



Ge mer plats i ditt liv för *hjärtintelligensen!*

"Det är dags att vakna upp ur tv-dimman och illusionerna! Det är inte nya prylar, jobbet, andra människors åsikter, att alltid vara tillmötesgående och välanpassad, det är inte allt detta som är viktigt. Nej, det är egentligen något helt annat vi människor söker. Det handlar om att leva!" Det säger Anneli Påmark och Carl Österberg som tillsammans driver företaget "Human Awareness" och håller kurser och utbildningar i djupgående personlig utveckling, coaching och ledarskap.

Text Agneta Orlå **Foto** Lisa Öberg Bild Subbotina Anna (shutterstock.com)



Efter att ännu en gång ha läst igenom den intressanta succé-boken "Vägra följa John", denna gång i den senaste omarbetade upplagan från 2018, och blivit lika fascinerad som när jag läste den för första gången, bestämde jag träff med författarna *Anneli Påmark* och *Carl Österberg* för en intervju.

Författarnas starka engagemang för att hjälpa människor att skapa ett lyckligt liv går inte att ta miste på. De kallar sig själva för "super-svartvita", strävar hela tiden efter att leva som de själva lär ut, de utmanar rejält och vänder upp och ned på den etablerade synen på hälsa, lycka och framgång.

- Varför nöja dig med lagom när ditt liv kan bli fantastiskt? Vi hjälper människor att fånga livet och visar att det är möjligt att leva från hjärtat, på riktigt. Vår intention är att inspirera dig till att bli den bästa versionen av dig själv, säger de efteråt.

TROTS ATT DE SKRIVIT boken "Vägra följa John" som kom ut 2014 och har ytterligare en bok på gång om hjärtintelligenta relationer som är planerad att ges ut i slutet av detta år, ser de sig själva mer som kursledare än författare. De menar att det är viktigare att nå ut med budskapet via sina utbildningar även om den stora massan givetvis nås via böckerna och attraherar nya intresserade kursdeltagare.

BÅDE ANNELI OCH CARL har en teknisk utbildning i botten, något som kanske kan förvåna eftersom deras gärning handlar om mänskligt växande. De är civilingenjörer med lång erfarenhet från näringslivet i olika chefspositioner men lämnade sina karriärer då de bögde två kände att det fanns en annan uppgift som väntade dem. De har bytt ut den ohållbara och ohälsosamma jakten på lycka, bekräftelse och status mot ett liv präglad av inspiration, passion och glädje.

Tusentals personer har gått deras kurser och utbildningar i personlig utveckling, coaching och ledarskap. 2012 introducerade de Heart IQ-metoden, skapad av *Christian Pankhurst*. De har integrerat denna med andra verktyg för välbefinnande och hälsa och skapat sin egen metodik som bygger på den senaste kunskapen inom personlig utveckling och psykologi. "Fånga livet" är deras fyradagarskurs och de erbjuder dessutom en 90 dagars kurs - "Personligt ledarskap".

NI SKRIVER ATT NI behärskar både de "hårda" och de "mjuka" aspekterna i era utbildningar och att

ni tar vid där andra slutar. Vad innebär detta för era kurser och ert budskap?

- Vi har tidigare arbetat mycket med ledarskap i olika affärssammanhang. Basen i dessa kurser var ofta byggd på militära principer, det vill säga hur vi skall kunna överleva i kris och krig, vilket alltså inte har fokus på hur vi som individer skall kunna blomstra och trivas! Det handlade mer om konkurrens, att vinna över en fiende. Men ett ledarskap som inte utgår ifrån hjärtat anser vi är förödande för en positiv utveckling, säger Carl.

- Dessa kurser utgår dessutom oftast från huvudet, genom olika värderande kategoriseringar av människor och hur vi utifrån dem skall göra, säga, tänka om dem vi möter. Men vi är ju alla sammansatta unika individer, och behöver mötas som människor på ett helt annat plan, inte som etiketter indelade i olika fack. Vi behöver erkänna alla delar av oss för att utvecklas och bli harmoniska, tillägger Anneli.

DE ERBJUDER ETT helhetsperspektiv, en utökad holistisk intelligens som inte enbart kommer från huvudet utan även innefattar de andliga delarna som gör oss till medvetna, levande kännande människor. Hjärtintelligensen är det centrala budskapet som Anneli och Carl förmedlar och det innefattar fem olika delar - alla lika viktiga för att skapa ett fantastiskt liv för oss själva, för andra varelser och också vår planet.

HUR GÖR VI FÖR ATT utveckla hjärtintelligensen?

- Det handlar om att se helheten. Vissa delar av den kan jag själv utveckla, på egen hand, men andra behöver jag definitivt andra människor för. Det går till exempel att sitta och meditera 10 timmar om dagen, men du får inte bättre relationer för det. Våra egna skuggor kan vi inte se själva, de speglas enbart i relation till andra, förklarar Carl.

- Det handlar också om att våga ifrågasätta sig själv. Att förstå att mycket av det vi tror på inte är sant. Även det jag vet att jag vet kan var falskt. Mycket av det jag lärt mig är andras sanningar, inte mina egna. Även om alla våra präglingar inte behöver vara negativa behöver vi bli medvetna om vilka de är. Det handlar om att ge mer och mer plats åt dessa fem delar av hjärtintelligensen, att stärka dem allihop så att vi hittar balans, fortsätter Carl.

- Medvetenheten och medvetenhetsutveckling- ▶

ANNELI PÅMARK

ÅLDER 55 år.

FAMILJ Två barn.

BOR Linköping.

GÖR Kursledare och författare.

MOTTO

När du på djupet förstår att du inte är dina präglingar, blir

du fri!

DOLD TALANG Kom-municerar med änglar och ljusvarelser.

AKTUELL MED Kom-mande bok om hjärtintelligenta relationer och e-kurs.



CARL ÖSTERBERG

ÅLDER 55 år.

FAMILJ Tre vuxna barn.

BOR Linköping.

GÖR Kursledare och författare.

MOTTO Tro

inte på allt du vet!

DOLD TALANG

Lagar fantastiskt god thaimat.

AKTUELL MED Kom-mande bok om hjärtintelligenta relationer och e-kurs.



HJÄRTINTELLIGENS (HQ)

Hjärtintelligens innefattar allt du behöver för att skapa ett fantastiskt liv för dig själv, andra varelser och vår planet:

- **INTELLEKT (IQ).**
- **FYSISKA KROPPEN (BQ, kroppsmedvetenhet).**
- **KÄNSLOR (EQ, känslomedvetenhet).**
- **LIVSENERGI (vitalitet, qi, prana, energikropp).**
- **INTUITION (själsligt medvetande, högre jag, guidning, vägledning, magkänsla).**
- **RELATIONSINTELLIGENS (RQ, förmågan att kommunicera med andra människor på ett autentiskt sätt och skapa djupa relationer).**

” Hela vårt samhälle är en konsekvens att vi inte stannar upp och känner efter och att vi struntar i vår personliga utveckling. Ju fler människor som lever utifrån hjärtat desto mer kommer världen också att förändras.

en är väldigt centrala i hjärtintelligensen, det är själva kärnan. Jag kan börja betrakta mig själv och bli medveten om att jag inte är den jag tror att jag är. Genom att observera mig själv och öka medvetenheten om mina skuggsidor kan jag välja vem jag vill vara. Det leder till andra mer livsbejakande val.

EFTERSOM EGOT GÄRNA sätter sig i förarsätet och styr oss, behöver vi veta hur vi gör för att hantera egot. Egot är den delen inom oss som upprätthåller våra präglingar. Det skyddar oss från att känna obehag, och är också den delen som försöker att förminska oss. Dessutom matas egot av kollektiva präglingar, falska föreställningar om vad som är lycka till exempel.

- Vi behöver ta kommandot och få egot att arbeta för och tillsammans med oss, istället för emot oss och inte glömma bort att egot, på sitt sätt, egentligen bara vill oss väl. Syftet med att bli hjärtintelligent, är att hitta inre och yttre tillfredsställelse, lugn och glädje i alla aspekter av livet - både i dig själv och tillsammans med andra - och leva i din fulla potential, så som just du vill, berättar Anneli.

- När vi börjar vakna så får vi mer och mer kontakt med vårt hjärta. Vi börjar känna att vi är något annat, något större. Genom hjärtats kommunikation, som tar hjälp av alla känslor vi känner, alla spänningar och signaler från kroppen till exempel som ständigt signalerar till oss, liksom intuitionen - då får vi hjälp med att hitta mer och mer klarhet. När vi öppnar oss för att börja lyssna till mer än vårt intellekt kommer vi att uppleva att vi släpper rustningarna, kliver ur det fängelse vi befunnit oss i. Vi inser mer och mer att vi är fria och långt mycket mer än enbart våra gamla präglingar. Vi får en större plattform att agera på som människa ju mer vi lyssnar på hela vårt jag. Det är vägen till frihet och vi börjar uppleva livet som ett magiskt äventyr, säger Anneli entusiastiskt.

MEN HUR SKALL VI veta att det verkligen är hjärtat som leder oss och inte egot. Hur vet vi vad som är vad? Och hur gör vi när vi tvivlar?

- Hjärtat kommunicerar egentligen hela tiden med oss men betydligt mer tystlåtet i

kontrast till egots bullriga, högljudda stämma. Eftersom hjärtats röst är mer subtil kräver det mer av oss vad gäller lyssnandet - att vi stannar upp och ger den rösten plats att framträda. Får du en intuitiv känsla av något och är osäker på om du skall lita till den eller ej, så ta ett litet steg i taget. Du kan aldrig få något svar innan du har tagit ett första steg, förklarar Carl.

VI FÖRESPRÅKAR ISTÄLLET att det är många små förändringar som leder till stora förändringar. För varje gång du tar ett steg och får feedback, så lär du dig undan för undan att känna igen signalerna. Det finns inga genvägar, vi måste våga prova. Intuitionen är som en muskel som behöver tränas upp. Men till skillnad mot en muskel vi byggt upp på ett vanligt gym, där vi tappar muskelstyrkan när vi slutar träna, så behåller vi istället vår medvetenhet och det vi lärt oss, fortsätter Carl.

- Om vi tar med oss detta i vardagen, handlar det om att urskilja de små signalerna vi ständigt får och som är så värdefulla för att vi skall bygga upp tilliten. Kanske jag känner av en lägre energinivå, anar en ilska som försvann blixtnabbt, känner en spänning i kroppen, kanske får jag en intuitiv flash till exempel. Just sådana signaler hjälper oss att fatta beslut. Från början är detta väldigt diffust men med träning så kan vi lita mer och mer till dessa signaler och ta dem på allvar, säger Anneli.

NAMNET PÅ ANNELIS OCH CARLS företag är Human Awareness, mänsklig medvetenhet, och de är själva förvånade över hur ”spot on” det namnet de bestämde sig för då de startade sin verksamhet för tio år sedan, mer och mer har utkristalliserats till att handla om just medvetenhetsutveckling. De intervjuar varena kursdeltagare, nästan lika ingående som en anställningsintervju, innan kurstillfället för att vara säkra på att deltagarna verkligen förstår vikten av det egna ansvaret över sitt liv och har förmågan att tillgodogöra sig kursen och uppnå de resultat som de längtar efter.

- Personlig utveckling kan vi ägna oss åt för vår egen skull för att därmed kunna leva



ett mer tillfredsställande liv. Men vi ser också vår verksamhet i ett större perspektiv. Vi behöver skapa en värld som är till för alla. Bara i Sverige har vi väldigt många människor som av olika anledningar inte mår bra. Det är inte normalt, så skall det inte vara! Ju fler människor som lever utifrån hjärtat desto mer kommer samhället också att förändras. Nedifrån och upp, inifrån och ut. Hela vårt samhälle är en konsekvens att vi inte stannar upp och känner efter och att vi struntar i den personliga utvecklingen, säger Anneli.

ETT CITAT FRÅN BOKEN jag själv fastnade för och som speglar just detta är: "Kan du se sambandet mellan att när du väljer bort dig själv och ditt personliga växande så måste du kompensera detta med distraktioner som ligger utanför dig själv? Ser du också ännu tydligare att det är just därför vi ohämmat exploaterar vår planet?"

När vi hela tiden sopar undan signaler och känslor som vi borde erkänna så behöver vi döva oss med olika saker. Mat, socker, alkohol, droger, meningslösa aktiviteter, shopping av sådant vi inte behöver, arbetsnarkomani till exempel. Vi gör detta för att slippa känna efter och ta ansvar för hur vi egentligen mår.

YTTERLIGARE ETT PERSPEKTIV som är självklart för Anneli och Carl och som jag själv saknat i litteratur om personlig andlig utveckling, är kostens betydelse. Om vi skall kunna hitta hela vägen till hälsa, framgång och lycka verkar det väldigt ologiskt att inte ta hänsyn till vad vi äter. Eftersom kosten inte enbart är en privatsak utan också medför ett avtryck på mer än våra egna kroppar och vårt mående - på Moder Jord - så är även detta ett viktigt steg i medvetenhetsutvecklingen. På kurserna serveras vegansk kost som stödjer utvecklingen av hjärtintelligenen.

JAG BER SLUTLIGEN Anneli och Carl att skicka med några slutord till läsarna på vägen mot hjärtats tidsålder:

- Lita på att du har tillgång till kraften, våga lita på dig själv! Det spelar ingen roll vad du har gjort eller inte gjort tidigare, det viktiga är vad du vill och vart du är på väg. Den du trott att du var, det som blivit fel, det som inte fungerat, all skuld, all skam, har du ärvt från generationer tillbaka och är inte den du är. När du upptäcker det kan du ta makten över ditt liv och får kraften att göra livsbejakande val, hävdar Anneli.

- Det som hindrar dig i livet är väldigt sällan yttre omständigheter. Hindren kan vara svåra att upptäcka och kräver att du går på djupet med dig själv. Förstå att du till 99 % består av präglingar! Våga känna fullt ut, särskilt de obekväma känslorna och notera skillnaden mellan där du är och var du vill vara. Använd kontrastupplevelsen som bränsle till att skapa de förändringar du längtar efter, påminner Carl. 😊

Självscanning

Självscanning är ett fantastiskt sätt att öka din medvetenhet och komma i kontakt med de delar som ständigt kommunicerar med dig via hjärtat.

Betrakta dina tankar, din kropp, din energinivå/vitalitet, dina känslor och din intuition, en del i taget, *samtidigt som du upplever dem*. Genom att lägga märke till vad de vill säga dig får du klarhet om vad som är bra för dig och inte, vad du vill och inte vill, vad som är ditt hjärtas röst och vad som är egots. I all sin enkelhet är detta en mycket kraftfull vertikal övning för att steg för steg öka din hjärtintelligenen.

Plus mer

www.humanawareness.se
"Vågra följa John", inbunden och ljudbok (Bokfabriken 2018).
"4 steg till ett lyckligare liv", gratis e-bok och ljudbok (Human Awareness 2019).