

frimodigt

med Charlotte Rudenstam

The JoyRide



Foto: Louise Weibull

”Kroppen bär på många svar som huvudet inte känner till”

1. Vad jobbar du med?

- Jag är inspiratör, författare, coach och tillsammans med min man Alexander grundare av The JoyRide, kurser och festivaler för människor som vill leva hela sin potential och inkludera sexualiteten i det.

2. Varför valde du det?

- En lång inre resa gjorde mig medveten om hur viktig den sexuella energin är för att jag skulle våga förverkliga mina drömmar, leva min sanning och följa min passion. Eftersom jag känner mig bekväm med att tala om sex, andlighet och inre ledarskap gör jag det. Efter många år som journalist längtade jag efter att bidra med något konkret och nu sprider jag ord om kärlek på olika sätt.

3. Vad ger det till andra?

- Jag har en växande skara människor som gillar det jag gör och det jag står för. Jag förstår,

genom den respons jag får, att jag inspirerar människor till att våga ta viktiga steg mot att leva sina liv på sina egna villkor och dessutom komma i kontakt med sin sexuella energi.

4. Lever du som du lär?

- Ja, så mycket jag förmår och är medveten om. Jag bloggar dagligen om lusten, livet och sexualiteten och reflekterar på bloggen över livet på ett personligt plan. Jag döljer inte mina skuggsidor och visar upp det jag anser gör gott och är värt att lyftas fram.

*Den som sitter vid
rodret i sitt liv,
kan göra val som
leder till balans
och välbefinnande.*

5. Vad har du på gång just nu?

- Alexander och jag arbetar intensivt med att förbereda The JoyRide Experience, med lärare och deltagare från många länder. Under fem dagar i augusti kommer människor att få leva livet som en JoyRide och våga lite mer än vanligt. Där kommer att finnas workshoppar om allt från tantra till frigörande dans. Vi går in helhjärtat i detta, med all vår kraft, energi och kärlek och helt utan säkerhetslinor. Festivalen är ett sätt att förverkliga en av våra stora drömmar. Vi vill locka människor att känna och utforska sin sexuella energi och därmed våga säga ja till att leva livet på sina egna villkor.

Dessutom föreläser jag, utifrån min senaste bok, om att vara en hundraprocentare. Hur blir livet när du vågar se hela dig själv och varken blunda för ljuset eller skuggorna? Hur blir livet när du släpper jante- och lagomtänkande?

6. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod betyder mest för dig?

- Jag är utbildad kroppsterapeut och coach med inriktning på sex, relationer och närhet. För mig är kroppen och närvaron oerhört viktig. Jag tror inte att det räcker att ”tänka sig fram” till lösningar. Kroppen bär på många svar som huvudet inte känner till.

7. Vad kan man göra för att få balans och välbefinnande i livet?

- Det viktigaste är att tycka om sig själv, att känna sitt eget värde. Den som gillar sig själv fattar beslut som är bra för hen. Det leder till ett fullgott liv. Många gör tvärtom. I sin önskan att bli sedda och bekräftade av andra tappar de bort sig själva, ser inte sina egna behov och riskerar att gå under i strävan att vara andra till lags. Den som sitter vid rodret i sitt liv, kan göra val som leder till balans och välbefinnande. Jag mediterar en stund varje dag, det är en bra grund för mig personligen.

8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Kärlek och att de jag älskar har det bra. Min sanning är att det finns två starka krafter i världen där den ena är rädsla och den andra är kärlek. Tyvärr tar rädslan alldeles för mycket plats vilket leder till våld, krig, konflikter, rasism och kränkningar. Jag vill bidra till det motsatta. En kärleksfull värld där vi alla hjälper till att leva hållbart både i ett större och i ett mindre perspektiv.

9. Vad är kärlek för dig?

- Jag är kärlek. Du är kärlek. Alla är kärlek. Kärlek är meningen med livet. Det är att bejaka livet, lusten, passionen och sexualiteten. Det är kraften som läker och kan förändra allt.

10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Hur kan du älska dig själv och visa dig själv mer omsorg?

Om Charlotte

Namn: Charlotte Rudenstam.

Familj: Alexander Rudenstam, utflugna barn (3+2).

Bor: Malmö.

Astrotecken: Kräfta.

Mina inspiratörer: Människor som är närvarande och sig själva.

Gör jag helst: Sprider ord om kärlek.

Senaste läsupplevelse: ”Artighetsreglerna”, Amon Towles debutbok.

Motto: ”Love is my religion.”

Hemlig talang: Är en hyfsad bridgespelare.

Aktuell med: Boken ”100% Charlotte – Ta ditt inre ledarskap”, samt The JoyRide Experience, sommarens hetaste festival.

Kontakt: charlotte@lustochliv.se, charlotterudenstam.se, thejoyride.se, lustochliv.blogspot.se. Mer info på sid 34.