



När livet inte blir som du tänkt dig: SÖRJ OCH SLÄPP!

Eva Hyllsten, ledarskapstränare i Göteborg, har egen erfarenhet av att våga nytt. Just nu planerar hon för ett halvårs "kreativ semester". Från april till oktober ska hon gå några olika utbildningar och förhoppningsvis skriva bok nummer två. Samtidigt försöker hon hålla "ganska obokat, så att jag kan sätta mig med fötterna i sanden i Grekland i några



Eva Hyllsten, som i fjol gav ut boken "Det bor en hjälte i dig".

veckor om jag vill det", som hon förklarar det.

– I dag tycker jag det är ett jättecoolt beslut, men jag har vändats mycket. Ändå hade jag inget val, eftersom väggen i princip stod och stirrade på mig. I stället för att bryta ihop har jag förberett ett planerat avbrott för att hämta hem mig själv.

Som entreprenör, konsult och ledarskapstränare är hon van att tacka ja. Men när livet ändras gäller det att ta vara på möjligheterna, resonerar Eva och ger sina bästa råd till dig som vill hitta en Plan B.

Så säger du farväl till Plan A:

- ✓ **Sörj och släpp!** Låt besvikelsen och sorgen ha sin tid. Det krävs tid att sörja en förlorad dröm. Skapa luckor så att du kan ta dig den tiden.
- ✓ **Inse att nu blev det inte så!** Det är så lätt att fastna i "Det borde inte vara så här", "Jag borde ha fått vara kvar", men även här gäller att det krävs tid både

för att omfamna och sörja att det ÄR inte så.

- ✓ **Du har rätt att vara arg,** ledsen och besviken. Skriv av dig, håll en liten ceremoni för dig själv, avsluta genom att komma ihåg det som varit bra, allt det man gör i en riktig sorgprocess.
- ✓ **Till ältande personer:** Fråga dig själv: Är det verkligen sant?

Så säger du välkommen till Plan B:

- ✓ **Passa på!** Vilken tur – du är ju bara halvvägs i livet! I den här åldern har du verkligen en möjlighet att fånga en gammal dröm och göra verklighet av den. Många säger efteråt att "det här var precis den spark i baken jag behövde".
- ✓ **Fokusera på det du gillar!** Om du satsar på det du själv tycker är roligt och intressant blir du oftast väldigt bra på det.
- ✓ **Var inte rädd för att göra fel!** Det gör inget om det blir fel.

- Fråga dig "vad är bra med det här?" och du kommer att hitta nya lösningar. Gör en lista över allt du klarat tidigare om du känner dig osäker.
- ✓ **När du hittat något du trivs med** – bestäm dig!
- ✓ **Släpp Jante och tänk** "Det är klart att jag kan" när du tvivlar.

Och tänk också på detta: Ditt eget välbefinnande är A och O!

» Passa på! Nu har du verkligen möjlighet att fånga en gammal dröm och göra något av den »

Eva Tuffe Valente drömer bland annat om att starta ett Trasmattemuseum i Småland, med vätkurser för stressade kvinnor från hela världen.

EVAS RÅD FÖR ATT HITTA EN PLAN B:

- ✓ Tro på att du kan växa och att du kan mycket annat än du tror att du kan.
- ✓ Lita på dig själv! Alla människor har mod, men det gäller att hitta det och våga!

En äkta smålänning kom ut tänkt på att sälja andras rader är helt tokiga i gamla på började jag köpa upp matade jag 225 stycken, fick ovan att lägga dem i. Som jag kontakt med en konsult och danska föräldrar och lät idé på danska.

Ena idén, den är jättebra!" sa mig. Jag byggde en hemsida första matta den 7 mars 2011, aldrig. Jag sprang runt i köskrek "Jag har sålt en tras och Peter trodde jag blivit

snabbt. Jag har aldrig varit digare, men i år kommer jag det. Från och med i uppåt – om ga problem ängre, be ett annat i har nog Det hade

