

Tanja Dyredand

# Vill sprida mer magi & själagodis i vardagen!

Tanja Dyredand, författare och populär youtubeprofil, är ett sprakande energiknippe nära till skratt. Men så har det inte alltid varit. För 11 år sedan gick hon efter mångårig stress in i väggen med besked. Nu har hon vigt sitt liv till att hjälpa andra, tack vare sin egen omskakande livsresa. Allt för att inspirera till mer avstressande vardagsmagiska stunder och att fler ska förstå hur magiska de är!

Text och foto Olivia Egge



**NAMN** Tanja Dyredand.  
**FAMILJ** Mannen Joakim, dottern Olivia, hundarna Coco Chanel & Lilla My.  
**BOR** i Roslagen och driver Vänliga Villan i Edsbro.  
**GÖR** Författare, meditationslärare, astrolog, andlig coach, initierad shaman.  
**DOLD TALANG** House-DJ & magdanslärare!  
**AKTUELL MED** Böckerna "Stjärnsjäl Starseed Bliss – Meditera med stjärnorna" samt "Magi för själen".

## KORT OM TANJA

Alla kan unna sig mer själagodis, det som är gott för själen, varje dag. Vi är alla värda det allra bästa och att dagligen påminna sig själv om sin egen storhet. Att det är du som är kreatören i ditt liv och det är dags att sätta dig själv mer i första rummet. Det säger *Tanja Dyredand*, författare, nu aktuell med två böcker där vardagsmagi är gemensam nämnare.

**VI TRÄFFAS I** Roslagen och i Vänliga Villan i Edsbro. Här skriver Tanja sina böcker, spelar in sina populära youtubeklipp, guidade meditationer, horoskop, yoga samt ger stresshantering, andlig vägledning och healing. Den drömska näckrosån nedanför byggnaden har ändrat färger till höstskrud och det finns en helande höstkänsla omkring oss. Här omges vi av ett lugn och en ogripbar harmoni smittar av sig, allt känns faktiskt lite magiskt!  
- Vi flyttade faktiskt hit som överlevnadsstrategi efter min utbrändhet. Hela

gården vilar på en gammal vikingagravplats som tre närliggande byar använde. Visst är det en mycket speciell energi här som både ger kraft och tröst, något som hjälpt mig i min egen tillfrisknad. Jag är tacksam varje dag att jag ens lever och tar ingenting längre för givet, fortsätter Tanja.

**TANJAS ENTUSIASM** och sprudlande glädje smittar lätt av sig. Själv tror hon att då hon fick en ny chans i livet är det hennes livsglädje och tacksamhet, liksom sin livsmission att som ren kanal sprida ljus, kärlek och healing som skiner igenom.

- Jag dog, såg mig själv på ambulansbären, och tänkte nej, det är inte slut här. Jag dog och fick en ny chans!

Plötsligt fylls Tanjas ögon av tårar och hon tittar långt bort över ån. Vi hör en korp landa bredvid oss. Många tänker sig att livsförändringar och andliga uppvaknanden ska vara i pastellfärg, men ibland serveras den med en rejäl käftsmäll. Så var det för Tanja. För 11 år sedan skakades livet om rejält. Då frilansjournalist, tv-repor-

ter och kommunikatör med över sex olika uppdrag, fick hon efter mångårig stress och med duktiga-flickansyndromet en rad kroppsliga smärtor, orkeslöshet, hjärtflimmer följt av stroke.

- Livet vändes upp och ned för att jag inte drog i handbromsen i tid. Jag fick helt börja om från början och ta en dag i taget. Tidvis blev livet tufft och mörkt. Jag gick in i en djup depression. Jag vet att jag inte är ensam och många vittnar om än tuffare livsresor de gjort eller gör, till dig vill jag bara säga: du är inte ensam!

**FLYTEN TILL GÅRDEN**, tystnaden och närheten till naturen i kombination med dagliga magiska rutiner, meditation, djupandning, tacksamhetsövningar och skrattet hjälpte henne framåt. Nu väcktes åter intresset för den djupt rotade andliga visdomen hon fått i modersmjölken, född i norra Karelen med flera generationers intuitiva och uråldriga visdomsled både från karelsk, nordisk, samisk och sibirisk shamanism.

- När du väl hittar din rätta väg, som resonerar



## ” Från att enbart existera till att vilja leva.

med dina livsmål, faller allt på plats. När jag körde på med karriär, yta och egot i fokus, och helt stängde av all den uråldriga visdom om mitt andliga kall jag fått med mig vid födseln i norra Karelen, förlorade jag kontakten mellan hjärta och själ. Jag blev sjuk, dränerad samt utbränd. Nu förstår jag att jag var tvungen att krackelera sönder likt en vas, så att ljus kunde sippra in genom skärorna, och att jag på ett nytt sätt kunde sätta samman mig själv till en ny helhet, mer sann för mitt livskall som jag är här för på denna jord!

**UNDER SIN TID** som utbränd blev Tanja tidvis sängliggande och då blev rutiner, ritualer och guidade meditationer livsavgörande.

- Jag gick från att enbart existera till att vilja börja leva. I dessa vardagsmagiska stunder kände jag kropp och själ läka, jag minskade ältande orostankar, smärta och hjärntrötthet.

- Jag bestämde mig där under min tillfrisknad, att om jag en dag skulle bli stark nog igen skulle jag viga mitt liv till att hjälpa andra. Jag skulle dela med mig av det som hjälpte mig och hjälper mig än idag. Nu gör jag det, dels via mina böcker, texter och alla guidade meditationer. Detta är vad som hjälpte mig, och drömmen är att den kan hjälpa dig och andra också!

Idag är ett lugnare livstempo ett måste för Tanja för att få vardagen att gå ihop. ▶



” Ju mer magiskt vi tänker, desto mer magi upptäcker vi.

*Tanja tipsar!*

## Guidad vardagsmagi för överflöd

1. Hitta en plats där du får lugn. Tänd ett levande ljus.
2. Titta in i ljuset en stund. Tänk att du är i en beskyddande bubbla.
3. Börja med att tacka våra fyra väderstreck: Tack söder för att släppa taget om det som varit. Tack väster för beskydd och medicin. Tack norr för visdom och drömmar. Tack öster för anden, du som visar min själ min sanna väg. Tack hjärtat som visar mig kärlek.
4. Titta igen in i eldflaman och säg sedan tyst eller högt för dig själv: Tack högsta källa av ljus och kärlek, vi tackar idag eldens kraft. Tack rensning och rening av allt som inte längre ger mig kraft. Tack rensning av stagnerad energi och det som håller mig tillbaka. Tack mod, tillit, tålmod och eldens glöd att nu ge kraft åt mitt överflöd (fyll på här sedan med det du önskar i överflöd, hälsa, kärlek, pengar, bostad, arbete ... vad du vill).
5. Blås nu ut ljuset med en känsla av tacksamhet. Du kan blunda och sitta upp eller om du vill lägga dig ned en stund i egen meditation. Föreställ dig redan att du har allt du önskat i överflöd!
6. När du känner dig klar med din magiska stund, avsluta med att tacka dig själv!

Rutiner och veckoplaner omarbetas efter dags-ork, och ännu kan både hjärntrötthet samt afasi, att glömma ord, påminna henne om att lägga in mer återhämtning i schemat.

- Min största förändring i livet är att jag lärt mig att säga nej och lyssna in kropp och själ. Jag har också blivit bättre på att sätta gränser. Att värna och värdesätta sig själv är ett bra tips till alla, liksom att lyssna in själen när den talar till dig. Vi är alla andliga varelser och ibland glömmar vi bort själens styrka!

**NU LEVER TANJA** som hon lär och har vikt sitt liv till att inspirera andra genom allt hon tar sig för. Förutom sin mycket populära youtube-kanal, fylld med guidade gratis-meditationer, driver hon "Magipodden" tillsammans med *Eva Danneker*, är återkommande astrolog i *Daisy Beauty Magazine* samt ny profil i *Tidningen Nära*. Sammanlagt utöver det har hon skrivit fyra böcker: "Stjärnsjälår Starseed Bliss - Meditera med stjärnorna", "Magi för själen", "Vardagsmagi", "Skratta & Pausa - en helande guide" samt en omtyckt väggkalender "Min Magiska kalender". Vid sidan av det coachar hon dagligen i stresshantering,

ger andlig vägledning och healing, gör tv, ger föreläsningar, ordnar event och retreatar över hela världen.

Genomgående röda tråden i alla Tanjas projekt är avstressande vardagsmagiska stunder, som inspirerar dig till att stanna upp och förstå din egen magiska storhet. Tanja berättar:

- Ibland glömmar vi bort att vi alla är och lever i magi, att du är din egen livskreatör. Vi är fyllda med dagliga åtaganden och beteenden, känslor och programmeringar i ekorrhjulet.

- Min högsta önskan är att du förstår att det är du som är kreatören av ditt liv, att du är magisk, och att du med en ren intention och med tankens kraft kan skapa allt du vill. Vi är magi, och ju mer vi tänker att livet och det omkring oss är magiskt, desto mer vardagsmagi upptäcker vi, men även vår egen storhet. Hur häftigt är inte det?!

**HUR KAN DU** då få in mer magi in i din vardag, framför allt om du är en stressad modern människa?

- När vi stillar oss, i medveten meditation, eller som jag kallar det en vardagsmagisk stund, stannar ofta vår dagliga autopilot upp, och vi lär oss fatta beslut från både mage, hjärta till hjärna. Vi får djupare kontakt med oss själva, våra känslor och kan agera utifrån det.

- Det bästa är att utgå från dig själv och det som känns bra för dig. Att ta sig tid till sig själv, egentid, är ett bra första steg. Jag brukar tänka att jag bokar in tid med mig själv på samma sätt som jag bokar tid med en härlig

väninna. Bestäm hur mycket tid du känner att du har och ta stunden när den passar dig, morgon, lunch eller kväll, viket som. Fyll sedan tiden med precis vilken typ av vardagsmagisk stund, du själv vill. Krångla inte till det. Det ska vara lustfyllt och något att längta till!

**TANJA BERÄTTAR ATT** hennes personliga magiska stund, som hon aldrig ruckar på, är tidigt på morgonen. Till den har hon gjort en fin meditationsplats i hemmet, i ett rumshörn. Här finns en triangelformad hylla för kristaller som hennes man snickrat åt henne, en bild på dottern och en vacker tavla. Inför stunden placerar hon ut valfria kristaller och örter efter tycke.

- Jag sätter alltid ett mål, en intention, med min magiska stund. Det kan vara att tacka dagen, eller att be om mer hälsa, vara smärtfri, eller nån mer specifik önskan inför dagen. Sedan mediterar jag ofta med ett mantra som stärker min intention och ibland somnar jag om under min meditation eller så gråter jag. Vissa dagar skrattar jag och dansar i stället under min magiska stund. Allt beroende på vad som känns bra för dagen. Jag avslutar alltid med varm dryck, te eller kaffe, sedan kan dagen börja!

Tanja hämtar sin bok "Magi för Själén" och visar att det i boken finns över 380 praktiska och enkla guidade övningar för vardagsmagiska stunder. Här finns stunder för att minska stress, men även öka din intuition, sätta beskydd för din dag, navigera med stjärntecken, örter och kristallernas kraft, attrak-

tionslagen, utveckla dina andliga förmågor och göra själsresor. Enkla för dig att följa och även skriva dina reflektioner kring direkt i boken, då den har fylla-i-sidor likt en dagbok.

Vi testar en härlig self-love-stund för att bjuda in överflöd och det är lätt att lyssna på hennes meditativa stämma. Det blir verkligen en avstressande stund som varken känns krånglig eller lång, trots att det ofta nästan kryper i kroppen vid meditation annars.

**MÅNGA VITTNAR OM** att både hennes böcker och ljudböcker, liksom föreläsningar, event och coaching gör skillnad.

- Jag är så tacksam för alla som hör av sig. Jag får så otroligt många fina mejl, direktmeddelanden och hjärtskärande personliga möten med personer som berättar att de texter eller meditationer jag gjort hjälper dem i sitt liv. De ger dem nycklar på olika sätt och löser upp blockeringar.

- Vissa säger att jag räddat de-

ras liv - då kommer tårarna! Jag förmedlar ju bara vidare det som hjälpt mig själv. Helt otroligt att det som hjälpt mig kan hjälpa andra. Sådant värmer oerhört då jag vet själv hur tufft det kan vara ibland vid motgång.

**DEN SENASTE BOKEN** "Stjärnsjälar Starseed Bliss - Meditera med stjärnorna", släpptes så sent som i juni i år, vad händer härnäst?

- Jag är så tacksam just nu att vara ute på bokturné, träffa människor och sprida mer inspiration. Senaste boken fick jag kanalisera till mig med fokus stjärnsjälar, starseeds, där vi tar hjälp av stjärnornas spännande konstellationer och kraft till avkopplande meditationer. Det är perfekt att den är en ljudbok, som du kan lyssna på var du än är och när du vill. Då behöver du inte läsa och komma ihåg meditationen i huvudet utan bara ge dig hän och slappna av.

- I höst och vinter 2022 hittar du mig därför på olika mässor

över hela Sverige, vissa öppnar jag från scen med guidad meditation. På plats har jag också mina böcker och en spännande workshop inom Ho'oponopono healing, för att bryta stagnerade karmatiska band, det som håller dig kvar för att nå dina livsmål. Sedan stundar även kryssningar, retreatar och event. Jag skriver även på en ny bok och ljudbok som släpps 2023 som tar oss både till olika stjärnkonstellationer, Akasha-arkiven/dina själsregister, gamla Egypten, Anderna, Peru, Atlantis, Lemuria, Mintaka, Lyran och mycket mer. Mer vardagsmagi helt enkelt till dig och alla andra magiska själar!

Vi säger farväl och när jag börjar gå från Vänliga Villan tycks något röra sig vid vikingagravsättningen. Det är den enorma korpen, som tittar med vänliga ögon på mig och känslan av något utöver det vanliga händer, det är magiskt. Den tycks påminna mig om min egen storhet, och att magi alltid börjar med mig! 🌸



*Vinn!*

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Magi för själen" i samarbete med Tanja Dyredand. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.

*Plus mer*

www.stressaav.nu  
www.youtube.com/tanjadyredand  
"Stjärnsjälar Starseed Bliss - Meditera med stjärnorna" (Bookea, 2022).  
"Magi för själen" (Lava förlag, 2021).  
"Vardagsmagi" (Bookea, 2021).  
"Skratta & Pausa, en helande guide" (Pug förlag, 2019).

## Din TAROT, ÄNGLA- OCH ORAKELKORT



### KÄRLEKENS RESA

Dessa kort har skapats för att hjälpa dig att finna din autentiska väg genom möjligheterna för växande som presenteras för

dig i livets alla aspekter, särskilt i dina relationer, inte bara med andra, utan i din heliga relation med dig själv. Fråga oraklet vad du än längtar efter att få reda på, och låt dig sedan bäras i väg på en resa genom tidens dimmor, där dina svar väntar på dig ...



ÄNGLASVAR  
orakelkort  
Tillbaka  
i lager!

Besök vår nya webbshop på:

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

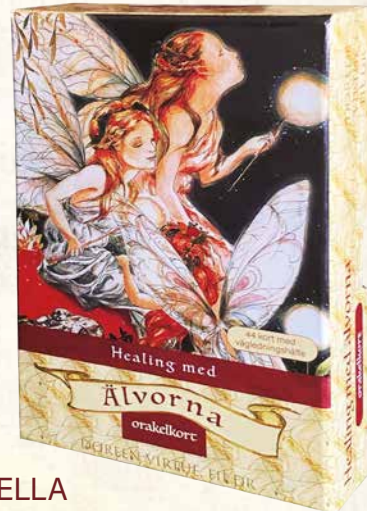
## HEALING MED ÄLVORNA

*Webbshop*

### HEALING MED ÄLVORNA

Älvor är naturens kraftfulla skyddsänglar och de kan stötta dig på ett underbart sätt i ditt självförtroende, dina förhållanden, din hälsa och din karriär. Med hjälp av de här 44 orakelkort kan du få en djupt personlig relation med det fantastiska älvriket. Älvorna kommer att hjälpa dig att finna en ny inre styrka och ett nytt självförtroende, och vägleda dig till att bemöta dig själv med mer kärlek och respekt.

Med hjälp av det bifogade vägledningshäftet lär du dig hur du kan ge dig själv och dina kära träffsäkra läsningar. Det finns inga negativa eller skrämmande kort eller bilder i den här kortleken eftersom gudomen och naturänglarna älskar dig väldigt mycket.



## VACKRA NYA ÖVERSÄTTNINGAR FRÅN ARELLA



Lita på din intuition



Dessa vackra nya lekarna hittar du i vår webbutik på [www.arella.se](http://www.arella.se) eller hos din närmaste återförsäljare