

ANNA-THERESÉ HERNQVIST



*FRI
&
LYCKLIG*

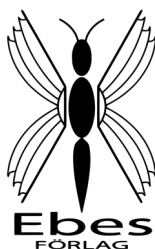


Tio steg till den du är

FRI & LYCKLIG

Tio steg till den du är

ANNA-THERESÉ HERNQVIST



www.ebesforlag.se

1:a upplagan, 1:a tryckningen

Fri & Lycklig - 10 steg till den du är

Författare © Anna-Theresé Hernqvist 2021

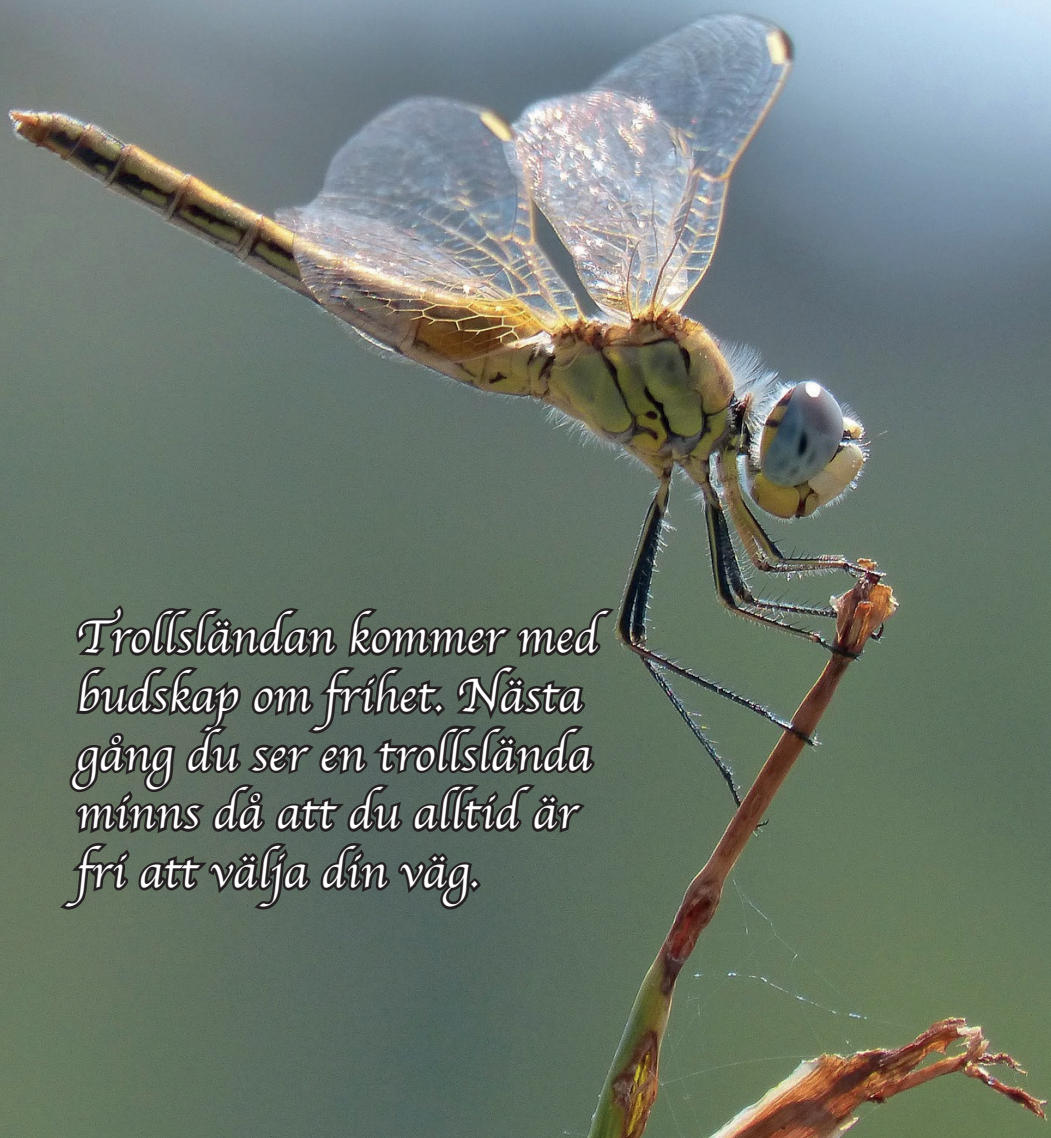
Omslag layout: Eva-Karin Berglund

Utgiven av Ebes förlag, Lundsbrunn 2021

Tryckt av DH Printing House, Lettland 2021

ISBN:978-91-89263-28-4

TROLLSLÄNDAN



*Trollsländan kommer med
budskap om frihet. Nästa
gång du ser en trollslända
minns då att du alltid är
fri att välja din väg.*

Förord

Vem är du?

Har du fått höra att du inte är bra i skolan, att du tillhör arbetarklassen eller att du är född till att jobba med människor?

Redan som små barn skapar vi berättelser om oss själva som handlar om våra talanger, vår kroppsstorlek, ja till och med vilken mat vi tycker om. Denna berättelse blir med tiden en sanning. Att tänka kritiskt ingår i skolan men oftast missar vi att ifrågasätta det viktigaste, våra egna uppfattningar om oss själva och var de egentligen har sina rötter. Berättelsen om din klumpighet eller som duktig människokännare kanske började med en fasters komplimang på släktkalaset eller lärarens kommentar i första klass.

Jag intalade mig själv i flera år att jag var en person som lätt gav upp. Tanken på att behöva hålla i och hänge mig åt någonting en längre tid fick mig att flera gånger dra mig ur. I dag har jag insett att den övertygelsen byggde på en rädsla över att misslyckas. Det var min sanning som jag trodde på eftersom jag sällan slutförde saker.

En mörk decemberdag, själva dagen före Lucia år 2006, kom min dotter till världen. Hennes entré placerade mig vid ett inre vägskäl. Jag hade genom att föda fram ett barn till världen kastat mig ut på okänd mark. Jag hade burit på ett liv i nio månader och under nästan två dygn kämpat för att berika jorden med ytterligare en människa att älska. Förlossningen gav mig en känsla av tillit samtidigt som känslan av att aldrig mer ha kontroll föddes i samma andetag som min dotter gjorde entré.

Jag hade slutfört någonting för första gången i mitt liv.

Detta ledde till en stark insikt.

Vi väljer vem vi vill vara.

Människors livshistorier berör mig. När jag läser böcker, ser på film eller lyssnar på föreläsningar är det delen som handlar om människan som är intressant. Jag spetsar öronen när jag får glänta på dörren till personens innersta rum.

Jag tycker att det är viktigt att den jag är gör avtryck i det jag skriver. Att livet och dess lärdomar är redskapet jag använder. Jag vill skapa relation, bygga förtroende och strö magiskt glitter i ditt liv. Min önskan är att mina ord, upplevelser och visdom kärleksfullt vägleder dig på varje steg du tar. Eftersom vi alla söker efter det som får oss att må bra önskar jag att dessa rader ska väcka positiva känslor i dig.

Har du hört själens viskningar och tappat kontakten? Vill du hitta tillbaka till din inre röst?

När du plockar ned de delar som inte längre ger energi kan det leda till att du kan bli, göra och vara det du är menad till.

Ett första steg mot detta kan vara att lägga märke till vad du fokuserar på. Fokuserar du på det som ger eller det som tar energi?

En medvetenhet om saker runt omkring kan vara bra för intellektet men hur påverkar det vår själ? Lasse Berghagen fick frågan varför han inte tittar på nyheter, han svarade: *Jag väljer att låta bli därför att jag inte vill göra våld på mitt sinne.*

För honom var det viktigaste att må bra och då valde han bort nyheter för att inte fylla sinnet med hemskheter. Låter det konstigt? För vem har inte blivit uppmuntrad till att ”vara med i sin tid”?

Det finns mycket information i världen som inte gagnar oss. Vad händer inom oss när vi spenderar otaliga timmar på att diskutera, reflektera och debattera fattigdom, svält och katastrofer?

Jag lockas av struktur i balans med målande meningar och kom tidigt fram till att tio steg på vägen mot ett friare och lyckligare jag skulle vara ett bra sätt att förmedla det som vill komma fram inom mig.

Denna bok är för dig. Den innehåller inte sanningar som du ska acceptera utan är mer en tolkning att känna tillhörighet i. Jag har alltid varit en sökare och har ständigt frågor att besvara. I själva verket tror jag att en besvarad fråga leder till att nya föds och att det är så det

var menat. Min förhoppning är att något av det som står här väcker genklang i dig. Att du får redskap för att leva mer efter ditt eget hjärta och din egen glädje.

Boken kan bli en kär vän, en trygghet, en vägvisare eller bara något härligt du dyker ned i under en semester. Jag önskar att dessa ord skänker tillit och hopp, och ger dig en insikt om att du är fantastisk precis som du är.

Boken är uppbyggd på följande vis: varje kapitel börjar med en mindre *meditation* som går att göra var som helst. Avsikten är att hitta känslplatsen i ditt inre, där allt börjar. Det förbereder dig också för att lättare ta till dig övrig information i boken. Sedan kommer delen jag valt att kalla *från livet*. I denna del berättar jag utdrag från tillfällena i mitt liv som på något sätt knyter an till kapitlet. Sedan fördjupar jag mig i ämnet där jag förklarar och ger målande exempel. Därefter kommer den del jag har valt att kalla *tid för eftertanke*. Det är en dikt som syftar till reflektion.

Slutligen kommer delen som heter *vägledning* där jag ger råd inom olika områden som hänger samman med kapitlet. Jag har också valt att ta med några avslutande frågor som du kan fundera kring.

Denna bok är tänkt att användas för reflektion och ge den gärna tid att bygga bo hos dig. Det finns ingen mening med att skynda. Syftet är att du ska tillämpa kunskaperna och insikterna så att de kan skänka glädje i ditt liv. Bokens titel kommer från min övertygelse att vi redan är något. Har du under uppväxten och livet kommit ifrån dig själv och känslan av vem du är? Har livet lett dig in på villovägar och styrt dig från hjärtats röst?

Vi har alla outnyttjad potential och skönhet inom oss som väntar på att få komma ut.

Du är redo nu, du har väntat på detta och tiden är inne för dig att omfamna livet som den du är.

Du är helt trygg.

Nu flyger vi!

Anna-Therese Hernqvist

Innehållsförteckning

- Kapitel 1. *Livskonstnär*
- Kapitel 2. *Konsten att vägledas*
- Kapitel 3. *Den inre rösten*
- Kapitel 4. *Du skapar din egen verklighet*
- Kapitel 5. *Självbilden*
- Kapitel 6. *Ditt framtida jag*
- Kapitel 7. *Överflöd*
- Kapitel 8. *Kärlek och tacksamhet*
- Kapitel 9. *Utmaningar*
- Kapitel 10. *Konsten att leva fri och lycklig*

Innehåll - beskrivning

Kapitel 1. *Livskonstnär* handlar om att kunna styra ditt eget liv.

Kapitel 2. *Konsten att vägledas* handlar om att kunna guida dig själv i olika beslut och situationer. Du får hjälp med hur du använder din intuition samt hur du hör din inre röst.

Kapitel 3. *Den inre rösten* handlar om hur du på ett djupare plan kan lära dig att höra skillnad på egot och själen.

Kapitel 4. *Du skapar din egen verklighet* handlar om hur du med tanken och känslornas kraft kan skapa och forma ditt liv. Du är skaparen av din verklighet och livserfarenhet och med denna vetenskap kan du göra det mer avsiktligt, för glädjens skull.

Kapitel 5. *Självbilden* handlar om hur du ser på dig själv och hur du ser på ditt värde. Det handlar också om hur du kan förändra bilden av dig själv så att den stämmer överens med den du är inuti.

Kapitel 6. *Ditt framtida jag* handlar om hur du kan forma din framtid redan nu. Du får verktyg till olika processer som möjliggör för dig att kunna skapa bilden av den du är och vill vara. Visualisera framtiden.

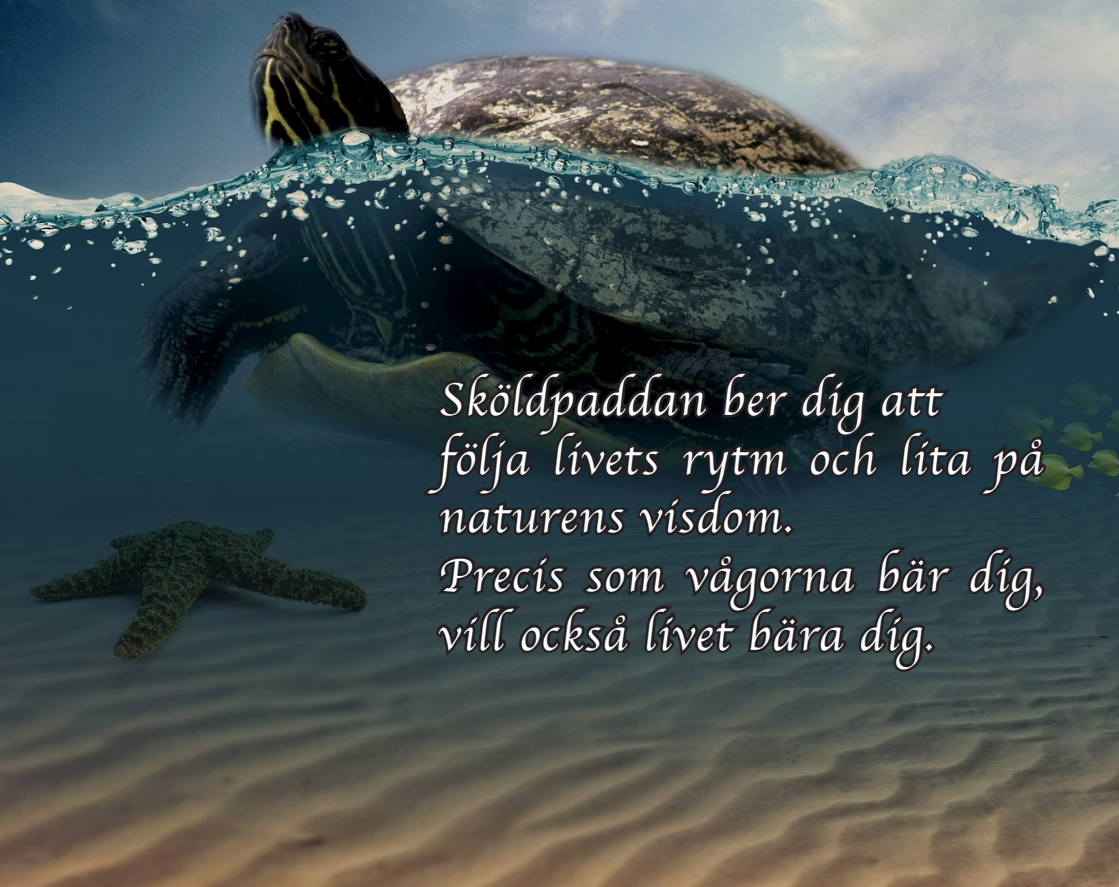
Kapitel 7. *Överflöd* handlar om att det kan komma till dig i olika former och från olika håll. I detta kapitel försöker jag lyfta fram hur begränsade vi kan bli när det handlar om pengar. Jag ger också tips kring hur du kan tänka positivt kring pengar.

Kapitel 8. *Kärlek och tacksamhet* handlar om att vara tacksam för det du redan har. Det får det dig att må bra nu men samtidigt blir det din attraktionspunkt för att kunna vara öppen för att ta emot mer att vara tacksam över. Tacksamhet och uppskattning är bara andra ord för kärlek.

Kapitel 9. *Utmaningar* lyfter fram de utmaningar som kan komma när man bestämmer sig för att vara fri och lycklig. Syftet är att din medvetenhet kring det ger en känsla av lättnad. Jag nämner egna exempel på utmaningar från mitt liv som i dag är en styrka och en stor fördel för mig.

Kapitel 10. *Konsten att leva fri och lycklig* handlar om hur du kan underhålla, bibehålla och vårda ditt sätt att leva. Du får tips till hur du kan ta hand om ditt inre barn som behöver kärlek och ömhet. Det handlar om ett sätt att leva snarare än något du skall uppnå.

SKÖLDPADDAN



*Sköldpaddan ber dig att
följa livets rytm och lita på
naturens visdom.*

*Precis som vågorna bär dig,
vill också livet bära dig.*

Livskonstnär

Meditationsplats

Allt är stilla.

Det enda som hörs är de ljumma vindarna och vågorna som slår mot klippan.

Det doftar sommar. En blandning av tång, saltvatten och varm hud.

Det är stilla här.

Värmen smeker ditt ansikte och den ljumma vinden fläktar i håret.

Ta ett djupt andetag.

Andas in den rena luften och fyll dina lungor.

Håll andetaget en stund.

Släpp sedan ut.

När du andas ut sänks dina axlar, du känner dig avslappnad och fyller sedan på nytt lungorna med frisk luft.

Gör detta tre gånger.

Du är här nu.

Precis där jag är.

Det glädjer mig att du har kommit och att jag får visa dig den plats där jag hämtar lugn och inspiration.

Slå dig ned ett tag medan vi börjar vår resa.

Från livet

Som barn kände jag att hela världen låg framför mig. Under mina första levnadsår hade jag en stark kontakt med min inre visdom. Jag kunde till exempel förnimma inre bilder och känslor när de vuxna funderade över något och nästan kunna ta på känslan efter det att ett gräl hade ägt rum. Denna förmåga kallar jag min inre kompass. Jag har haft stor glädje av den under hela livet även om jag i tonåren upplevde en sämre kontakt med den. Som många andra blev jag påverkad av omgivningens åsikter och började ta till mig yttre argument i takt med att stegen leddes bort från min egen röst.

Jag har sjungit sedan jag tog mina första steg på denna jord och musik är lika viktigt för mig som mina armar och ben. Min passion för musik gjorde att jag i tonåren valde att söka mig till ett musikgymnasium. Min nyfikenhet inför att flytta till Stockholm var stark och jag kände förväntan. När ansökningstiden närmade sig slog oron klorna i mig. Var detta verkligen rätt? Skulle jag klara av att flytta ifrån familj och vänner och, inte minst, min lilla hund Kummin? Oron överskuggade alla glädjande tankar och jag valde slutligen bort musikgymnasiet och började i stället att studera på en skola i min hemort. Jag har många gånger funderat över varför jag avstod. Kanske grundades beslutet i en rädsla för det nya. I dag anser jag inte att jag handlade fel eftersom livet alltid tycks leda oss rätt. Däremot var det en nyttig lektion i hur det känns att tysta själens röst för att ge plats åt egot.

Utbildningen jag valde var också en musiklinje och jag trivdes ganska bra till en början. När halva utbildningen hade passerat började oron komma tillbaka. Jag fick ångest av tanken på att sjunga framför mina klasskamrater och började genast se mig om efter andra alternativ. Efter många funderingar beslutade jag mig för att hoppa av för att läsa på det program som främst riktade sig till elever som inte klarade grundskolan och behövde komplettera för att få slutbetyg. Egentligen var jag en högpresterande elev och passade inte in där men känslan av att jag inte kunde stanna kvar på musiklinjen

var så stark att jag ändå valde det. Eftersom jag redan hade betyg började jag praktisera i en lokal butik vilket var början på en rad praktikplatser. Under hösten samma år, precis när de frasiga löven färgade marken rödgul och det frostbitna gräset glittrade, träffade jag Fredrik. Jag hade inte fokus på kärleken eftersom jag hade några misslyckade dejting bakom mig.

Tre år tidigare hade jag drömt om bra betyg på gymnasiet för att komma in på musikhögskolan. Livet tog en annan väg och jag hade i stället en brokig skara betyg och ingen tydlig plan. Detta var inte den framtid jag hade målat upp för mitt inre. Den visade sig dock vara helt perfekt. Fredrik flyttade in hos mig och tre månader senare väntade vi vårt första barn.

Vill du läsa hela?

Boken finns att köpa där böcker finns, om bokhandeln eller biblioteket inte har den i lager kan du be dem ta hem den. Den går också att beställa direkt från Ebes förlags webbshop.