



**”Stjärnorna
på himlen
är av samma
stoft som
de i mitt
sinne.”**

Gordana Biernat:

När du förändras förändras allt

När du förstår vem du är, inser din plats i tid och rum, hittar ditt flöde och lär dig hur rädslan fungerar – då kan du se hur unik du är och vilka krafter du besitter. Free har träffat Gordana Biernat, aktuell med boken "Sanningen finns inom dig – när du förändras, förändras allt", som berättar om sin egen resa från förtryck till frihet, om att bli utsedd till "supersjäl" av Oprah Winfrey och om att vara förebild och livsinspirerande källa till hundratusentals människors varje dag.

Text Alexandra Jerselius Foto Hubert Biernat

Gordana Biernat är aktuell med sin allra första bok i 29 länder samtidigt. Med stor passion och starkt engagemang vill hon hjälpa människor att förstå hur otroligt unika vi är och vilka krafter och förmågor vi har. Under många år har hon därför spridit sina tankar via Twitter och byggt upp en stark följarskara, i dagsläget är det fler än 335 000 människor runt om i världen som läser hennes tweets dagligen. Och tillbaka får hon berättelser om hur hennes ord får människor att leva närmare sin sanning.

Boken heter "#KnowTheTruth", "Sanningen finns inom dig" på svenska, och tar oss bakom ridån till Gordanas tankesmedja. Den handlar om förändring och vilken effekt din personliga förändring har på både ditt liv och din verklighetsuppfattning.

REDAN SOM 11-ÅRING fick Gordana insikt om sin roll i universum och på jorden då hon förstod att stjärnorna på himlen och stjärnorna i hennes sinne var av samma stoft. Denna sanning förändrade helt hur hon uppfattade sig själv och var början på ett livslångt äventyr i personlig utforskning. Hon har rest sig ur kvinnoförtryck hemifrån och förstår innebörden av

fri vilja utifrån egna erfarenheter av begränsad sådan.

- Det är så många som kämpar i livet till den grad att det smärta inombords. Jag vill bidra till att fler människor kommer i harmoni med sitt naturliga tillstånd och vågar leva i sin sanning istället för att leva ett liv som andra skapar åt dem. Om mitt naturliga tillstånd är harmoni, hur ska jag kunna dela det med andra när jag är i ständig kamp med mig själv? Vi lever när vi njuter. Vi behöver bara förstå på riktigt vad det innebär, säger Gordana Biernat.

VI ALLA BESITTER EN inre sanning, den som är vårt sanna jag och linsen till vår egen verklighet. Den kanske är skydd av allt grus som kommit i vägen under vår tid på jorden men den finns långt där inne. Och vi kan gräva fram den. Gordana är ett verkligt bevis på att det går, från en uppväxt i en dysfunktionell familj till ett liv i fullständig klarhet och ljus. Med ledord som frihet, sanning, verklighet och medvetenhet får vi följa hennes personliga resa.

Frihet är ett oerhört viktigt ord och tillstånd för Gordana och i samtal med henne kommer det upp både nu och då. Hon är fast besluten att se till att så många människor i världen som möjligt förstår sin frihet och tar

tillvara på den. Under hennes första 20 år visste hon knappt vad frihet betydde då hon växte upp med en extremt dominant och kvinnoföraktande far. Därför blir kontrasten så stor den dag hon tar mod till sig att lämna det livet bakom sig. Men intill dess har glädje för henne varit synonymt med att undvika rädsla. Om hon kunde förutse sin fars behov och undvika att göra honom upprörd så skulle hon slippa vara rädd och istället få uppleva vad hon trodde var glädje. Samtidigt betydde det att hon varje gång hon skulle undvika rädsla fick gå emot sig själv.

GORDANAS FÖRÄLDRAR kom till Sverige från Serbien 1965. De arbetade hårt och i skift, gärna i samma skift så att hennes far kunde bibehålla kontrollen över sin fru. När Gordana föddes var det svårt att få livet att gå ihop så de skickade henne till en underbar och känslomässigt intelligent faster i Serbien där hon fick bo under sina allra yngsta år.

- Min faster var en underbar kvinna. Hon var änka och hade två döttrar. En verkligt älskande människa. De första sex åren av mitt liv var hon mitt allt. ▶

KORT
OM
GORDANA

NAMN Gordana Biernat.
GÖR Författare och föreläsare.
FÖDD 1965.11.11, kl. 11.11 på kvällen.

FAMILJ Min fantastiska man, vår underbara son och det kloka marsvinet Benedict.
BOR I en oas mitt i Malmö.
LÄSER HELST Böcker som kittlar mitt intellekt och expanderar mitt sinne.

Jag gillar författare som testar gränser och skapar nya sätt att se på verkligheten. Min senast lästa bok är "Trädens hemliga liv". En intelligent bok som öppnar upp för nya förhållningssätt till de mest vanliga ting i vår verklighet, det gillar jag.

MOTTO "Så länge du andas kan du förändra verkligheten till det du vill ha."

HEMLIG TALANG Duktig kock.
AKTUELL MED Boken "Sanningen finns inom dig – när du förändras, förändras allt".

Sanningstankar

Du är en fri själ som är här för att utforska vem **du** är och vad du **älskar** att göra.

När ditt sökande efter visdom är beslutsamt och äkta kan det du behöver **inte** längre döljas för dig.

De modiga vågar gå dit ingen annan gått förut. Var modig: Våga utforska det som gömmer sig djupt därinne.

Tillbringa mindre tid i 'jag var' och 'jag ska bli'. Enda utgångspunkten för förändring finns i '**jag är**'.

MEN EFTER SEX ÅR i Serbien slets hennes värld itu.

Gordanas mor och far kom och hämtade henne och lillebror för att flytta tillbaka till Sverige och bli en familj. I princip främmande vuxna människor bad henne kalla dem för mor och far, och den kärleksfulla atmosfären där kramar och skratt var vardag byttes mot en miljö av dominans där kvinnor och barn måste rätta sig efter faderns ord och, inte minst, humör.

- Mina föräldrar uppfattade mig som ett ilsket barn med taggarna utåt, bland annat därför att jag vågade kalla min mor för mamma. Det var ett kärlekslöst hem och jag bar länge med mig en uppfattning om mig själv som arg, arrogant, ensam och inte omtyckt. Deras sätt att leva passade inte mig, men jag lärde mig att anpassa mig.

SOM KUNSKAPSTÖRSTANDE

barn var den nya familjen en utmaning. Gordanas fysiska verklighet tills hon var 19 år ramades in av följande sanning myntad av hennes far:

"Du kan bli blind om du läser.

Det är slöseri med tid eftersom du som kvinna ändå inte kan förstå vad du läser. Din intelligens räcker helt enkelt inte till.

Om du mot all förmodan skulle förstå något av det du läser så kan din framtida man tycka att du är mer intelligent än vad han är och då kommer han att lämna dig."

IDAG SKRATTAR Gordana åt denna bisarra "sanning" hennes far levde efter, men då var det på fullt allvar och något hon var tvungen att hantera. Det är inte lätt att hävda sig i en sådan miljö. Istället gjorde hon vad som krävdes utan att ifrågasätta. Hennes längtan efter kunskap, myllret av drömmar fick hon leva ut i sin egen värld, i tysthet. Men en dag i unga år fick Gordana en viktig insikt:

- Det som sker i min fars huvud är hans verklighet. Inte min. Även om han är vuxen och är min far så vet han nog inte allting för jag ser någonting annat än vad han ser.

ÄR MAN RIKTIGT DRIVEN så kan man klara nästan vad som helst. Gordana lyckades fylla sin kunskapsbank till brädden trots sin begränsade tillvaro. Hon hittade små luckor i sin vardag där hon i smyg kunde sjunka in i de många böcker hon var fascinerad av.

- Jag hade mycket plikter hemma och det fanns inte riktigt tid för annat, allra minst skolarbete. Barnen på gården kallade mig för Askungen. Så jag lärde mig läsa på språng. Jag hittade genvägar hem som gav mig ett par extra minuter för att läsa mina läxor, och så fort min far tog en vilostund plockade jag fram böckerna.

MAN KAN UNDRÄ hur någon som ständigt matas med en förvrängd verklighetsbild, värderingar som inte rimmar med ens egna och aldrig får någon uppmuntran för den person man är lyckas hitta viljan och styrkan att bryta sig loss från det. Men det går. Gordana har sin förklaring.

- Jag kallar det lagen om ömsesidig eller lika frekvens. Din verklighet "där ute" är en spegling av din frekvens "här inne". Det du tittar på - din fysiska verklighet utanför dig - är av exakt samma frekvens som det du tror, känner och tänker inombords. Det är identiskt. Du är portalen. Du sänder ut en tanke och du kan inte se den "där ute" förrän du är den "här inne". Verkligheten blir till genom dig, den dras inte till dig. Det finns ingen annan tid än nu.

"LAGEN OM LIKA FREKVENSN"

skiljer sig från attraktionslagen på det sättet att det inte finns något avstånd mellan vad vi är och vad vi ser, vår verklighet. Allt händer i nuet. I attraktions-

lagen ska vi attrahera något till oss som vi idag inte har.

- Vi är alla födda i vårt rätta element men samhället och kulturen vi lever i knuffar ut oss ur det. Ofta tror vi att det negativa drar oss bort från vår källa och att det är svårt att hitta tillbaka, men så är det inte. Det negativa är bara en påminnelse om att du tillfälligt inte är i samklang med din sanna frekvens, och när frekvensen "där ute" känns låg, se det som ett tecken på att du måste höja din frekvens "här inne".

Gordana påminner oss samtidigt om uttrycket som också är en bra väckarklocka: "Where attention goes energy flows."

- Jag var den enda i familjen som sa emot min far. Med de högsta betygen i skolan och en stark vilja att studera på gymnasiet förfalskade jag min fars namnteckning. Jag fick så klart ett helvete med min far på grund av det och efter 3 månaders studier orkade jag inte mer. Jag hoppade av och fick gå tillbaka till sysslorna i hemmet, och även ta hand om min yngsta lillebror som var bebis då.

GORDANAS FAR VILLE

skydda henne från män och levde i tron att man som frisör bara träffade kvinnor, så därför var det en utbildning som han kunde godkänna. Eftersom Gordana ville göra något av sitt liv sökte hon till slut in på frisörskolan, och ironiskt nog träffade hon sin blivande man tack vare det. Mötet med Gregor skulle förändra hennes liv.

Dagen då hon fyllde 20 år förstod hon att hon kunde bryta sig loss. Gregor hade hjälpt henne att förstå att världen är öppen. En månad senare, den 12 december flyttade hon ut, sa upp sig från salongen och började läsa i Lund.

- När jag flyttade sa min far till alla han kände att jag hade dött. Vi hade ingen som helst kontakt på åtta år och

därefter var den väldigt begränsad. Hans energi var den lägsta i min verklighet.

MED DET I ÅTANKE kommer vi tillbaka till ämnet frekvenser.

- Vi är alla energi som manifesterar sig i fysisk form genom olika frekvenser. Är vi på samma frekvens så kan vi åstadkomma vackra saker och växa tillsammans. Är vi inte på samma frekvens blir relationen tyngre. Stannar man för länge i en sådan relation, så betalar en eller båda med sin själ.

För att kunna vara på den frekvens som är rätt för dig måste du lämna det som inte hör hemma i ditt liv. För Gordana tog det åtta år av frihet från sin far för att radera filtret av övertygelser som hade följt med från barndomen.

- När *Oprah Winfrey* bjöd in mig till en brunch i Los Angeles där jag fick möta de övriga i "SuperSoul 100" kände jag att alla i rummet var på samma frekvens som jag. Jag hade inte kunnat uppleva denna höga frekvens i nuet om jag hade stannat kvar i mitt förflutna låga frekvens.

MEN DET ÄR INTE ALLTID lätt att lämna något, särskilt inte om det är bekant och inger en viss trygghet.

- Vi tillåter rädsla att komma in under huden på oss och den slungar in oss i ett tillstånd där vi bara försöker överleva. Det är som att bo i "Skräckköping", där allas handlingar har sin grund i rädsla. Vi sluter oss och är rädda istället för att blomstra och öppna upp. Det finns två typer

av rädsor. En av dem, den akuta som räddar livet på oss är förstås bra för oss. Den andra tar långsamt död på oss. Vi måste våga lita mer på oss själva. Lita på det som är sant för var och en av oss, och stå för det istället för att lyssna på och böja oss för omgivningens övertygelser.

DET HAR FUNNITS mycket rädsla i Gordanas liv, men någonting har tagit henne förbi den. Hon har hittat sin röst. Vad var det som triggade henne att berätta sina innersta tankar rakt ut i etern utan att ha en aning om vem som skulle lyssna?

- 2012 blev min mor väldigt sjuk. Hon var knappt 66 år och blev diagnostiserad med en obotlig sjukdom. Jag insåg då hur kort livet kan vara och hur viktigt det är att fylla varje ögonblick här på jorden med glädje och kärlek. Det finns inget värre än ett ångnat liv och det fanns mycket rädsla och ånger i min mor. Så en varm sommarkväll när jag satt med min man i vår trädgård och pratade sa han "Det finns så många människor i världen som skulle behöva höra dina tankar just nu. Varför provar du inte att twittra ut detta?".

En tweet var allt som behövdes

för att starta det som idag är ett massivt engagemang för att öka medvetandet hos människor.

- Min första tweet, som jag fick respons på löd "Happiness is not just a feeling. It is a choice - your choice". Folk började gilla den, skicka vidare och den spreds till människor över hela världen. Jag tänkte wow, människor i Indien lyssnar på mig! Det var otroligt! Jag viskade en tanke här, hela världen lyssnade och öppnade sin famn för mig.

DET VAR ALLTSÅ STARTEN för den dagliga våg av reflektion som Gordana sänder ut på Twitter, och det som idag finns i fördjupad version i boken. Det är också upprinnelsen till att hon sommaren 2016 blev utsedd, som enda europé, till en SuperSoul 100 Teacher av Oprah Winfrey. Sedan dess ingår hon i denna dynamiska grupp av 100 "supersjälar" - banbrytare, tänkare och visionärer vars visdom och livsverk bidrar till att höja medvetandet i världen och uppmuntrar andra att göra detsamma.

En anledning till att Oprah valt Gordana är just hur hon med ett unikt språk och manér lyckas komma igenom med sitt budskap om medvetenhet och verklighets-

uppfattning till en väldigt bred målgrupp. Andra "supersjälar" är till exempel *Tony Robbins*, *Christine Northrup*, *Caroline Myss*, *Deepak Chopra*, *Eckhart Tolle* och *Esther Hicks*.

VI ÅTERKOMMER TILL kampen vi många för i livet och inser att när vi förstår vem vi är, inser vår plats i tid och rum, hittar vårt flöde och lär oss hur rädslan fungerar - då när vi vår sanning och kan se hur unika vi är och vilka fantastiska krafter vi besitter.

- Men det har inte alltid varit så för mig. Det fanns länge en dissonans mellan min inre verklighet och världen där ute. Och det här skapade frågor som jag under lång tid endast gav spelrum åt i mitt huvud. För några år sedan vaknade jag upp och insåg att det fanns universella sanningar och budskap i mina tankar som behövde delas med andra människor. Jag började skriva ner dem och sända ut tanke efter tanke. De togs emot med kärlek, avslutar Gordana. 🙏

Plus mer

Kontakt: www.powerstalk.se
"Sanningen finns inom dig - när du förändras förändras allt", *Gordana Biernat* (Livsenergi, 2017).
Inspireras av Gordanas tankar på Twitter: @MyPowertalk

VINN!

Free lottar ut fem exemplar av boken "Sanningen finns inom dig" i samarbete med Livsenergi (www.livsenergi.se). Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.



Få modet att våga vara du!

Från överkänslig till högkänslig till högseende ...

- EMC™ terapeututbildning – Emotional Memory Clearing
Bli expert på känslohantering: **Ny start 19 januari**
- My Spirit yogaläroterutbildning: **Ny start 16 februari**
Läs mer på: www.livshalsa.se • www.myspurityyoga.se
Ansök till: minanda@livshalsa.se

Helhetsinriktade utbildningar "på djupet" från Livshälsa AB anno 1993.

