



10 frågor

till Candra Karlholm

Namn: Candra Karlholm.

Familj: Min man Mikael och bebis i magen!

Bor: Centrala Stockholm.

Astrotecken: Oxen. Enligt kinesiskt horoskop är jag orm.

Motto: Nja, snarare återkommande fråga: "Hur mycket kan jag älska? (Just nu!)"

Gör jag helst: Utvecklas!

Min guru: ShantiMayi. Livet. Naturen.

Den eller det som får mig att känna mitt eget hjärta.

Bästa bok: Till exempel *After the Ecstasy the Laundry* av Jack Cornfield.

Kontakt: www.candrakarlholm.com

Aktuell med: Har målat omslagsbilden.

1. Vad jobbar du med?

Jag har nyligen blivit egenföretagare, och inom ramen för min verksamhet ryms grafisk design, konst, kursverksamhet (just nu kvinnogrupper och vedic art) samt events som jag arrangerar för andra.

2. Varför valde du det?

Det har vuxit fram naturligt ur mina egna intressen och färdigheter. Vem jag är är för mig viktigare än vad jag gör, men vad jag gör reflekterar såklart det förra.

3. Vad ger det till andra?

Väldigt olika saker, gissar jag! När jag arbetar med grafisk design hjälper jag ofta människor att skapa estetiskt tilltalande marknadsföringsmaterial. Det handlar om att kommunicera det de vill säga och väcka rätt associationer hos mottagaren. Som kursledare ger jag tillfälle för människor att komma i kontakt med sitt inre, sin kreativitet och sina behov. Som konstnär tar jag i bästa fall också folk till sina hjärtan ... Och när jag arrangerar för andra

kursledare eller musiker hjälper jag människor att få ta del av deras gåvor, och dem att få ge av sig själva!

4. Lever du som du lär?

Jag lär av att leva! Det är helt säkert. När det handlar om lärande tror jag generellt mer på att ställa rätt frågor än att ge rätt svar. Jag älskar också att få ta del av andras reflektioner och tillsammans undersöka djupare, att ta hjälp av varandras olika perspektiv för att nå nya insikter i sig själv.

5. Vad säger du om integrativ medicin?

Såvitt jag kan bedöma är det något bra! Jag är positiv till tillämpandet av en helhets-syn inom vården; det är viktigt att se samspillet mellan kropp och sinne och sträva efter att återställa hälsa, inte bara bli av med sjukdomssymtom.

6. Och om egenvård?

Om man med egenvård menar att människor tar ett större eget ansvar för sin hälsa och sitt välbefinnande, så tycker jag att det är något positivt. Men det är viktigt att kunna få tillgång till korrekt information också, för att kunna fatta riktiga beslut om vilka åtgärder man ska vidta. Internet är ju till exempel fullt med information, men av olika kvalitet. Sjukvårdsupplysningen är tillgänglig för alla och kan ge tips om egenvård, det tycker jag är bra. Men där kanske man ibland saknar det holistiska perspektivet.

7. Och om new age?

Jag har svårt att komma underfund med vad som egentligen avses med det begreppet, det tycks variera väldigt. De flesta tycks räkna sådant som till exempel kristallhealing till

new age, men var går gränsen åt "andra hållet"? Antroposofi och waldorfpedagogik, är det till exempel new age? Meditation? Akupunktur? Shamanism? En del av det som kallas new age är väl i själva verket väldigt "old age" - som bevarats av olika stammar av urinnevånare runt om i världen. Det är ju urgammal kunskap, byggt på världsbilder som bestått under mycket långa tider.

8. Vilken är den viktigaste hälso- eller livsfrågan just nu?

För mig handlar det just nu mycket om hur jag och min man på bästa sätt kan stödja vårt lilla barn att utvecklas i kärlek, hälsa och trygghet. Redan nu, när det ligger i magen, men självklart också under födseln och uppväxten. I förlängningen handlar det såklart inte bara om oss och det här barnet, utan om samhället och allas barn. Hur skapar vi bästa förutsättningarna för de små att växa till kärleksfulla, kreativa och ansvarstagande vuxna med tillit till sina egna och andras förmågor? Lyckliga människor, helt enkelt!

*Jag lär av
att leva! Det är
helt säkert.*

9. Vad är viktigt för dig?

Att vara förankrad i mitt inre, med ett öppet hjärta och ett öppet sinne. Det påverkar mitt förhållningssätt till allt jag möter, och därigenom hela mitt liv.

10. Vad är kärlek för dig?

Ett oändligt mysterium att leva och uppleva.