

frimodigt

Carola Monicadotter Lööf

Tankeliv AB



”Mod finns i varje människas medvetna val”

1. Vad jobbar du med?

- Jag jobbar som samtalsterapeut och coach inom ACT (Acceptance Commitment Therapy) och Psykosyntes. Ger även behandlingar i Reikimassage och har individuella pass inom Kundalini- och Medicinsk yoga.

2. Varför valde du det?

- Tidigare jobbade jag inom IT men ”fick nog”. Valde då att skola om mig till det som alltid har intresserat mig: personlig- och själslig utveckling. På så sätt kom ACT och psykosyntes in i mitt liv. Yogan och Reiki har funnits med mig sedan ungdomens dagar och var en naturlig del i min personliga utveckling men som nu blivit en del av min yrkeskompetens.

3. Vad ger det till andra?

- Att gå i samtal, ta ett yogapass eller Reiki möjliggör en djupare och starkare närvaro i dig själv. Det är modigt att lära känna sig själv på djupet. Det du berättar för dig själv,

dina inre historier, påverkar ditt dagliga liv genom ditt handlande. Om din självberättelse inte har utrymme för självtolerans och självmedkänsla skapas en negativ självbild. Det här kan ge stress och kroppsliga åkommor längre fram i livet. Men genom att nyfiket utforska din egen självberättelse kan du gå mot ett mer menings- och kärleksfullt handlande gentemot dig själv och i förlängningen andra. Allt handlar egentligen om att hitta tillbaka till dig själv och dina egna rötter, den du är. Att ge dig själv ”space” och välja medvetet.

4. Lever du som du lär?

- Min vision är att leva ett liv i helhet, ett liv där jag känner att jag väljer en meningsfull tillvaro varje dag. För att kunna göra det behöver jag gå utanför min egen komfortzon och göra ”jobbet” själv. Varje morgon känner jag in vart jag är kroppsligt, sinnligt och själsligt - för att kunna göra just det valet och sedan agera.

5. Vad säger du om healing?

- Alla har vi en inneboende kraft i att läka och göra gott. Healing är den energi som vi alla har inom oss. Vissa kallar det för livskraft, prana eller ki (chi). Som Reikiutövare är jag en kanal för den energin, medan jag i yogan använder mig av den för komma djupare in i meditation. Oavsett vilket så finns den inom och utom oss - alla kan ge healing.

6. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod betyder mest för dig?

- Samtal, yoga och healing (Reiki) i en treenighet. Dessa tre metoder kompletterar varandra så vackert. Oavsett om det är ett samtal som är fokus kanaliseras det healing till den som behöver, eller om det är yoga så sker samtalet genom kroppen eller i rummet beroende på situation. Ibland kan jag inte särskilja vad som är vad utan allt sker i harmoni vilket ger en mer holistisk metod, eller arbetssätt. Det är hela människan som är i fokus.

”Varje morgon känner jag in vart jag är kroppsligt, sinnligt och själsligt.”

7. Vad kan man göra för att få balans och välbefinnande i livet?

- Skapa utrymme för dig själv i ditt liv. Ge dig själv tid till saker och ting. Det behöver inte vara något avancerat: ta en promenad, meditera, gå i skogen, lägg ett pussel, baka bullar, träna eller krama ett träd. Gör det som du mår bra av och som ger dig glädje. Låt glädjen vägleda dig - det är hjärtats röst. Men framför allt, sätt dig själv i första hand när det handlar om din hälsa och ditt välbefinnande.

8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Förutom min familj så är det att skapa utrymme för mig själv i mitt liv, lyssna till min intuition och vad mitt hjärta sjunger för. Även bryta invanda mönster både i mina tankar och i mitt beteende som inte gynnar mig. Och så har jag en förkärlek till katter. Katt är en viktig ingrediens i mitt liv.

9. Vad är kärlek för dig?

- Att älska med öppen hand och att välja det som ibland kan vara obekvämt för mig som individ men som är bra för vår planet, mänsklighet och klimat.

10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Om du själv fick välja, vad för skillnad skulle du vilja göra för dig själv i ditt liv?

Om Carola

Namn: Carola Monicadotter Lööf.

Familj: Dotter med fästman och deras två katter.

Bor: Vadstena.

Astrotecken: Stenbocken.

Min inspiratör: Min dotter och katters enkla sätt att vara.

Gör jag helst: Vara i varandet.

Bästa bok: ”Liftarens guide till galaxen” av Douglas Adams.

Motto: Det enda jag vet är att jag ingenting vet.

Dold talang: Har ett välutvecklat luktsinne och är högkänslig.

Aktuell med: Skriftliga samtal.

Kontakt: www.tankeliv.se

carola@tankeliv.se. Se annons på sid 25.