

# fri 10 frågor modigt

med **Cicci Lyckow Bäckman**

Levande kraft



## 1. Vad jobbar du med?

- Inre utveckling i fler olika former - jag håller kurser, ger sessioner och skriver böcker. Dessutom översätter jag andra böcker inom samma område: *Eckhart Tolle*, *Byron Katie*, *Deepak Chopra* och många andra författare som skriver om andlighet och inre utveckling.

## 2. Varför valde du det?

- Jag har alltid skrivit - såväl dagbok som "böcker" (som brukade bli sådär en tjugo sidor långa när jag var liten, sen kom jag av mig och började på något nytt). Och en dag hade jag något jag ville dela med mig av, och kursdeltagare som ville läsa om det vi gör, så då blev det boken "Levande kraft". Själva kurserna byggde i sin tur på mina egna upplevelser och vad jag och min man kunde dela med oss av. Även psykologi och mänskligt beteende är något jag alltid har känt mig dragen till, fast det tog

ju inte tag riktigt på allvar förrän jag blev sjuk och upptäckte kropppsykoterapi och att man lär sig leva genom upplevelser. Att man kan resonera och debattera och filosofera och analysera, men att det aldrig kan ge något som kommer i närheten av att själv uppleva sanningen i det man står inför. Att jobba med inre utveckling och dela med mig till andra

*"Den som är i balans  
, och närvarande  
, smittar omgivningen  
med sin energi."*

praktiskt och i bokform är nog det roligaste jag vet, även om jag inte kan känna att det är något jag "valt" att jobba med - det är mer som att det har valt mig.

## 3. Vad ger det till andra?

- Inspiration, kraft, insikter, livsglädje, självkänsla, inre lugn, känsla för egna gränser och förmågan att klargöra dem för omgivningen på ett balanserat sätt - ja, verktyg för livet, helt enkelt. Och det är fantastiskt att se det hända, gång på gång på gång ...

## 4. Lever du som du lär?

- Ja, det gör jag. Det jag "lär" är ju att livet ger oss allt vi behöver, att man alltid kan gå djupare och att upplevelsen att tappa balansen är en gåva - eftersom den ger oss möjligheten att hitta balansen igen. Och det är ju på ett vis väldigt lätt att leva efter, bara att möta det som är, som det är.

## 5. Vad säger du om alternativ medicin?

- Ja tack! Eftersom alternativmedicinen är oreglerad får man givetvis känna sig fram, men det innebär också stora chanser att hitta

det som passar just mig. Dessutom går många alternativmedicinska behandlingar väl ihop med självkännedomarbete och inre utveckling, eftersom man ser kropp och själ som en enhet. Och enligt min erfarenhet är det då man utvecklas mest, både utantill och inuti.

## 6. Och om egenvård?

- Jag är inte ens säker på vad det innebär - att vila när man är trött och äta det man behöver? Naturligtvis.

## 7. Vilken är den viktigaste hälso- eller livsfrågan just nu?

- Ökad medvetenhet och självkännedom. Vi kan försöka förändra omvärlden och till och med oss själva tills vi blir blåa i ansiktet, men om förändringen är påtvingad blir den aldrig varaktig - om den ens äger rum. Förändring måste komma inifrån var och en, och det gör underverk att bli medveten om energin inom oss och hur den påverkar oss själva, omvärlden och det som sker runt omkring oss. Någon som är i balans och närvarande löper mindre risk att göra skada såväl sig själv som omvärlden, och det är i stället troligt att han eller hon "smittar" omgivningen med sin energi.

## 8. Vad är viktigt för dig?

- Vänner, skratt och äkthet.

## 9. Vad är kärlek för dig?

- Att välkomna, att släppa taget och att inte döma.

## 10. Vilken fråga önskar du helst att Frees läsare bör ställa sig?

- Vad är sant för mig just nu? Det handlar inte om åsikter, filosofier, analyser eller trosföreställningar - utan vad är faktiskt sant? Ofta är det mycket mindre än vi tror, men även om det inte är mycket kan det vara en fantastisk vägvisare i livet.

## Om Cicci

**Namn:** Cicci Lyckow Bäckman.

**Familj:** Per Bäckman, och så mina föräldrar och syskon.

**Bor:** Lidingö.

**Astrotecken:** Fisk, med ascendenten i Lejonet.

**Min guru:** Oj, svårt ... Livet? Byron Katie ligger också bra till.

**Gör jag helst:** Älskar livet, omsätter kraft och dricker gröna smoothies.

**Bästa bok:** Det finns så många, och de är så olika. "A Million Little Pieces" av *James Frey* är en. "The Time Traveler's Wife" är en annan.

**Motto:** Bästa sättet att misslyckas är att aldrig försöka.

**Hemlig talang:** Jag lagar till en grym äppelpaj.

**Aktuell med:** Boken "Din personliga energi - om vägen till balanserad kraft".

**Kontakt:** 4life@levandekraft.se eller 0708-606 104. [www.levandekraft.se](http://www.levandekraft.se)