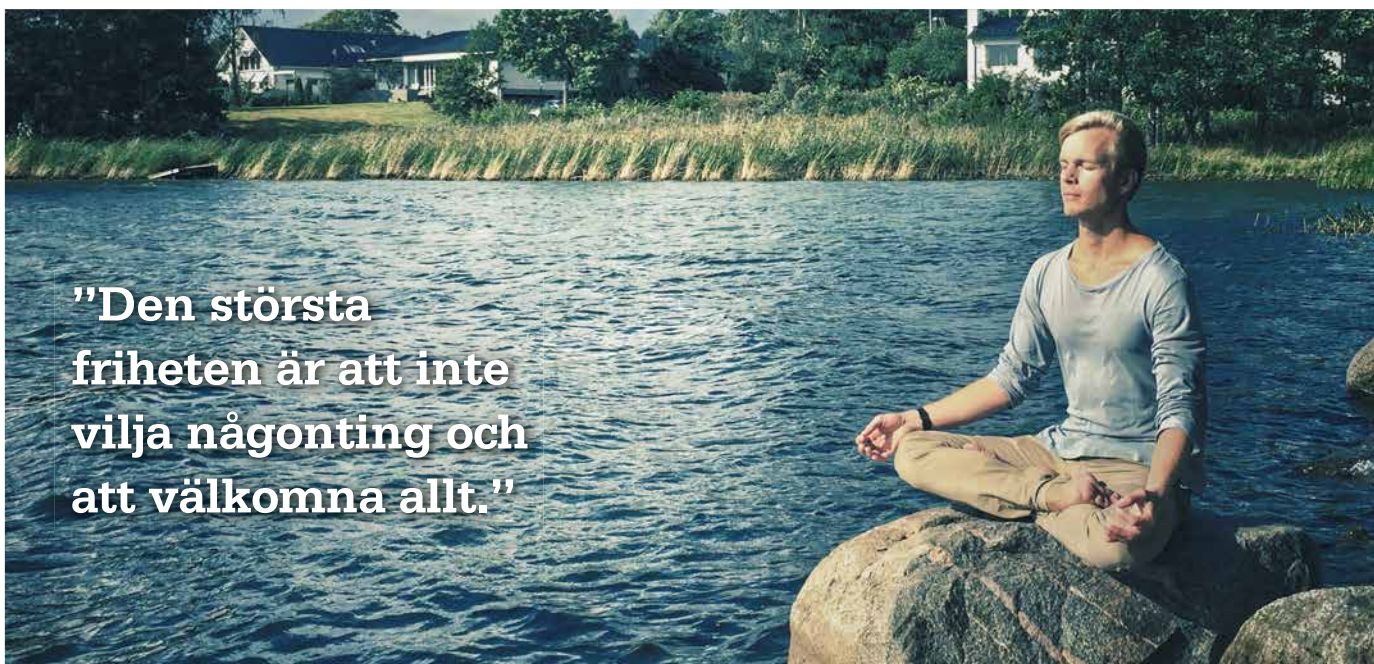




# Möttes på tunnelbanan nu sprider de lycka i ny podd

Viktor Liljerås och Fredrik Ankarsköld gick omedelbart från att vara främlingar till nära vänner när de möttes på tunnelbanan en mulen novemberdag förra året. Bara ett par veckor senare var Lyckopodden skapad – och de slog sig rakt in på Apples topplista som en av Sveriges mest uppskattade podcasts inom personlig utveckling.

Text Free Bild Caroline Enberg



**"Den största friheten är att inte vilja någonting och att välkomna allt."**



Den som umgås en stund över en kopp kaffe eller te med *Viktor Liljerås* och *Fredrik Ankarasköld* kommer snart att lägga märke till ett antal saker: Det finns inget

ämne som de inte kan förvandla till en analys för personlig utveckling. De pratar hela tiden och bubblar av inspiration likt en konstnär som just fått en inre bild av sitt nästa mästerverk eller en vetenskapsman som precis kommit på lösningen på en stor gåta. Den som är intresserad av att lära känna sig själv kommer att älska det och stanna kvar - och den som föredrar att stanna i sin trygga vrå kommer att få lust att gå.

Låter det som tre bra ingredienser för att starta en podcast? (Podcast är ett radioprogram på nätet.) Det tyckte Viktor och Fredrik - och Lyckopodden var född.

- Jag brukar tipsa människor om att fråga sig själva vad de älskar mest att göra och sedan fundera på hur de kan hitta ett sätt att göra det till sitt jobb. Precis så gick det till när Viktor och jag startade podden. Jag hade redan innan jag träffat honom kommit på att det inte finns något roligare än att hålla på med självutveckling och att dela mina tankar och erfarenheter med andra. Men, hur ska jag kunna få betalt genom att göra det? Det var min första tanke. Men när jag vågade erkänna för mig själv att det faktiskt kunde vara så att det finns människor som vill lyssna på det jag har att säga och kan ha nytta av det, då föddes idén om att göra en podd, säger Fredrik.

**NÄR VÄL IDÉN FANNS** där tog det inte lång tid förrän pusselbitarna började falla på plats en efter en.

- När vi har en dröm som vi vill göra till verklighet handlar det om att sätta upp ett mål och börja ställa in sig på hur det skulle kännas att

uppnå det man önskar sig. Det gör att våra tankar ställer in sig på frekvensen för det önskade läget och då börjar vi attrahera idéer, personer och omständigheter som gör det möjligt att omsätta tanke till fysisk verklighet och uppnå vår plan. Det är attraktionslagen i ett nötskal, säger han.

**"Vem som helst kan prata om modeller och teorier, det är en annan sak att prata direkt från hjärtat."**

**EN NOVEMBERMORGON PÅ** tunnelbanan på väg in till Stockholm levererades så plötsligt det möte som Fredrik önskade sig - utan att han just då förstod innebörden av det.

Viktor var på väg in till stan för att träffa en vän och fick syn på en kille och en tjej som satt i närheten i samma tunnelbanevagn och diskuterade en bok om personlig utveckling.

- Jag tyckte att det var så intressant att jag ville kasta mig in i samtalet. Hur som helst så valde jag att avvakta lite. Men när vi gått av tunnelbanan kunde jag inte hålla mig längre. Hela mitt inre talade om för mig att jag skulle prata med de här personerna, berättar Viktor.

- Jag erkände helt enkelt att jag skuggat dem och tjuvlyssnat på deras samtal och att det var för intressant för att låta bli. Efter det pratade

vi en stund och bytte kontaktuppgifter för att kunna ses igen. Det visade sig att vi bodde på gångavstånd från varandra och på kort tid sprang vi på varandra flera gånger i olika sammanhang. Samtalet ville liksom aldrig ta slut.

Och det har det inte gjort heller. Varje gång Viktor och Fredrik ses sprudlar de av energi och de tror att det är det som Lyckopoddens lyssnare tycker om så mycket.

- Istället för att fråga oss vad lyssnarna kan tänkas vilja höra har vi lovat varandra att prata om det vi själva gillar och sedan lita på att lyssnarna kommer till oss. Och så har det blivit. Jag tror att det märks att vi har egna erfarenheter av det vi pratar om. Vem som helst kan prata om modeller och teorier, det är en annan sak att prata direkt från hjärtat utan mellanhänder, säger Viktor.

**DET HADE INTE ENS** gått två månader sedan det första avsnittet publicerades när Lyckopodden blev rankad som en av Sveriges fem bästa poddar inom kategorin hälsa och som en av de 70 hetaste alla kategorier. Före etablerade mediernas poddar som "Kropp och själ i P1", "Ligga med P3" och "TED Talks".

- Det är galet hur alla bitar bara föll på plats när vi träffades. Men slump? Knappast. Det finns inget som heter slump. Allt händer av en anledning i den här världen, säger Viktor och fortsätter:

- Jag sade upp mig från jobbet som tv-reporter på SVT förra våren och litade helt enkelt på att jag skulle hitta rätt om jag bara såg till att följa min inspiration och mitt hjärta. Precis som för Fredrik kom den här chansen exakt vid rätt tidpunkt. Det är så det fungerar. Vi möter alltid det vi behöver i livet. Oavsett om vi uppfattar det som negativt eller positivt i stunden när det inträffar. Den här världen styrs inte av slump utan av naturlagar. Antingen tror man

att allt är slump - eller så tror man att inget är det. Vilken sida väljer du? Har du någonsin sett ett äpple falla uppåt?

**VIKTOR OCH FREDRIK SER** på lycka och inre harmoni som en färdighet som alla kan utveckla. Och att vi helt enkelt behöver öva för att slipa fram den inre kärnan av inre fulländning som varje individ består av. Eller som de beskriver det på sin hemsida:

”Alla människor på jorden har gemensamt att vi är medfött programmerade till att sträva efter lycka. Ändå ägnar de flesta av oss mer tid åt att kamma håret och borsta tänderna än att konkret fokusera på hur vi ska uppnå vårt livs högsta önskan. Den goda nyheten är att du som söker en förändring knappast behöver famla i mörkret för att få tillgång till rätt verktyg. Och som tur är behöver du inte offra vare sig frisyren eller munhygien för att få tillgång till två inspirerande rådgivare.”

- Det finns ett fantastiskt intresse där ute för livsfrågor. Människor skriker efter innehåll och mening i sina liv. Vi kan inte göra jobbet åt någon - men vi kan ge dem verktygen, säger Fredrik.

**FÖRUTOM SJÄLVA PODDEN** så spelar de in videoklipp som läggs ut på Lyckopoddens facebooksida och via den egna youtube-kanalen med samma namn. Viktor och Fredrik erbjuder även enskild coaching.

- När människor gör vad de älskar mest kommer framgång av sig självt. Jag och Fredrik skulle kunna spela in Lyckopodden varje vecka till och med om våra morsor vägrade att lyssna. Anledningen är helt enkelt att vi inte kan tänka oss något roligare. Om jag bara fick ge ett enda tips till alla jag kommer i kontakt med skulle det vara just det: Följ din inspiration i livet och gör det du tycker är mest spännande och roligt. Det kan du aldrig någonsin ångra, säger Viktor, bubblande av inspiration likt en konstnär som just fått en inre bild av sitt nästa mästerverk.

Fredrik är inne på samma spår.

- Vi brukar säga att det här projektet inte kan misslyckas, för vi har roligt redan nu. Om vi har 300 000 personer som lyssnar på varje avsnitt om ett år är det fantastiskt. Och om vi har 30 personer som lyssnar på varje avsnitt är det också fantastiskt. Mitt råd till människor är att ta ut segern i förskott. Våga tro att dina planer

går att göra verklighet av. Och om det inte skulle bli så, våga misslyckas! Vad är det som är så farligt med det? Livet är lärande! säger Fredrik, med inspiration som en vetenskapsman som just kommit på lösningen på en stor gåta.

Det har blivit dags att sätta punkt för den här intervjun. Men lita på att Fredrik och Viktor kommer att fortsätta att prata. Konversationen som inleddes på tunnelbanan i november förra året har bara börjat. ☺

## Plus mer

Lyckopodden finns på Facebook, Itunes, Acast, Instagram och Youtube.  
[www.lyckopodden.se](http://www.lyckopodden.se)

## VIKTOR LJLJERÅS



”Följ din inspiration i livet och gör det du tycker är mest spännande och roligt. Det kan du aldrig någonsin ångra.”

En av landets främsta lokaltidningar, största morgontidningen, största gratistidningen och största kvällstidningen. Viktor Liljerås är journalisten som blev publicerad i samtliga – före sin 20-årsdag.

Efter närmare ett decennium som medarbetare på de största mediebolagens redaktioner är det som uppskattad reporter på SVT som Viktor har gjort sig mest känd och hans röst har nått miljoner svenska vardagsrum genom program som Sportspegeln, Sportnytt och Vinterstudion. Men att bevaka Zlatan Ibrahimovic, intervjua Usain Bolt och att leva pojkdrommen som sportjournalist var ingen garanti för lycka.

Efter att i flera års tid ha ägnat varje ledig stund åt att lära sig mer om områden som hälsa, meditation, filosofi, relationer, psykologi och privat-ekonomi sade Viktor upp sig för att på heltid fokusera på sin nya livsstil.

Idag lever Viktor ett yogi-inspirerat liv enligt sina grundvärderingar och trivs bättre än någonsin. Den energi som tidigare lades på att klättra i den egna karriären är nu omvandlad till en outtömlig medkänsla och vilja att hjälpa andra hitta sig själva genom att söka svaren inom sig själva. Viktor älskar att djupdyka i sig själv för att utforska det mänskliga medvetandet och han tillbringade nyligen 25 dagar i tystnad på en meditationsretreat i Sri Lanka.

## FREDRIK ANKARSKÖLD



”Våga tro att dina planer går att göra verklighet av. Och om det inte skulle bli så, våga misslyckas!”

Fredrik går upp på morgonen för att han älskar att sprida välmående. Men det började inte så – en gång i tiden var hans vardag fylld med negativa känslor som stress, ångest, dålig självkänsla och lågt självförtroende. Han var less på det livet och blev en sökare under flera år. Till slut hittade han rätt. Fredrik berättar att han precis som alla andra har negativa känslor ibland. Skillnaden är att han idag har mentala verktyg så att han kan välja att byta ut känslan att vara på dåligt humör till att må bra och vara inspirerad.

Fredrik växte upp med diagnoserna ADD och Asperger men anser idag att han är fri från det negativa med diagnoserna och ser dem istället som sin särbevägning.

Fredrik hade personlig handledare på fritids och i skolan på grund av att han utsatte såväl sig själv som andra för regelbundna aggressionsutbrott. Under 15 år hade han en så kallad kontaktfamilj, gick till barnpsykolog och fick som vuxen äta centralstimulerande läkemedel för att klara av enkla vardagssysslor. Därifrån väcktes hans specialintresse: ”Hur kan jag må så bra som möjligt och hur kan jag förmedla de lösningarna till andra? Om ett gott skratt förlänger livet, tänk då vad ett helt liv av glädje kan göra!”

Idag är Fredrik helt medicinfri och lever ett bra liv med flickvän, god hälsa, god energi och ett jobb som han brinner för.