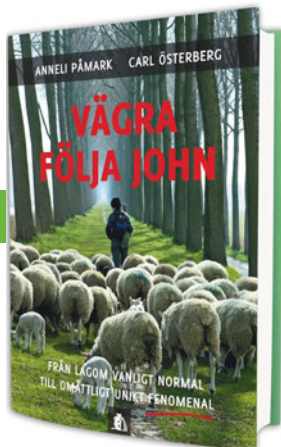
- Vi rekommenderar att hitta stunder i vardagen när du kan stanna upp och känna efter hur du mår. Helt enkelt ta det lugnt och bli närvarande med dig själv. Lagg märke till de små signalerna som så lätt drunknar i bruset från yttre behov och krav. Lyssna på din kropp, dina känslor, din energi, din intuition och notera vad dina tankar har att säga om detta. Det låter kanske motsägelsefullt men med träning kan vi lära oss att bli uppmärksamma på hur vårt intellekt håller oss tillbaka från att göra det vi egentligen behöver och vill. ☺

Plus mer

humanawareness.se

VINN!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Vägra följa John", i samarbete med Vattumannen förlag (www.vattumannen.se). Skriv några rader om varför du är nyfiken på "Vägra följa John". Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning".



Utdrag ur boken "Vägra följa John"

”Människosläktet håller alltså på att ta steget in i en nyare och mer medveten värld, där de handlingar som inte gynnar helheten på sikt kommer att försvinna. Detta innebär med andra ord sådant som varken är bra för oss själva, andra eller vår jord, varken idag, imorgon eller i framtiden. På så sätt kan man säga att de delar av den gamla världen som bygger på girighet, bristtänkande och konflikttänkande definitivt inte har något syfte framöver. Sakta men säkert kommer oegentligheter upp i ljuset för att därefter försvinna.

Samma fenomen kan vi se inom oss. Allt fler människor upplever att de kommer i kontakt med tankar och känslor som manar till förändring. Detta är karakteristiskt för den tiden vi befinner oss i just nu. Tidigare förlitade vi oss på att politiska ledare och företagsledare skulle ta hand om oss och vi trodde ofta att de hade allas bästa för sina ögon. Detsamma gäller information och nyheter som vi matas med från media. Tidigare trodde vi att den var objektiv och avspeglade sanningen. Men fler och fler inser att det som sägs och informeras om ofta inte stämmer, utan istället baseras på att någon inte vill att vi ska tänka för mycket själva. Det finns i denna någons intresse att vi ska bete oss på ett visst sätt och upprätthålla gamla

sanningar, oftast beroende på kommersialism. Men framöver kommer således människor inte att påverkas lika lätt utan istället ta större personligt ansvar.

Personlig utveckling innebär att vi strävar efter ett växande genom självinsikt, vilket gör att vi kan respektera och älska oss själva och därmed också allt vi har omkring oss mer och mer. Vi blir därigenom mer sanna och levande och känner mer glädje i livet. Konsekvensen av att vi blir mer medvetna är att vi förändras och litat på oss själva i högre grad eftersom vi följer vårt hjärta istället för att enbart lyssna på intellektet och vad andra säger. Vi blir tänkande och kännande varelser som strävar efter att agera utifrån det högsta och bästa. Därmed inte sagt att vi alltid lyckas, men detta finns med som en djup längtan. Om vi har en kortsiktig önskan, ett behov eller begär, så funderar vi igenom vad detta innebär på längre sikt för oss själva och andra. Därefter bestämmer vi hur vi ska göra. I och med att vi utgår från våra egna inre värderingar är vi svåra att manipulera och vi faller inte för myter och normer som andra har satt upp. Det är också svårt att tjäna pengar på oss genom marknadsföring och reklam, oavsett hur lockande den än må vara. Vi tänker själva! Detta sammantaget innebär att vi tillsammans kommer att skapa världen på ett nytt sätt.

ÄNGLAVÄRLD
0939-100 39 39

19.90/mín.

Vill du ha hjälp och råd om din relation, ekonomi eller arbetssituation?
Vill du veta vad som är nästa steg på din andliga väg?
Vill du veta vem som är din andliga guide?

Vill du veta hur din framtid ser ut?
Vill du ha kontakt med andra sidan?
Vill du kommunicera med ditt djur?

Ring våra erfarna medium - Vi ger dig svar!

www.anglavarld.se

GRATIS READING

Gilla oss på Facebook
Varje vecka lottar vi ut en gratis reading
till en av våra gillare på Facebook