



# Lev livet som dig själv

Vet du att vi i Sverige i genomsnitt får i oss mer än dubbelt så mycket energi från sötsaker, läsk och snacks som från frukt och grönsaker tillsammans!? Känner du till att vi äter på tok för mycket fett men ändå för lite av de rätta, nyttiga fetterna? Vet du, att i princip hela vårt proteinintag kommer från animaliska produkter, trots att det är vetenskapligt fastställt att vegetabiliskt protein är bättre för både oss, miljön och djuren? Vet du att vi sitter tre timmar per dag framför tv:n och därtill lägger en massa tid på datorer, mobiltelefoner och andra distraktioner? Vet du att nästan en miljon svenskar – från alla samhällsklasser och yrkesgrupper – mår så dåligt att de äter antidepressiva mediciner och att användandet fortsätter öka? Är du förvånad över att hälften av oss är överviktiga och att vi blir allt sjukare i allt lägre åldrar? Eller anar du möjligtvis ett samband?

Vi gör det, och har många gånger ställt oss frågan om varför vi människor gör som vi gör och inte som vi egentligen vill. Håll med om att det är märkligt att vi i ena stunden vet att vi vill sluta med sötsaker och annat onyttigt – nej du, aldrig mer! – och sen i nästa stund är det helg och då gäller inte vårt tidigare beslut längre – för visst måste vi väl få unna oss, annars vore det väl för tråkigt? På något mystiskt sätt har spelreglerna ändrats utan att vi ens märkt det.

Den viktigaste orsaken är att vi inte är medvetet närvarande. Vi följer vår prägling och det som ligger utanför oss själva. Inte minst all reklam som säger att vi blir lyckliga och får många vänner om vi dricker Coca Cola, att vi är snälla mot oss själva och våra barn om vi använder värktabletter och att andra ser upp till oss om vi har en ny fin bil och trendiga kläder. Människor verkar tro på myten om att det yttre är viktigare än det inre, och hela samhället är inriktat på att bekämpa symptom i stället för att komma tillrätta med de underliggande orsakerna. När vi inte är i kontakt med oss själva är vi mycket lättmanipulerade. Hur gör vi då för att uppnå det vi vill? Jo, vi behöver sakta men säkert bromsa in och svänga av från motorvägen.

Det har ingen betydelse var du kommer ifrån – om du kört på i full fart, kanske åt fel håll i många år – för det enda som spelar någon roll är vart du vill resa från och med NU. Så leta efter en mindre väg där hastigheten är lägre. En väg omgärdad av ett vackert landskap som ger njutning på färden, och tillåt dig att pausa då och då. Det första steget är att bestämma dig för att du VILL ha en förändring. Att verkligen känna att nu är det dags för mig, det är min tur nu! Att bry dig tillräckligt mycket för att ta dig ur komfortzonen som inger en så stark, men falsk trygghet.

De känslor du har åkt ifrån kommer till en början ikapp dig och det kan kännas jobbigt, men det är bara tillfälligt. Gissa vad som ligger under? Jo, glädje, inspiration, livslust, nyfikenhet, förstummad ödmjukhet, fnitter, hoppfullhet och inte minst – *kroppens självläkande kraft!* Allt detta går vi miste om så länge vi bara rusar fram genom livet. Så hitta stunder i vardagen som bara är dina. Små oaser då du kan vara närvarande med dig själv. Gå ut i naturen, inte för att bränna kalorier eller prester, utan för att njuta, landa, lyssna på fåglarna och känna alla dofter. I stället för att jämt och ständigt sysselsätta dig eller umgås med människor, varför inte sätta av tid och till och med hela helger då du gör absolut ingenting. Tillåt dig att bara vara...

I stället för att köpa nya kläder, prylar eller byta inredning hemma, lägg pengarna på att ta hand om dig själv. Gå på en skön massage eller någon välgörande kroppsterapi så att du kan landa i din kropp. Eller varför inte börja på yoga eller qigong som är välgörande för kropp och själ. Gå med i en grupp för personlig utveckling där du tillsammans med andra hittar din lust, kraft och potential. Eller gör något annat som du älskar. Allt detta leder till att du kommer att välja annorlunda i vardagen. Du kommer att förvåna dig själv när du märker att dina beteenden ändrats både avseende maten du stoppar i dig, hur du spenderar din tid, vilka relationer du väljer att vara i och i andra sammanhang.

Och du, det är de små stegen som gör den stora skillnaden. Du behöver inte ändra allt i ditt liv på en gång. Börja med det som känns mest tillgängligt just nu, och när du tar ett litet steg kommer du att få klarhet så du kan ta nästa steg och så nästa... På så sätt skapar du en positiv uppåtgående spiral!

**Vi vill framför allt uppmuntra dig att våga kliva ut-  
anför komfortzonen och inte göra som andra.** Genom att våga följa John och i stället följa dig själv blir du den som det alltid varit tänkt att du ska vara. Det är då du förvandlas från lagom vanligt normal till omätligt unikt fenomenal! ♥



Anneli Påmark och Carl Österberg, föredragshållare och författare till boken **Vågra följa John – Från lagom vanligt normal till omätligt unikt fenomenal.**

Kolla in deras hemsida:  
[www.humanawareness.se](http://www.humanawareness.se)