

# Vaska fram ditt själsliga guld!

Genom att vara sann mot dig själv blir det möjligt att beröra andra människor och göra starkare intryck.

Det säger storycoachen Katrin Sandberg, om sin bok "Hitta din sanna story – upptäck kraften i din egen livsberättelse". Katrin Sandberg inspirerar till att vaska fram guldkornen i våra liv.

Nycklarna till dem finns i känslan innerst inne och i våra unika livshistorier.

Text Monica Katarina Frisk

Foto Karl Nordlund

**A**ntligen har jag hittat någon som har upptäckt att det här med berättelser, storytelling, kan göra att vi hittar tillbaka till oss själva. Så gick mina tankar när jag såg en bild på instagram där *Katrin Sandberg* firade ett signerat kontrakt för sin bok "Hitta din sanna story". Genast började jag bläddra igenom hennes flöde. Snart upptäckte jag att Katrin sätter ord på det jag själv funderat på under lång tid. En själsfrände.

- Jag föreställer mig att de storyer som vi delade runt lägerelden under många tusentals år, kom från hjärtat. Tänk dig, hur vi satt där, tätt, tätt, sida vid sida, axel mot axel. Tillsammans bildade våra kroppar en tät cirkel.

Vi träffas i Gamla stan i Stockholm när magnoliaträden just har börjat blomma, för jag ville veta mer om vem Katrin är och boken hon ger ut.

- Jag tror att det finns en del inom oss som fortfarande längtar efter att få sitta runt lägerelden och dela historier, säger hon. Ta del av berättelser som berör, berikar, lär oss och stärker.

**KATRIN SANDBERG** ÄR säker på att den där gemensamma upplevelsen omvandlade tid och rum och rent fysiskt bildade ett band mellan våra kroppar och sinnen, ett band som för alltid skulle komma att förena människa och story. Berättandet och lyssnandet är en del av vårt kollektiva medvetande och vår gemensamma historia. Det sitter i ryggmargen, betonar hon.

- Storyn är inte bara vårt personliga sätt att hantera livet, det är en kollektiv process som fortfarande lever. Den började leva när vi beslöt oss för att dela våra berättelser, då, för så många år sen och den lever vidare idag.

**FORSKARE INOM DET** tvärvetenskapliga ämnet neuroekonomi, har kommit fram till att våra hjärnor utsöndrar både kortisol och oxytocin när vi lyssnar till en berättelse (alltså en handling med en början, en mitt och ett slut). Kortisol och oxytocin är hormoner som stimulerar den unika förmåga vi människor har att knyta an till andra, visa empati och skapa mening. Berättandet ligger i generna, bokstavigt talat. Det är också därför Katrin tror att vi bäst möter världen genom de storyer som kommer ur våra hjärtan.

- Genom att vara sanna. Jag tror att vi alla har en liten bit i oss som tycks längta tillbaka till lägereldarnas tid. Vi längtar helt enkelt efter oss själva.

**ATT KATRIN SANDBERG** kallar sig för storycoach, ett epitet för vad hon jobbar med och som hon uppfunnit själv, har med hennes innerliga önskan om att vara en möjliggörare för dem som vill hitta tillbaka till något som kan ha gått förlorat under ens livsresa.

För länge sen trodde Katrin, liksom jag, att intressanta historier bara kunde berättas av riktiga berättare. I hennes värld hade de här människorna tillgång till något som de flesta av oss inte







## KORT OM KATRIN

**NAMN** Katrin Sandberg.

**ÅLDER** 48 år.

**BOR** Stockholm.

**FAMILJ** Man och två barn.

**GÖR** Storycoach och författare.

**OKÄND TALANG** Älskar att fotografera blommor i motljus!

**AKTUELL MED** Nya boken "Hitta din sanna story – upptäck kraften i din egen livsberättelse".

"Alla har vi en historia att dela, för att vi **är** en. Inte för att vi **har** en."

har, nämligen en unik berättelse full av dramaturgiska kurvor och smått fantastiska händelser. Men det var innan hon förstod att vi alla har en historia att berätta.

- Alla har vi en historia att dela, för att vi är en. Inte för att vi har en.

### HON BÖRjade SJÄLV ANA

kraften i den unika berättelsen om sig själv när hon deltog på en workshop om att utforska sin biografi för många år sedan. Katrin behövde en paus från mammalivet och anmälde sig lite på vinst och förlust, men visste inte vad helgen skulle handla om. Efterhand blev hon klar över att gruppen skulle få berätta sin livsberättelse för varandra. Nyfiken intresse förbyttes till en stor obehagskänsla.

Under tiden de andra deltagarna börjar sina berättelser lyssnar Katrin fängslad och slappnar av mer och mer. När det kommer till hennes tur blir hon först helt ställd. Hon känner sig ordlös, vad skulle hon kunna säga som inte redan hade berättats. De andra kvinnorna hade redan berättat om sina liv, men de var också hennes historia. Då händer det oväntade att orden bara forars ut ur henne.

- Efteråt kände jag mig ren och skör, som om jag tagit ett bad.

Hon inser senare att hon har upptäckt något essentiellt om sig själv. En unik del av Katrin, som också är djupt allmänmänsklig.

**KATRIN SANDBERGS EGEN** story rymmer förstås både med- och motgångar, som för oss alla. Hon ►



# Öning ur boken

## HUR VASKA FRAM GULDET?

Ett sätt att vaska fram guld är att sätta dig en stund och reflektera över hur du tar dig an en uppgift.

Låt säga att du ska åka på en långresa, hur går du tillväga? Skaffar du dig en översikt, ett slags helikopterperspektiv? Samlar du flera bitar information och lägger ihop dem, som ett pussel? Försöker du skapa ett logiskt system för hur allt ska klaffa? Drömmer du dig bort till en restaurang du läst om och skapar resan efter det? Ser du alla alternativ och möjligheter och designar resan efter dessa scenarion?

Kort sagt, försök att hoppa in i ditt eget huvud för att se vad du behöver få koll på för att känna dig lugn. Detta är med största sannolikhet en ledtråd till vilket håll du rör dig med lätthet, utan att riktigt tänka på det ... Ofta är det så att det du gör utan att tänka, det som kommer intuitivt till dig, är en ledtråd till en sann drivkraft. En drivkraft är inte att vilja ha kontroll, en drivkraft är det du behöver göra eller vara för att känna dig i kontroll, som i glad och lugn.

På ett liknande sätt kan du se hur du förhåller dig till rörelse och tempo. Behöver du tid? Tänka långsamt? Eller måste det finnas en rörelse? En utveckling? Om ja, går rörelsen rakt fram, rakt på? Känns den snabb? Eller som att du bryter dig igenom? Liknar den kanske känslan som du kan få i vatten? Mjukt flow?

Vad händer om du inte rör dig, känns det bra eller som att du får stopp i maskineriet? Vill du klättra, som i att ta dig högre upp? Vill du till nästa nivå, ta nästa steg? Det finns hur många frågor som helst att ställa, men det som betyder något är att du verkligen försöker känna efter vad det är du behöver för att må som bäst? Vad är det du behöver för att känna: Nu fattar jag, nu är jag i flow, nu har jag koll, nu vet jag.



är en av grundarna till 4good, ett av landets största kvinnliga nätverk, som startades i början av 2000-talet. Nätverket blev till en framgångssaga, bland annat tack vare Katrins tidigare erfarenheter som varumärkesstrateg och kommunikationskonsult inom affärsvärlden.

- Syftet var att kvinnor skulle få mötas och inspireras av varandra. Ta del av varandras drömmar, idéer och erfarenheter genom föreläsningar och seminarier. Och det bygger ju på bland annat på delandet av berättelser.

**ÄREN MED 4GOOD** flöt på i en allt snabbare takt. Katrin och hennes goda vän som hon drev företaget med, klarade av expansionen tack vare entusiasmen och uppskattningen de fick från nätverkets medlemmar och deltagare. Men efter sju, åtta år händer något. Under en omfattande turné växer en känsla av brist på energi och utmattnings. Hon kände sig kraftlös och insåg att hon behövde gå vidare. Utan att veta vad hon skulle ta sig för väljer hon att hoppa av.

Hon får uppdrag som varumärkesstrateg och annat inom kommunikation, men det är inte där hennes energi finns.

- Jag kände det som om något fattades. Men hade ingen aning om i vilken riktning jag skulle gå.

”Att lära  
känna sin  
egen story  
är ett sätt  
att både  
navigera  
och hantera  
sitt liv.”

**DET ÄR NU MÅNGA** månader med tid för introspektion vidare. Katrin ägnade sig åt att utforska vad hon egentligen ville göra i livet. Hon började skriva dagbok där hon ställde sig själv frågor som: ”Vilka arbetsuppgifter gjorde mig glad när jag jobbade där”, ”Vad tyckte jag var roligast när jag var sju år?”, ”Vem är jag innerst inne?” och ”Följer jag mitt hjärta fortfarande?”. Noggranna anteckningar och ibland oväntade svar på frågorna gav Katrin en riktning som fick hennes hjärta att sjunga och kunde summeras i: ”Vad är det som ger energi, lust och flow?”

Något år senare efter

medvetna steg-för-steg där både kropp, hjärta och hjärna varit med i processen, stod också den röda tråden klar för henne, en tråd som var densamma över tid, barndom, studier, yrkesval och allt. Och den gemensamma nämnaren var: hon älskar berättelsen. Katrin Sandberg insåg att hon hittat hem. När hon såg tillbaka på de senaste årtiondena var det just storyer som hon ägnat sig åt.

- Jag har ju alltid dragits till berättelserna. Läst ett oändligt antal böcker och tidningar, alltid jobbat med kommunikation, letat efter storyn i marknadsföringsuppdragen och hittat föreläsare som ska berätta storyn.

**ENLIGT KATRIN ÄR VI** skapade med en uppsättning av egenskaper och drivkrafter som kan synliggöras med hjälp av berättelsen om oss själva. Som storycoach får hon fatt på vår egen kärna och kan visa vägen till det hon kallar vår inre guldkompass.

- Att lära känna sin egen story är ett sätt att både navigera och hantera sitt liv.

Först har vi den story som består av våra medfödda drivkrafter, kärnberättelsen, eller den sanna storyn, förklarar Katrin. En skatt att upptäcka. Kärnberättelsen visar vem du är över tid och rum, essensen av dig. Katrin har valt att kalla den för guldkompass-



sen. Sen har vi den story som längre och mer utförligt beskriver våra

liv, själva livsberättelsen. Livsberättelsen

beskriver en genom ett helt livs samlade händelser, förmågor, kunskaper, insikter, erfarenheter och kvaliteter.

- Vi måste känna till den sanna storyn, som bara har några få meningar, för att kunna återge våra livsberättelser med hög energi och djup autenticitet.

Hur går det till att vaska fram guld i sin egen livsberättelse, undrar jag? Det som har med mitt innersta att göra. Vad är det jag ska leta efter?

- Ja, du ska gräva efter ditt guld. Här handlar guld om något som är sant och äkta, något som genom hela livet gjort och fortfarande gör dig glad. Leta efter minnen och upplevelser som på samma gång

skapar en känsla av varm, gyllene flytande honung och en pirrande, bubblande glädje i ditt bröst. Situationerna kommer vara olika över tid, det gäller att hitta själva känslan som är sig lik.

**DET VAR JUST EN** sådan känsla som Katrin själv fick fatt i när det gick upp för henne att det här med att lyfta fram storyer hade hon redan gjort på många olika sätt tidigare i sitt liv.

- Att hitta sin kärna drar fram det vi redan vet om oss själva, drar

upp det i medvetenhet.

När man medvetet uttrycker sin sanna berättelse så händer det att guld det börjar glimma igen, säger Katrin underfundigt. Behållningen med att hitta sin sanna story är att vi kan börja identifiera oss med vår unika essens. Se vår gåva.

- I bästa fall kommer vi till klarhet över varför vi är här på jorden och syftet med vårt liv.

Katrin tror dessutom att vi räddar världen med hjälp av ökad självkännet och genom att leva våra syften. Och att utforska hur

vår unika gåva bäst kan komma till uttryck. I vilken riktning guld-kompassen för oss.

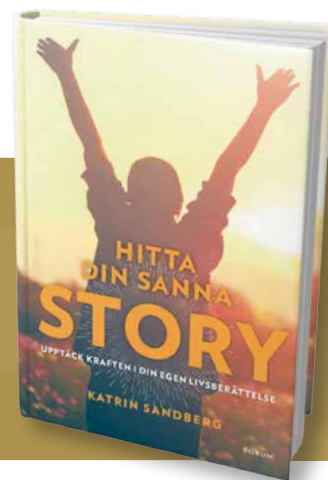
- När vi lever vårt liv utifrån vår sanna story och är autentiska, kommer vår unika förmåga starkast till uttryck. Det är också då vi bidrar som mest, avslutar hon. ☺

## Plus mer

[www.storyyourlife.com](http://www.storyyourlife.com)  
"Hitta din sanna story – upptäck kraften i din egen livsberättelse", Katrin Sandberg, (Forum, 2017).

## VINN!

Free lottar ut tre exemplar av boken "Hitta din sanna story" av Katrin Sandberg, i samarbete med Forum bokförlag. Gå in på [free.se](http://free.se) och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.



## Välkommen till vår Salong & Butik

HIFU Ansiktslyft • Anti-age – ansikte & kropp  
Microneedling • Kinesisk medicin  
Stresshantering • Massage m.m.

Boka behandling via [bokadirekt.se](http://bokadirekt.se)  
eller på 070-668 93 89

Även delbetalning via Klarna

Birgit Annander, Aukt. Akupunktör, Dipl. Friskvård- & Stressterapeut, Medlem i Svenska Akupunkturförbundet

Mottagning: Skolgatan 11, Örnsköldsvik & Köpmangatan 21, Junsele

[www.basicliving.se](http://www.basicliving.se)

## Nyhet!

### Andulationsterapi

- kombination av mekanisk vibration och djupverkande infraröd värme
- smärtlindrande • ger ökad energi
- stimulans av blodcirkulation
- stimulering av lymfflödet • mental och kroppslig avslappning.

