



# Ta tag i livet!

Tänk på någon som älskar att leva, far upp ur sängen med en sång vid femtiden på morgonen, dansar sig igenom dagen med jobb, familj, hund, trädgård och avslutar med bullbak på kvällen! Tänk sedan en interiör med en sliten fåtölj, ett fyllt askfat, en teve på halvfart, ett kylskåp med visset innehåll och en in i döden grå varelse, som försöker slippa tänka på olika åtaganden. En atmosfär fylld av glädje och hopp eller en tillvaro som krokmat av ångest och tristess? Det är bara att välja. Framgång eller misär? Skillnaden kan vara hårfin.

## Seminarium:

**V**isst behövs det ofta ett förändrat tankesätt, där man inte stoppar svårigheter under mattan. Ju mer där ligger, desto motigare blir det att ta tag i det. Eva Hyllstam kallade sitt seminarium helt träffande för Hur kommer man vidare när man har fastnat? Hon har lång erfarenhet av coaching och ledarskapsträning och är nu aktuell med boken: Det bor en hjälte i dig. Denna formulering väckte nyfikenhet. Fantomen, Jeanne d'Arc, Hulken eller Wonder Woman – var hör man hemma?

## NÄHRAS

När krisen drabbar, måste man våga ta sig utanför sitt trygga område och glömma alla undanflykter. Här presenterades en matris NÄHRAS i fem steg som vägledning. N står för Nuläget och graden av hopplöshet.

Å står för Äntligen. Man vet inte vad man vill. H står för Hinder. Man ger upp direkt vid motstånd. A står för Agera. Man vet vad man vill, men man gör det inte. S står för Sträva. Man ger upp precis, när allt faller på plats. Lägga raddan på minnet! Det spelar ingen roll, vad som exakt får en att komma igång och vända tillbaka till livet. Bara gör det. Släng in allt krut och mesa inte runt. Öppna upp för kreativitet, glädje, energi och frisk luft. Låt tankarna löpa fritt. Tänk sedan på att du faktiskt har lyckats vända en negativ trend. Försök att se framåt och räta på ryggen. Det är inte fel att ge sig själv beröm och klappa sig på axeln. Se den käre Jante som en Fjante och bry dig inte.

## Konsekvenser

De flesta vill ha något mer i livet, fast det

inte riktigt har blivit av ännu. Man har inte tid, har inte råd, vågar inte... Stämmer det? Acceptera fakta och låt inte livet gå förbi. Ta fram det du vet, att du borde göra och det du har lovat dig själv. Spalta en plus- och en minuslista: Vad är du bra på? Vad skulle du kunna vara bra på? Vad är pest? Strukturera upp regler för att nå fram till uppsatta mål och ta fram vinnande vanor. Lägga upp en utvecklingsplan över tid. Följ upp den. Och gör det svåraste först. Njut av det roliga efteråt. Här krävs fokus, uthållighet och självdisciplin samt hjärta, tro och galenskap. Förmå dig att göra det du borde, när du borde det. Inse dina hinder och dina svårigheter. Då är det värt att sträva. Då når du dina mål.

Text: Catharina Perlenius  
Foto: Per Stålfors