

Så ger vi våra unika gåvor

Författaren Marie Forleo är en obotlig optimist som vikt sitt liv åt att hjälpa andra att uppnå sina drömmar och skapa en bättre värld. Hennes budskap i nya boken "Allt går att lösa" handlar om att se varje motgång, utmaning och bakslag som en möjlighet att växa och få nya erfarenheter. "Allt går att lösa" är inte bara en boktitel som låter bra, det är en optimistisk filosofi, säger Marie Forleo. Ett budskap. Ett mantra. En övertygelse. Världen behöver de unika gåvor som var och en av oss har.

Text Monica Katarina Frisk Foto Bonnie Tsang, Eric Michael Pearson Bild KieferPix



NAMN Marie Forleo.

ÅLDER 44 år.

FAMILJ Maken Josh Pais, skådespelare och hunden Koma.

BOR New York och Los Angeles.

YRKE Entreprenör, författare, värd på MarieTV och podd.

DOLD TALANG Bäst på tomatås som får puttra i 12 timmar.

AKTUELL MED Boken "Allt går att lösa", som toppat förstaplatsen på New York Times bästsäljarlista.

KORT OM MARIE

Det är författaren Marie Forleos mamma som är upphovet till frasen "allt går att lösa", som också är titeln på Mariess nyutgivna bok.

- Min mamma växte upp med två alkoholiserade föräldrar i ett betonggetto i Newark i New Jersey.

Av nödvändighet fick hon lära sig bli streetsmart.

Marie Forleo skriver kärleksfullt i boken om sin mors påhittighet och om hur

hon jobbade hårt under hennes uppväxt. Hon minns hur de bläddrade i söndags-tidningen tillsammans och klippte ut rabattkuponger.

- Mamma lärde mig alla möjliga sätt att spara pengar på. Hon lärde mig också att vara uppmärksam på gratisprodukter som man kunde få från olika företag, till exempel kokböcker eller köksredskap, om man samlade och skickade in kuponger från produktförpackningar.

EN AV MODERNS mest uppskattade ägodelar var en liten transistorradio som hon fått gratis genom att

köpa en populär apelsinjuice. Radion hade samma storlek, färg och form som en apelsin och en antenn som stack ut på sidan som såg ut som ett rött och vitt sugrör. Hon älskade sin lilla radio. Mariess mamma är en sådan människa som alltid har något på gång.

- Som liten flicka visste jag var i huset eller på gården jag kunde hitta henne genom att lyssna efter det burkiga ljudet från transistorradion.

EN DAG NÄR MARIE var på väg hem från skolan märkte hon att något var annorlunda. Allt var mörkt. Det var ovanligt tyst. Hon hörde inte ljudet från transistorradion. Till sist hörde hon ett klickande ljud från köket. Där stod hennes mamma böjd över köksbordet med eltejp och skruvmejslar och framför sig. "Antennen har fastnat och kanalväljaren är lite konstig, så jag försöker fixa det", förklarade modern.

Marie stod där en stund och tittade på medan modern fortsatte att reparera radion. Till slut frågade hon: "Men mamma, hur vågar du ge dig i kast med så många olika sa-

ker som du aldrig gjort förut, utan att veta hur man gör?"

Mamman la ner skruvmejseln, såg på Marie och sa: "Var inte löjlig, Ree. Inget i livet är särskilt komplicerat. Du kan göra allt du bestämmer dig för om du bara kavlar upp ärmarna och tar tag i problemet. Allt går att lösa."

Marie stod som förtrollad och upprepade mammans ord för sig själv: "Allt går att lösa. Allt går att lösa. Jösses, ja ... Allt går att lösa!"

- Det här budskapet slog rot i min själ och sedan dess har den varit den starkaste drivkraften i mitt liv, säger hon. Den har hjälpt mig på så många sätt, bland annat att lämna en osund relation. Den har hjälpt mig att få högskolestipendier och bli antagen på kurser jag velat gå, trots krav på förkunskaper och väntelistor.

STUDIER VISAR ATT optimism kan öka vår livslängd med nästan åtta år, liksom hjälpa oss att bättre hantera stress och återhämta oss snabbare efter sjukdom och olyckshändelser. Dessutom tycks ett optimistiskt sinnelag påverka vår arbetsförmåga och framgång på jobbet.



” Min definition av optimism är förmågan att se saker som de är, föreställa sig dem ännu bättre och sedan ta steg för att för att leva den visionen.

Man kan lära sig att vara optimistisk, säger Marie. Forskning har visat att hjärnan är anpassningsbar, som en muskel kan den tränas att bli starkare. Studier i neurovetenskap visar att med träning kan vår hjärna tänka på nya sätt, vilket innebär att ja, vem som helst kan bli en optimist.

- Optimism är exakt vad som behövs för att göra världen bättre. Individuellt och kollektivt ställs vi inför händelser och utmaningar som inte längre kan ignoreras. Politiska, sociala, miljömässiga och ekonomiska krafter ställer livet som vi känner det på sin spets och leder till lidande över hela jorden.

MARIE FORLEO HAR gjort optimismen till hörnsten i sin livshållning och det sätt hon driver sina företag. Hennes definition av optimism är förmågan att se saker som de är, föreställa sig dem ännu bättre och sedan ta steg för att för att leva den visionen.

- Ingen betydande förändring kan hända i världen om vi inte har modet att förändra oss själva. För att förändra oss själva måste vi först tro att vi kan det och det är exakt vad "allt går att lösa"-budskapet handlar om. ►



ALLT GÅR ATT LÖSA-MANTRAT FINNS INNERST INNE

Du föddes med en medfödd kraft att skapa förändring, både i ditt liv och i andras liv. Den här kraften finns inte utanför dig själv och är inte något du kan köpa eller låna. Du har redan den inom dig.

Allt går att lösa-filosofin har tre regler:

1. Alla problem går att lösa (eller alla drömmar går att förverkliga).
2. Om ett problem inte går att lösa så är det egentligen inte ett problem – det är ett av livets faktum eller naturlagar (till exempel döden eller tyngdkraften).
3. Du kanske inte bryr dig tillräckligt mycket för att lösa ett visst problem eller uppnå en särskild dröm. Det är okej. Hitta ett annat problem eller en annan dröm som tänder en flammande eld i ditt hjärta och gå tillbaka till nr 1.

Du kan använda allt går att lösa-budskapet för att:

- Uppnå stora livsmål som att komma in på en utbildning, starta ett företag, söka nytt jobb eller omvandla en relation. Använd filosofin för att lära dig ett nytt språk, bli en bättre förälder eller en bra och engagerad ledare i en organisation.
- Komma till rätta med kronisk stress, ilska, depression, beroende, ångest och känslor av skuld.
- Skapa positiv förändring i din närhet, i familjen, för andra på jobbet, i ditt team och samhälle.

REDAN SOM BARN var alltså tanken på "allt går att lösa" anledningen till att Marie Forleo fortsatte att söka till olika idrotts- och cheerleadinglag, trots att hon blev nobbad flera år i rad.

- Den har hjälpt mig att få alla jobb jag sökt, från jobb som bartender på Manhattan's mest hipa restauranger, till att handla med aktier på New York-börsen, producera och koreografera på MTV och bli en av världens första elitdansare för Nike, trots att jag inte har någon formell dansutbildning.

Frasen och livsfilosofin gav Marie modet att starta företag som tjugotreåring och bygga upp en utbildnings- och medieverksamhet från grunden.

- Jag berättar inte det här för att skryta, utan för att jag är så genuint övertygad om att allt verkligen går att lösa och genomföra.

Marie är förvissad om att hennes uppdrag är att hjälpa så många människor hon kan under sin livstid. Hennes hopp är att "Allt går att lösa" kommer att inspirera många människor att gå vidare och att skapa sina drömmars liv.

- Allt går att lösa-budskapet är det enda jag vet som kan göra skillnad, säger hon och lägger handen över sitt hjärta.

Frasen "allt går att lösa"

kan vem som helst kan använda för att förändra sitt liv. Den är universell och gränslös att tillämpa, förklarar Marie.

- Den här tre-ordsfrasen är den starkaste drivkraften i mitt liv. Jag använder den fortfarande varje dag.

UTTRYCKET ALLT GÅR att lösa är inte bara en motiverande fras, utan en praktisk, handlingskraftig disciplin, säger hon.

- När man uttalar frasen högt växlar din hjärna omedelbart om till lösningsläge. Ju mer du upprepar frasen, desto snabbare tränar du din hjärna att tänka mer innovativt och kreativt. Upprepning är en nyckelprincip i neuroplasticitet. Boken är fylld med pragmatiska strategier och enkla steg och de flesta har sin grund inom neurovetenskap, beteendevetenskap och vanligt sunt förnuft.

Optimism betyder inte att man duckar för livets olika utmaningar, tycker hon.

- Många fnyser åt optimism helt enkelt för att de missförstår det. Optimism kräver mod, kreativitet och hårt arbete. Ärligt talat är det lättare att vara en cyniker. Men utveckling sker bara när du tar fullt ansvar för dina egna upplevelser och verkar för att göra tillvaron lite bättre varje dag.

FORSKNING VISAR ATT positiva sociala band påverkar vår hälsa, hur lyckliga vi känner oss och våra prestationer.

- Människor med starka sociala band har färre problem med ångest och depressioner. De har även större självförtroende och är mer empatiska, mer tillitsfulla och samarbetsvilliga, vilket gör att andra i sin tur känner mer förtroende för en och vill samarbeta. Det omvända

gäller också. En banbrytande studie har visat att en brist på sociala band är skadligare för hälsan än rökning, fetma och högt blodtryck. Faktum är att ensamhet är lika dödligt som att röka femton cigaretter om dagen.

STYRKAN I DINA sociala nätverk är något du kan kontrollera, betonar hon. Precis som med allt annat går det att hitta lösningar.

- Eftersom omgivningen har ett enormt inflytande på hur vi tänker, känner och beter oss. Över tid kan omgivningen leda fram till eller stoppa ens framgång.

Därför är det väldigt viktigt att man tar befälet och aktivt väljer sin omgivning.

- Det handlar om de människor du vill tillbringa din tid med, med syfte och omsorg. Målet är att skapa ett lösningsfokuserat kraftfält, ett ständigt växande ekosystem fyllt av omtänksamma och vänliga människor. Ett fält där du och alla känner sig älskade och respekterade för den man är.

DEN GYLLENE RELATIONSREGELN

Oavsett om det handlar om vänner, kollegor eller närstående ska du komma ihåg den här gyllene relationsregeln: Ge det du längtar efter till andra.

Om du längtar efter mer stöd, ge stöd åt andra.

Om du längtar efter mer uppskattning, ge uppskattning åt andra.

Om du längtar efter mer kärlek och acceptans, ge kärlek och acceptans åt andra.

Om du längtar efter erkännande, ge erkännande åt andra.

Om du längtar efter att bli hyllad, hylla andra.

Om du längtar efter mer förståelse, ge förståelse åt andra.

FRÅN INSIKT TILL HANDLING

1. Vad hindrar dig från att satsa på din största dröm eller längtan? Fråga dig själv om det som oroar dig idag fortfarande kommer att oroa dig om tjugo, fyrtio eller sextio år. Kommer den oron fortfarande att spela någon roll?

2. Föreställ dig att döden är nära förestående. Avsluta följande mening minst tjugo gånger (eller fler om det behövs). Tänk inte för mycket. Fortsätt bara att skriva.

Jag önskar att jag hade ...

Jag önskar att jag hade ...

Jag önskar att jag hade ...

3. Om du var helt och fullt övertygad om att allt verkligen går att lösa, vad skulle du göra nu? Vad skulle du skapa, förändra, läka eller övervinna? Vem skulle du bli?

4. Gör den här sista övningen för hand. Ta fram en anteckningsbok. Stäng av alla inkommande meddelanden på din mobil och dator. Sätt dig på en plats där du kan vara ostörd. Tänd ett ljus om det skapar en stillsam och kontemplativ stämning. Sätt ett larm på femton minuter. Du ska nu göra en övning som går ut på att skriva utan att tänka. Det är ett bra sätt att få ditt intuitiva jag att kommunicera med dig.

Ditt framtida jag (som är en hundraåring) ska skriva ett brev till ditt nuvarande jag.

Innan du börjar ska du upprepa följande påstående tre gånger: "Jag kommer nu att ta emot information från en högre källa som vill mitt absoluta bästa." Skriv ett brev från ditt framtida jag till ditt nuvarande jag som börjar så här.

Hej [ditt förnamn],

Jag vill gärna att du ska veta att ...

Låt din hand röra sig automatiskt. Tänk på att du bjuder in ditt hundraåriga jag till att dela sin visdom med ditt nuvarande jag. Fortsätt att skriva, även om det bara är struntprat. Gör ditt bästa för att inte döma, ändra eller ens tänka medvetet. Skriv vad som än kommer fram och strunta i grammatik, stavning och skiljetecken. Fortsätt att skriva så. Om du fastnar kan du börja på ny rad och prova att använda de här fraserna:

Jag vill gärna att du släpper taget om ...

Jag vill gärna att du börjar ...

Jag vill gärna att du kommer ihåg ...

Det är bara du som ska läsa det här. Fortsätt att skriva tills larmet ljuder efter femton minuter. Den här övningen ger dig tillgång till djupa sanningar som du redan har inom dig, men som du troligtvis inte lever efter eller praktiserar konsekvent, ännu. Lägg undan det du skrivit i minst en timme innan du läser det.

NÄR DU UPPLIVER någon form av brist eller att du "behöver" något i livet, är det exakt då du ska vända dig om och ge detta till någon annan. Det fungerar emellertid inte i manipulativt syfte. Du kan inte ge med en förväntan om att få något tillbaka, för då är det inte längre en gåva utan ett krav. Inse istället att du genast får tillbaka det du ger fritt, utan krav. Vad du än ger till någon annan kommer du att få uppleva själv.

I slutänden avgörs inte måttet på våra liv genom det vi uppnår för oss själva, utan av det vi delar med oss av, det vi ger och bidrar med till andra. Gör vad du kan för att placera dig själv i en miljö där tonvikten ligger på att bidra, inte på att klaga; på att ge, inte på att ta för sig, och på att hjälpa till, inte på självupptagenhet.

HUR VET MAN vad som är skillnaden på en rädsla att ta på allvar och intuitionen?

- Jag lever mitt liv och driver mitt företag genom att lita på min intuition. Den har aldrig styrt mig i fel riktning. När jag får den där magkänslan är det av en god anledning.

Om Marie har känt sig förvirrad eller osäker i en situation och inte omedelbart vet om det är en normal, hälsosam, vägledande eller

en intuitiv känsla som säger åt henne att springa åt andra hållet, brukar hon alltid hitta svaret genom att göra en subtil, inre avstämning.

- Den tar bara några sekunder och ger alltid ett tydligt svar. Varje gång. Häng med!

SÅ HÄR FUNGERAR DET:

Sätt eller ställ dig bekvämt. Blunda. Ta några djupa andetag (minst tre) och låt ditt medvetande lugna sig. Var närvarande i kroppen. Ställ dig sedan följande fråga och lägg noga märke till kroppens omedelbara, ej viljestyrda inre reaktion:

- Om jag säger ja till det här, får det mig att känna mig öppen och mottaglig eller sluten och begränsad?

Med andra ord, när du föreställer dig att du går vidare med en möjlighet, vad händer i din kropp nanosekunden efter att du ställt dig den här frågan? Känner du öppenhet och en känsla av att röra dig framåt, en lätthet i hjärtat? Glädje och upprymdhet?

Eller får du en omedelbar känsla av bävan? Känns ditt hjärta tyngre? Märker du att bröstet dras ihop eller känner du ett illamående i magen? Finns det något subtilt inom dig som drar sig tillbaka, sluter sig och säger nej på ett energimätsigt plan, även om det inte

verkar logiskt att tacka nej?

Lägg märke till det första du känner eller slänger ur dig, även om det överraskar dig.

I BOKEN GER Marie Forleo plats för övningar som tar insikter till en ny nivå och omvandlar dem till handling.

- Anledningen är att insikter utan handling är värdelösa. Handling är den enda vägen till förändring.

Har du några speciella övningar eller verktyg som du förespråkar?

- Det finns massor av bra verktyg där ute. Det är viktigt att komma ihåg att vi alla är unika när det gäller vår inlärningsstil, en del är visuella, andra mer kinestetiska och några mer lyssnande. Men alla kan dra nytta av detta: att skriva ner sina viktigaste mål. Varför? Eftersom forskning visar att det är 42 procent större sannolikhet att nå sina mål om man bara skriver ner dem. Boken har jag laddat med "Från insikt till handling"-utmaningar.

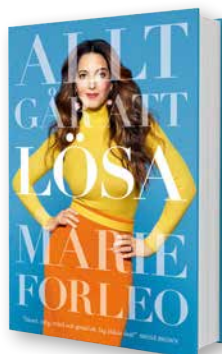
- Gör du det jobbet och faktiskt tar dig tid och skri-va ut dina svar, kommer ditt liv att förändras radikalt.

VILKET ÄR DET bästa råd du själv någonsin fått?

- Att mitt hjärta är det starkaste jag har inom mig. Att alltid leda med hjärtat, avslutar hon. 😊

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Allt går att lösa", i samarbete med Soulfoods. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

www.marieforleo.com
"Allt går att lösa", Marie Forleo (Soulfoods, 2020).