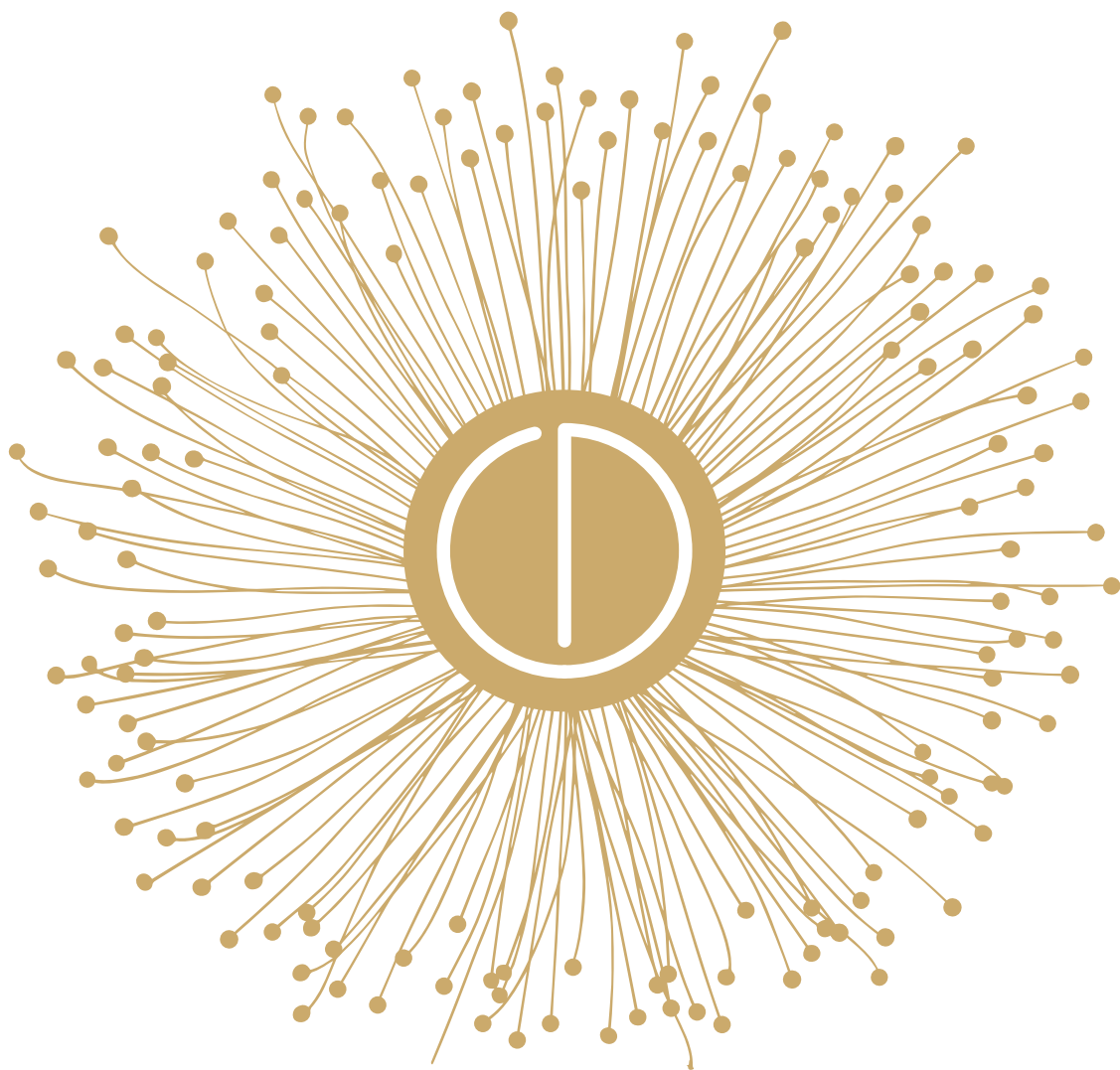




Naturlig Skönhet

CATHERINE DICHY

PÅ DJUPET



Naturlig Skönhet

PÅ DJUPET

CATHERINE DICHY



Tidigare utgivning av författaren: *Naturlig skönhet*
Nygren & Nygren, 2012

Förlagshuset Siljans Måsar
www.siljansmasar.com

ISBN 978-91-89773-41-7

© Catherine Dichy, 2025
www.cadichy.com



Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.
Det är inte tillåtet att återge, kopiera eller överföra detta dokument
i någon form, vare sig på elektronisk väg eller i utskrivet format.
Inspelning av publikationen är strängt förbjuden.

Foto: Paulina Westerlind
Bilder: AdobeStock, Freepik

Grafisk form: Kathleen Graphic Design
www.kathleen.se | info@kathleen.se

Tryck: GPS Group, 2025



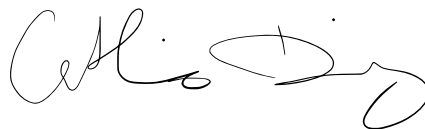
Du är unik, och därför finns det troligen lika många svar
på vad som är naturlig skönhet som det finns människor.

Vi har alla olika behov.
Våra kroppar, sinnen och själar påverkas av klimat,
natur, samhälle, mat, dryck och sinnesstämningar.

Uttrycket ”skönheten kommer inifrån”
är för mig en sanning som knyter an till ovanstående,
och med öppet sinne och enkla hjälpmedel
kan du förstärka det du tycker om
och dölja det du inte trivs lika bra med.

Naturlig skönhet är att må bra med hela sig själv.

Hej, och välkommen till din nya framtid!

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'C. H. Sjö'.

Vad är naturlig skönhet?

Jag heter Catherine Dichy och har under mer än 35 år arbetat som makeupartist och hårstylist inom mode, reklam, musikvideos, tv, film, samt personporträtt på kändisar och människor inom alla yrkesgrupper. Detta med makeup och hårstyling kan tyckas vara raka motsatsen till naturlig skönhet. Men under mina år i branschen har jag lärt mig vad naturlig skönhet verkligen kommer ifrån, och därmed också hur det går att förstärka den. När jag jobbar är mitt mål att ta fram det bästa hos de jag sminkar och fixar håret på. Inte bara på ytan, utan jag vill locka fram det bästa inom dem. Det viktigaste för mig är att få personen att må bra, känna sig sedd, hörd, bekväm, trygg och vacker.

Under min utbildning som frisörelev, fick jag chansen att göra min slututbildning i London på Vidal Sasson academy. Min frisörlärare, Ricky, sa till mig:

”Den dagen du anser dig klar, att du kan allt, då kan du lika bra lägga av, för då har du förlorat stinget och har ingenting mer att ge!”

För när nyfikenheten falnar, gör kreativiteten det med. Man ser inte längre alla nya möjligheter och med det allt nytt som finns att lära. För mig finns det ständigt nya lärdomar, utmaningar och mål att nå, och jag tycker fortfarande efter närmare 40 år, att jag har världens roligaste jobb!

Här presenterar jag en bråkdel av de jag har sminkat; allt från prinsar, prinsessor, topp-

modeller, politiker, skådespelare, artister, och författare från hela världen samt olika entreprenörer och företagsledare som oftast är helt ovana att få smink. Några namn av de som jag haft nöjet att jobba med är: Prins Carl Philip, Tatjana Blatnik Prinsessan av Grekland och Danmark, Pierce Brosnan, Charlize Theron, Zara Larsson, Loreen, Robyn, Roxette, Stellan Skarsgård, Alexander Skarsgård, Bill Skarsgård och Gustav Skarsgård, Noomi Rapace, Joel Kinnaman, Rickard Söderberg, Isabelle Huppert, Therese Alshammar, Eva Röse, Josephine Bornebusch, Helena Bergström, Susanne Reuter, Kayo, Blossom Tainton, Lisa Nilsson, Carola, Pernilla Wahlgren, Tone Sekelius, Mia Törnblom, Camilla Läckberg, Izabella Scorupco, Alexandra Pascalidou, Peter Jöback, Petra ”September” Marklund, Orup, Lena PH, Börje Salming, Zeina Mourtada, Shima Niavarani, och många många många fler.

Du kan se fler på min hemsida:
www.cadichy.com

Att ha fått möta alla dessa fantastiska människor med olika bakgrund och utseende har varit en ynnest och gett mig så mycket glädje. Alla är unika i sitt slag.



Vägarna till naturlig skönhet är många.
Vänd blad och låt dig inspireras att hitta vägen
till din balans, glädje, välmående och skönhet
– framför allt för din egen skull!



Innehåll

Harmoni skapas inifrån	12
Vatten – livets elixir	44
Mat, dryck och näring	50
Skönheten påverkas inifrån och ut	82
Huden	102
Hjälpmedel och knep	118
Smink- och hårtips	142
Ingredienser och tillsatser	168
Huskurer och mormorsknep	174





*Harmoni
skapas inifrån*

Hitta din balans

Vad är balans? Oftast talar man om att balans är när allt är stabilt och centrerat. En grundläggande faktor för vårt välmående är att vi behöver bli medvetna, lyssna på kroppens signaler, skapa ett gott flöde och lyssna inåt för att få inre balans. Det gäller både för vårt mentala och fysiskt välmående.

Eftersom varje människa är unik, har alla olika förutsättningar. Där behoven när det gäller mat, dryck, sömn, motion, syre, energi, beröring, tro, kärlek och glädje är viktiga, men också varierar, beroende var i livet vi befinner oss. I grunden vet vi att vi behöver allt detta för att må bra. Men det finns så många läror och sätt att uppnå balans och välmående, att det kan vara svårt att veta vad som passar just dig. För mycket eller för lite av det goda skapar obalans, därför tycker jag om ordspråket "lagom är bäst". Det kanske låter tråkigt, men är inte så dumt trots allt! Eftersom det just är när allt är i balans som vi mår som allra bäst.

Såväl själen, som vår kropp, organ, leder, muskler, hud, hår och naglar, är också unika. Även de har "behov" på olika sätt och vid olika tidpunkter. Det finns dock något som vi alla har gemensamt och behöver, och det är fukt och näring! Det är nödvändigt för att hela vår kropp ska må bra och bibehålla sin balans.

Kroppen är så fantastisk att den oftast "talar om" för oss vad den behöver, och när den behöver det. Dock kan det ibland vara svårt

att "lyssna" på signalerna. Vi glömmar oftast bort oss själva och våra egna behov. Vi har så fullt upp med alla bestyr i livet, vilket oftast handlar om att tillgodose andras behov. Tid är i vårt snabba moderna samhälle en lyxvara. Därför är det viktigt att komma ihåg att ta sig tid och lyssna inåt, för att ta reda på vad vi behöver.





Bra självkänsla

En person som utstrålar säkerhet och harmoni är någon man gärna dras till och upplever som vacker. När vår självkänsla är på topp känner vi oss starka, lyckliga – ja, helt oslagbara. Vi får bättre hållning, vågar möta andras blickar och ser inte motgångar som problem. Positiv energi kommer till oss, och vi hittar lösningar på problem eller tänker att det helt enkelt löser sig.

Jag råder alla att ta hjälp för att komma djupare och bygga upp sin självkänsla.

Det gjorde jag, och gör fortfarande när jag känner att jag känner mig låg, fastnar i tanke-loopar och behöver höja både min energi och fokus.

Mia Törnblom

Självkänsllegurun var den första i raden coacher som jag tog hjälp av



Foto: Slate Black

Första gången jag kom i kontakt med Mia var på en föreläsning som handlade om just självkänsla. Jag var helt tagen av hennes historia och blev så inspirerad av både den och hennes energi; hennes livsupplevelser och den hon är idag, tack vare att hon jobbat på sin självkänsla. Det som jag numera kallar "självkärlek". Det behövs för att kunna bryta gamla, destruktiva mönster och nå i sin kärna, att vara trygg och glad. Mia hjälpte mig att få syn på de rädslor och självkritiska mönster som hindrade mig från att tro på

mig själv och tycka om mig själv. Jag fick perspektiv på vad jag saknade och även redskap för att komma vidare i min utveckling. Efter alla dessa år använder jag mig fortfarande av *Bra*, *Tack*, *Hjälp-metoden*. Den hjälper mig att vara här och nu, med känslan att duga precis som jag är, och beskrivs här nedanför efter intervjun med Mia. Eftersom jag älskar att se Mia, har jag fortsatt att gå på hennes föreläsningar. Det hjälper mig att bli påmind om de redskap jag behöver för att vara trygg med mig själv, få upp farten och ta modiga steg framåt, såsom att hålla kurser och börja föreläsa.

Tack vare alla möten och samtal med Mia, hör hon då och då av sig för att bli sminkad. Första gången var för ett av hennes bokomslag. Vi var i en studio och hennes bokförläggare var med. Stämningen var lättsam och bubblig, och när jag såg hur Mias ögon glittrade när vi pratade om hennes bok, blev mitt jobb att sminka och förstärka hennes drag så mycket enklare. Jag blandade och la på en naturlig bas, med lätta svepande drag. Den fick hennes hy att stråla, och med små detaljer tog jag fram hennes härliga blick, som gick rakt igenom kameranlinsen. Medan jag stod där och sminkade, fick jag frågan av hennes bokförläggare om jag ville skriva en bok om makeup. Jag blev helt ställd, såklart smickrad och tackade för erbjudandet. Just där och då var jag inte redo. Förstod att jag behövde jobba lite mer med min självkänsla innan jag till slut tackade ja till att skriva min första bok *Naturlig skönhet*. Mia och jag har fortfarande kontakt och det är så kul att få följa hennes resa. Hon har tagit sig till nästa

nivå, med flera böcker i sitt register som hon föreläser om. Hennes främsta uppdrag är med företag och ibland privatpersoner, med målet att få dem att bli medvetna, ta ansvar och leda sitt eget liv. För att de sedan kan vara medvetet bra ledare för andra. Jag listar hennes böcker i slutet av boken. Till dess, läs min intervju här nedan med henne:

Intervju med MIA TÖRNBLOM

Yrke/Befattning: Driver en talarförmedling och ett teamledarutvecklingsföretag, samt är författare och föreläsare.

Baserad ort: Stockholm

Hemsidor: www.mtledarskap.se

www.talkingminds.se

Instagram: [miatornblom](https://www.instagram.com/miatornblom)

När, var, hur och varför började ditt intresse kring först självkänsla och sedan om ledarskap?

Det började med att jag insåg att jag alltid haft ett starkt självförtroende men svag känsla av egenvärde. Jag insåg att jag behövde metoder för att leda mig själv i livet. Jag gick flera utbildningar och började som fritidsintresse coacha människor på kvällar och helger. De som var intresserade var alla ambitiösa, drivna och var oftast ledare. Igenom dessa väcktes mitt intresse för att leda så väl team som ledare.

Hur länge har du hållit på?

Som hobby sedan 1997 och professionellt sedan 2001.

Hur har ditt sätt att jobba förändrats sedan du började?

Den stora skillnaden är att vi människor och de organisationer vi verkar i numera möter förändring och ovisshet i mycket större utsträckning. Självledarskap och ledarskap i teori är en sak, men människor och verkligheten är mer komplexa, utmanande och spännande. Självklart har digitaliseringen och att vi konstant är uppkopplade skapat behov av återhämtning i mycket större utsträckning. Vår känsla av egenvärde utmanas mer i och med att vi har så mycket inblick i vad andra gör och hur de lever sina liv. För många är det en stor utmaning att inte jämför sig med allt de ser och möter.

Vad är roligast med ditt jobb?

Alla människor jag möter! Jag är nördigt intresserad i hur vi människor fungerar, i oss själva och när vi samverkar med andra. Ingen dag är den andra lik. Att få vara med när människor utvecklas är det absolut roligast jag vet.

Vad gör du för att hålla dig ajour?

Jag är nyfiken och kan inte låta bli. Jag har magiska kollegor och tillsammans fortbildar vi oss hela tiden. Jag läser mycket och sedan är det en gåva att få utbilda och processleda i så många olika branscher att jag lär mig nya saker varje dag.

Berätta om vad som motiverar dig och får dig att fortsätta?

Mitt arbete ger mig en känsla av mening och jag kan inte tänka mig ett roligare arbete, så motivationen tappar jag aldrig. Och så jag är

noga med att leva som jag lär, jag arbetar inte för mycket och jag använder mig självklart själv av de metoder jag lär ut för så väl reflektion som att se och ta ansvar för min egen del i alla situationer, relationer och konflikter.

Berätta om det som ger dig mest glädje?

Min familj och vänner, mitt arbete och god mat.

Hur använder du själv dina kunskaper?

Jag lever som jag lär, jag vet att det för vissa kan låta präktigt men vem skulle vilja gå till en fysisk PT som kedjeröker, dricker varje dag och lever på chips. För mig är det en självklarhet att leva det jag lär. Och det innebär till exempel att jag har fått arbeta mycket med min inre kritiker och att känna att jag duger även när jag inte lyckats prestera på topp.

Vad tycker du är viktigast med det du förmedlar?

Allt! Nej, skämt å sido, på samma sätt som vi alla förstår att fysisk kondition är färskvara vill jag förmedla att även självledarskap, mental och själslig träning är det. Vi behöver investera tid för att ge oss själva det vi behöver för att vara hållbara och hantera alla utmaningar som det faktiskt innebär att vara människa.

Vad rekommenderar du/är ditt hetaste tips på hur läsaren kan stärka sig själv både personligen och som ledare till sitt liv och andra?

Lägg tid på strukturerad kontinuerlig reflektion, självkännedom är A och O för utveckling. Lägg tid på att kartlägga dina styrkor,

utmaningar, drivkrafter och värderingar. Ta dig tid för återhämtning, stress är inte farligt men stress utan återhämtning kan gör oss sjuka. Vad tar energi och vad ger energi i ditt liv? Och var generös! Världen behöver fler snällisar.

Mia Törnbloms *Bra, Tack, Hjälpmetod*: skriv i en dagbok, tre saker/egenskaper du tycker om hos dig själv, tre till fem saker du är tacksam för och tre saker du vill ha hjälp med. Det kan se ut så här till exempel:

BRA!

1. Jag är bra på att skriva!
2. Jag är positiv!
3. Jag är bra precis som jag är!

TACK!

1. Tack för nattens goda sömn!
2. Tack för ännu en dag i livet!
3. Tack för att jag är frisk!
4. Tack för allt jag lär mig varje dag!
5. Tack för att jag har mat och husrum!

HJÄLP!

1. Hjälp mig att vara pigg!
2. Hjälp mig att vara här och nu!
3. Hjälp mig att hitta parkering idag!

Ha tillit!

Här hittar du filmer som hjälper dig att komma in i dig själv och ger dig redskap att skapa nya rutiner.



Att ha tillit är inte alltid självklart, det gäller både självtillit och tillit till livet. Därför är det en viktig faktor att hitta sätt till tillit, för att uppnå bra självkänsla.

När självkänslan är lägre, är även tilliten i stort sett obefintlig, du förlorar energi och tron på dig själv. Då är det vanligt att känna rädsla och prestationsångest. Tack och lov finns det olika sätt att förstärka självkänslan på, och det gäller att hitta det som passar just dig.

Att ha bra hållning ger kraft och hjälper till att stärka din självkänsla. Sträck på dig och känn styrkan i det! Våga tro på dig själv, för du är värdefull och tro på att du faktiskt duger precis som du är, även när det inte alltid känns så.

När självkänslan svajar och osäkerheten tar över, finns det olika metoder du kan ta till. Ett alternativ som fungerar bra är att boosta sig själv, det vill säga peppa sig med positiva, stärkande ord, så kallade affirmationer. Säg dessa till dig själv högt och tydligt, helst i spegeln, då det ger bäst effekt och extra kraft. Känns det obekvämt att uttala affirmationerna högt, eller göra det medan du tittar på dig själv i spegeln, kan du istället repetera dem för dig själv i huvudet.

En annan variant är att skriva lappar som du kan ha med dig, ta upp att titta på vid behov, för att boosta dig. I min väska ligger ett kärleksbrev som jag skrivit till mig själv, vilket jag tar fram när energin är låg och tveklöst gör sig påmint. Att älska sig själv ger mest kraft av allt.

Exempel på affirmationer:

Jag är värdefull!

Jag är smart!

Jag är modig!

Jag är vacker!

Jag är stark!

Jag är fantastisk!

Jag är kärlek!

Jag är rolig!

Jag är kreativ!

Jag är älskad!

Jag är bra precis som jag är!

Jag är bäst!

Här är en bild på andra affirmationer som jag har i mitt badrumsskåp, och som jag säger till mig själv varje dag.



En kort version som ger mycket kraft:

Jag litar på mig själv!

Jag värderar mig själv!

Jag älskar mig själv!

Du kan också använda en anteckningsbok där du skriver ner dina affirmationer, det du tycker om hos dig själv och är stolt över. Det kan även vara skönt att skriva av sig sådant som känns jobbigt, för att få ord på det och hur du skulle vilja förändra det.

Känner du att detta inte är tillräcklig hjälp, och du vill få mer klarhet, inspiration, öka din energi och självkänsla, finns det många bra böcker att läsa för att stärka din självkänsla. Om det inte räcker, och du fortfarande har det tufft, kanske till och med har ångest – då kan det vara bra att ta proffshjälp. Till exempel av en coach eller psykolog beroende på vad du har gått igenom och vad du vill förändra. De kan hjälpa dig att se vad som hindrar dig från att tro på dig själv för att må bra och uppnå det du önskar. Oftast när vi kämpar och är oroliga, är det antingen något från det förflutna som är smärtsamt, eller rädslor av något slag.

Tacksamhet

Tacksamhet är ett utmärkt verktyg för att stärka sig själv. Det är ett bra sätt att både höja sin energinivå, ge kraft och känslan av att vara tillfreds. Förutom att jag dagligen skriver tacksamhet, kan jag lyssna på en tacksamhetsmeditation för att lugna mitt sinne, när jag känner stress eller för många tankar hopar sig. Ibland använder jag den för att somna lugnt och skönt.

Glädje

– den bästa make-upen!



Glädje är den kraft som får den inre skönheten att stråla, vilket syns på utsidan. Säl-
lan är vi så vackra som när vi är lyckliga. Vi
utstrålar kraft, ögonen glittrar och vi känner
oss oövervinnerliga. Jag vill påstå att det är
en av meningarna med livet. Ett leende sätter
i gång endorfinerna och smittar av sig, vilket
skapar en kedjereaktion när det sprids till
andra, och energin känns lätt och lustfylld.

Något som också skapar glädje är nyfikenhe-
ten. Den är viktig då den väcker kreativiteten
och uppfinningsrikedom. Jag blir alltid glad

när jag kommer på lösningar på någon utmaning eller i vardagen; både kluriga och enkla lösningar.

Min mormor sa alltid:

"Ett gott skratt förlänger livet!" vilket är det bästa ordspråk jag vet! Precis som när man ler, sätts en kedjereaktion av positiva energier i gång och kroppen utsöndrar mängder av endorfiner och hormonet dopamin, vilket är känt att ge bättre hälsa och kallas för ett må bra-hormon. Rent fysiskt gör skrattet bland annat att blodcirkulationen förbättras, eftersom olika muskler i ansiktet och kroppen spänns och slappnar av om vart annat, en ren befrielse.

Det förbättrar också andningen, vilket ökar syretillförseln, som i sin tur stärker immunförsvaret och man känner sig stark, glad och därmed även känner bättre självkänsla. Skrattet blir som en riktig gympa för både kropp och själ.

I och med skratt och leende, uppstår härliga skrattrynkor. I dagens samhälle förespråkas ofta skönhet utan rynkor. Kom ihåg att rynkor är naturliga och visar uttryck och känslor. Det är underbart vackert med skrattrynkor, vilka ger karaktär och personlighet till ansiktet. Men kom ändå ihåg att ta hand om din hud och hålla den sund och frisk. Ta hand om hela dig och skratta mycket, så kommer din naturliga skönhet att stråla!

"Ensam är inte stark"



Detta uttryck kan ha många betydelser, vilket kan vara provocerande för vissa. Det är självfallet inte min avsikt att provocera. Det jag menar är att samvaro ger för det mesta en positiv känsla av gemenskap och tillhörighet. Visst kan egen tid ge lugn och styrka. Men i långa loppet är social samvaro och närhet viktigt på flera plan, både fysiskt och mentalt. Att samarbeta och hjälpa varandra på olika sätt, skapar positiv energi, stärker humöret och skänker oftast glädje. Därmed får vi även bättre hälsa.

I studier inom äldreomsorgen, visades att de boende som erbjöds social samvaro och närhet, i form av massage, hade betydligt större hälsofördelar än de som var ensamma och understimulerade. Beröring är avgörande för både vår fysiska och mentala hälsa. Våra receptorer jublar vid beröring och utsöndrar en lycko-cocktail till hjärnan, som i sin tur skapar en känsla av värme och ömhet.

På mina barns förskola fick barnen lära sig att massera varandra, och det visade sig att bråken minskade. "Man slår inte den som gett massage", var deras slogan.

Det är självklart viktigt att checka av om personen ifråga önskar beröring eller inte.

Emellanåt är det även nödvändigt att bara vara med sig själv i lugn och ro: Komma i kontakt med sitt inre, koppla bort allt surr, externa intryck och andra människors energier. Framför allt i storstäderna, där det finns ett myller av människor och tempot är högt, vilket kan skapa onödig stress. Därför är det viktigt att pausa, för att hitta lugnet, tillbaka till sin balans.

Unna dig sedan att träffa vänner, äta något gott, träna, gå en kurs, dansa, ta en promenad eller bara umgås. Gå på någon behandling då och då, för att få beröring, känna dig omhändertagen och bara få njuta. Det är du värd!

Relationer



När du ser ordet relationer, kanske du tänker att det bara handlar om kärleksrelationer och vänskap. Men den största och viktigaste relationen för att kunna ha goda relationer med andra, är först och främst till dig själv. Det handlar inte om ego, att inte bry sig om andra, tvärt om!

Ett bra exempel är säkerhetsanvisningarna på flyget. Syremasken först på dig, innan du hjälper någon annan få på sin.

Börja med att först ta hand om dig, känn efter och fråga dig: *Är detta bra för mig, kommer jag att må bättre? Kommer jag att bli en bättre person, vän, förälder, partner, arbetskamrat, chef och bekant?*

Titta på hur du ser på dig själv, hur du värderar och behandlar dig själv för att vara i balans. Följ ditt hjärtas röst, och dela sedan med dig av dig själv och din tid. I relationer är det A och O med kommunikation, det vill säga: Lyssna och samtala. Både högt och lågt, djupt, sårbart, öppet och med respekt

för varandras behov och olikheter. Lyssna först på din egen inre röst om vad du behöver, och var medveten om hur du förmedlar det du vill få fram. Det är så lätt att det blir missförstånd, eftersom vi oftast utgår från oss själva. Vi har alla våra egna sanningar, utifrån de erfarenheter vi samlat på oss, under årens lopp. Alla har rätt till sin uppfattning och att förmedla den, om synpunkterna inte påtvingas någon på ett skadligt sätt. Kommunicera med öppenhet och acceptans, där vi kan mötas i samtal med respekt, kärlek och glädje.

Kärlek



Att känna kärlek, vara i kärlek och ge kärlek är för mig en av huvudingredienserna till lycka och välmående. Det kan tyckas förmått av mig att säga så, när livet känns tufft och det inte alltid är den känslan man har inom sig. Men trots det tycker jag att det finns så mycket man kan känna kärlek till, vilket går hand i hand med en stark självkänsla. När du strävar efter att vara lycklig

och harmonisk, kommer ett rus av kärlekskänslor till dig, oavsett om du har en partner eller ej. Att älska sig själv är nyckeln till självkänsla och till all kärlek som man känner. Det skapar ofta öppningar till nya möten, vilket stärker även de relationer vi redan har till nära, kära och de nya vi möter. Känner du kärlek till dig själv, utstrålar du kraft, vilket kan leda till att du uppnår det du önskar dig. I grunden är kärlek allt, det vill säga: DU, JAG, VI! Vi är alla kärlek och är alltid värda det bästa som livet har att erbjuda.

Gränser

Att sätta gränser betyder inte att du behöver bli hård och bara säga nej. Det finns olika sätt att sätta gränser och situationer där gränssättning är nödvändigt för att skydda sitt välbefinnande. Det handlar om egenvärde, att vara tydlig med sina behov och begränsningar för att bygga sunda relationer, och öka självkänslan. Hur du kan sätta gränser, utan att komma i konflikt med vare sig dig själv eller andra, beror på hur gränssättningen förmedlas. Viktigt med ömsesidig respekt och förståelse. När någon går över en gräns, antingen genom att komma med felaktiga påståenden, eller att de rent fysiskt kommer för nära, är det viktigt att förmedla hur deras beteende påverkar dig. Vid olika uppfattningar, försök att inte ta åt dig. Stå stadigt och var trygg med vad som är viktigt för dig, trots deras reaktion. Oftast handlar det om dem själva, om deras egna erfarenheter.

Förlåtelse

Det tog ett tag innan jag kunde förstå vikten av förlåtelse. Jag hörde ett citat av Oprah Winfrey som verkligen resonerade med mig: "Förlåtelse är att ge upp hoppet om att det förflutna kunde vara annorlunda." Det blev en aha-upplevelse för mig, eftersom jag vet att det inte går att ändra det förflutna, så varför fastna i gammalt groll. Genom att lära mig att förlåta mig själv och sluta vara så hård mot mig själv, gjorde jag ett skifte som skapade ett inre lugn och harmoni.

Att förlåta någon annan betyder inte att du förlåter beteendet eller händelsen, utan du förlåter personen ifråga. Du kan inte alltid veta vad de går igenom när de säger eller gör något som sårar. Du kan fortfarande sätta gränser och markera att det som hände inte är okej. Men genom att förlåta personen som sådan, släpper du taget

Rutiner



Rutiner har för mig blivit en av de viktigaste faktorerna, med tanke på mitt oregelbundna

liv som frilansande hår- och makeupartist. Jag har skapat mig några rutiner för att må bra under dagen, genom att känna mig pigg, stark, och vara i bra balans. Det kan låta tråkigt, och är till en början inte alltid lätt att upprätthålla. Men det är skönt och befriande att ha något regelbundet, som skapar närvaro, styrka, lugn och ro.

Några av mina rutiner är:

Morgongymnastik i sängen, direkt efter att jag har vaknat. Den stärker bälten, min rygg och mjukar upp alla leder. Har gjort den sedan jag fick diskbräck för 18 år sedan. Den tar cirka tio till femton minuter, och jag har utökat den med ansikts- och ögongymnastik ihop med de första stretchövningarna.

Efter morgongymnastiken, läser jag "Ord för dagen 365 dagar", och skriver *Bra – Tack – Hjälp!* i min dagbok.

Därefter mediterar jag. Meditationen tar allt från fem till tjugo minuter, beroende på hur dags arbetsdagen startar, och hur den kommer att se ut.

Dessa rutiner och minst sju timmars sömn varje natt, hjälper mig att känna mig pigg, stark och glad, samtidigt som jag blir lugn och balanserad. Det behöver inte ta så mycket extra tid att skapa sina rutiner. Försök att hitta rutiner med aktiviteter som du tycker om att göra, känns roliga och njutbara.

På sommaren tycker jag om att ta promenader, ta ett dopp i havet eller en sjö. För mig är det också viktigt att ta en "power-nap". Framför allt om jag har startat min "dag" klockan fyra på morgonen, när jag arbetat på SVT:s morgonnyheter fram till klockan tio. Där jag sminkar både programledare och gäster.

Stress

Stress är sedan urminnes tider en försvarsmekanism som slår till när det blir för mycket i livet. I vårt samhälle är den en av de största faktorerna till ohälsa på alla plan. Stress har funnits sedan länge och problem kring stress ökar, nu när tempot i samhället ökar. Detta är den vanligaste faktorn till att vi mår dåligt både fysiskt och psykiskt. Alla kan drabbas av stress i olika situationer och av olika orsaker. När man är stressad visar det sig på olika sätt. Man får problem med mage, huvudvärk, energibrist, trötthet, förvirring, glömska och utmattning. I värsta fall bidrar det till uppkomst av allvarliga sjukdomar. På ytan syns det genom att man får problem med hud, hår, och naglar som tappar sin kraft och lyster.

Forskningen visar att det är den inre stressen som ökar och får hjärnan att koka över. Som bland annat orsakas av grubbel, för mycket skärmtid och andra stressfaktorer, som till exempel att man försöker klämma in för många måsten under dagen. Det sätter sig i kropp och själ. Fundera över vad du behöver prioritera genom att sätta upp mindre mål och göra en lista på vad som är viktigast att fokusera på.

Vid för mycket grubbel, kan det hjälpa att skriva av dig det som snurrar i huvudet och bekymrar dig, för att lättare kunna släppa taget. Annars, ta en promenad för att få lite luft och rensa hjärnan och ta in andra intryck. Vissa behöver träning eller meditation för att komma ner och sänka stressnivåerna som satt sig i nervbanorna.

Att vara handlingskraftig, energisk och fysiskt aktiv kan ibland uppfattas som stress. Annars kan det i sig vara en positiv drivkraft som ger stimulans, energi och skapar kreativitet, vilket är härligt. Under en energisk och kreativ period, gäller det att vara uppmärksam på att inte tömma sig helt. Det viktiga är att lyssna på kroppens signaler. Ta pauser och vila emellan varje aktivitet, både fysiskt och mental, så att hjärnan och kroppen får återhämta sig.

Andning

Andas gör vi hela tiden, kanske du tänker. Men det finns stunder, då vi omedvetet håller andan. Det kan vara vid upplevelser av spänning, förväntan, rädsla, fokus och djup koncentration.

Andningen är viktig, inte bara för att leva. Vi behöver luft för att upprätthålla bra cirkulation, syresätta blodet, hjärnan, och kroppens alla celler.

Om du är stressad eller grubblar för mycket kan du göra andningsövningar. En bra övning är att djupandas ett par gånger. Då andas du ut gammal koldioxid och släpper in nytt och friskt syre på djupet. Detta gynnar även huden.

Den här andningsövningen kallar jag för "antistressandning", och den fungerar så här:

Andas in djupt genom näsan och räkna till fyra medan du drar luften djupt ner till magen. Håll sedan andan och räkna till fyra igen. Andas till sist långsamt ut genom munnen medan du räknar till åtta.

När du har tränat upp dina lungor kan du öka andetagerna.

Vid träning kan du tänka på att utandningen oftast bör sker vid ansträngningen, exempelvis när du höjer överkroppen vid situps. Blås ut kraftfullt, så att magen dras in mot ryggraden. Det finns många olika andningstekniker som ger olika resultat, men med samma mål: att bli lugn och syresatt. Det finns till och med kurser som lär ut så kallad "breathwork". Breathwork är en cirkulär djupandning som går ännu djupare och kan hjälpa dig att lossa både fysiska och mentala spänningar och känslor. *Wim Hof* har gjort sig känd med den sortens andningsträning, bland annat vid kallbad. Det finns även appar för olika sorters andningsövningar.

Här nedan följer exempel på några andra andningstekniker:

Pranayama kallas den andningsfokuserad yogaövning som odlar din vitala energi. En typ av pranayama är Nadi Shodana, där du andas omväxlande genom näsborrarna. Innan du påbörjar övningen behöver du snyta dig, så att näsans luftvägar blir fria. Ibland behövs även en nässköljning.

Gör så här:

1. Täck över din högra näsborre med den högra tummen, är du vänsterhänt använder du motsvarande hand och näsborre. Se till att ingen luft kan ta sig ut.
2. Placera sedan samma hands lill- och ringfinger över den andra näsborren, men behåll nu luftvägen öppen. Om det känns

bra, placera slutligen pek- och långfingret mellan ögonbrynen.

3. Andas in genom den fria näsborren.
4. Håll andan ett ögonblick, nu ska båda näsborrarna vara stängda.
5. Lyft till sist tummen och andas ut genom din icke tilltäppta näsborre.
6. Gör nu tvärtom: Tapp till nästa näsborre med tummen, och håll lill- och ringfingret på den andra näsborren.
7. Stäng båda näsborrarna och håll andan en liten stund.
8. Öppna den näsborre som tummen täcker för, och andas ut.

Detta avslutar en omgång av Nadi Shodana. Upprepa övningen cirka fyra till sex gånger, var noggrann att vara avslappnad och hålla andningen mjuk hela tiden. Se till att hålla din andning mjuk, och avslappnad under hela andningsövningen.

Eldandning

Snabba, fnysande djupa andetag genom näsborrarna, för att få upp värme och energi:

Är du ovan vid snabb andning kan du bli yr, eftersom syret cirkulerar snabbt och därmed stiger upp mot huvudet. Men när du efter en stund kommer in i flödet, försvinner oftast yrseln.

För att tekniken ska vara effektiv behöver du ha munnen stängd under hela övningen. Det är också bra om du snyter dig innan, och eventuellt gör en nässköljning

Undvik den här övningen om du är gravid eller har hjärtproblem.

Gör så här:

1. Dra ett djupt andetag genom båda näsborrarna, hela vägen ner i magen så den ser ut som en ballong.
2. Gör sedan korta, fnysande och snabba andetag, vid både in- och utandning. Ta ingen paus, utan fortsatt att andas med snabba andetag.
3. Då utandningen är i fokus, behöver du dra ihop dina magmuskler. Föreställ dig hur en blåsbälg fungerar, det är ungefär så magen ska arbeta i takt med andningen. Varje utandning ger korta, kraftiga fnysningar.



Meditation

Att meditera är ett annat bra alternativ att reducera stress, där du också kommer i kontakt med din inre kärna. Det kan kännas ovant, och många tror att meditation är att sitta i lotusställning, med händerna på knäna och säga: – Aaooom. Så är det inte! Att meditera är att vara närvarande, HÄR OCH NU genom att vara i kontakt med din andning. Det finns många varianter, appar och olika läror kring meditation. Guidad meditation är skönt att lyssna på, och enkla att komma bort från det inre tjattret. Att räkna andetagerna är ett annat sätt som hjälper när tankar dyker upp, vilket det oftast gör och är helt okej. Ett annat knep är att visualisera, det vill säga tänka att du lägger tanken på ett moln som glider iväg. Alternativt att du lägger tanken på ett löv i en å, som sakta tar med sig tanken bort. Andra sätt som är meditativa är att måla, klippa gräset, diska, pyssla, dansa, träna, springa eller gå i naturen. Annars att bara sitta i naturen, vid vattnet eller på den plats där du kan känna sinnesro, var som helst där du kan känna lugn och skingra tankarna. Det som är nyckeln är att andas medvetet, oavsett plats och tidpunkt.

Syftet med meditation är att komma i kontakt med dig själv, ditt inre, ha total närvaro och kunna skingra orostankar.



Sömn och vila

Varje människa har olika behov av vila och sömn, mellan sex och åtta timmar är vad experter rekommenderar. Kvinnor behöver i regel mer sömn; minst åtta timmars sömn är den så kallade skönhetsömnen som hjälper att stärka hela vårt cell- och nervsystem. Vid ett regelbundet sömnbeteende med rutiner och jämn sömn, känner kroppen igen mönstret, och vi blir trötta och vaknar vid ungefär samma tidpunkt. En lugn miljö, helst mörkt, med behaglig och lite svalare temperatur (cirka 19 grader) är bra för att få en god sömn. Vädra rummet fem till tio minuter innan du går och lägger dig, för att få in frisk luft – eller sov med öppet fönster.

Som du säkert redan vet, är sömn och vila viktigt för att må bra. Men tyvärr slarvar vi allt för ofta med det ändå. Första tydliga tecknen på sömnbrist, förutom trötthet och

låg energi, är bland annat mörka ringar under ögonen. De ”kommer som ett brev på posten”, då blodcirkulationen försämras, och de utvidgade blodkärlen framträder eftersom huden är så tunn. Andra anledningar till mörka ringar kan bero på genetik, olika hudtyper och uttorkning. Nedsatt njurfunktion tillhör de mer allvarliga symptom på mörka ringar, och bör kollas upp. Påsar under ögonen kan bero på för saltrik kost, som skapar vätskeansamlingar. Glåmig, torr hy och livlöst hår är nästa tecken på sömnbrist. Andra symptom är: nedsatt immunförsvar, koncentrationssvårigheter, huvudvärk och till slut blir vi sjuka. Det är kroppens sätt att säga stopp! Dags att vila!

Under sömnen stärks hela vårt system i kroppen. Det bildas nya celler i kroppen och därmed får även hudens alla lager chansen

att snabbare reparera sig. Låter vi kroppen få sin sömn blir vi pigga, känner oss stärkta, känner mer glädje, hud och hår får tillbaka sin lyster.

Att äta sent kan påverka sömnen, eftersom kroppen får energi och vill göra sig av med den. Sömnen blir orolig när magen jobbar för fullt med att smälta maten. Därför brukar jag rekommendera att äta senast två till tre timmar innan du går och lägger dig. Undvik även att dricka koffeinhaltiga drycker och alkohol, som kan trigga och stimulera kroppen, vilket påverkar sömnen. Även all teknik vi har omkring oss, och gärna pysslar med ända in i det sista, triggar nervbanorna och det blir svårare att komma till ro. Stäng av all elektronik minst en timme innan läggdags. Ett annat bra knep för att komma till ro är att lyssna på en meditation, och vill du somna ganska omedelbart, läs en tråkig bok. Studier har visat att de flesta mår väldigt mycket bättre när vi tar en liten powernap under dagen. Max 20 minuter rekommenderas, då det är precis innan du går ner i djupsömn. Efteråt kommer du känna mer energi. Att sova för länge kan ge motsatt effekt, och i stället känner du dig tröttare. Lägg dig i soffan eller gör som jag, sätt dig i favoritfåtöljen och bara blunda, andas och slumra till. Ställ en klocka på cirka 20–30 minuter, eftersom det kan ta en liten stund att komma till ro. Har du svårt att sova eller vila mitt på dagen på grund av ljuset, är det perfekt med en ögonbindel, eller en liten ögonkudde som de har på yoga-ställen. Eller vad som helst som du kan lägga för ögonen.

Knep mot mörka ringar och påsar under ögonen



Svala tepåsar av kamomill är skönt och sammandragande, gurkskivor svalkar och ger fukt.

Tekompresser:

1. Ta två tepåsar i kokhett vatten, till exempel kamomill och låt dra i cirka 5–7 minuter.
2. Ta ur påsarna ur koppen/kannen och låt svalna innan du lägger dem på kylning i kylen cirka 10–20 minuter. Teet som är kvar kan du dricka.
3. Pressa ut överflödigt vätska och lägg tepåsarna på eller under ögonen.
4. Låt dem ligga i cirka 15–30 minuter.



Dans/rörelse

Dans och rörelse är befrielse för både kropp och själ. Det stärker inte bara kroppen rent fysiskt, utan har även en avslappnande effekt.

Det finns olika fysiska terapiformer för att släppa på trauman som satt sig i kroppen. Trauman som skapar blockeringar och kan ge depression. Därför är det bra att dansa, skaka eller bara röra sig hur som helst för att komma i kontakt med dem och för att lossa på dem.

Jag älskar att dansa, det får mig att känna mig fri och lycklig. Jag dansar allt från disco-dans, frigörande dans till lindyhop, soul och foxstrot. Oavsett vilken dans du utöver, bör-

jar kroppens lyckohormoner kicka in, såsom oxitocyn och dopamin. Samtidigt i samband med musiken, stimuleras även andra sinnen, såsom hörseln och känslor. Tyvärr lägger många in prestation i att dansa och undviker därför att dansa, trots att musiken kanske väcker viljan att göra det. I många kulturer använder man sig av dans som kommunikationsmedel och för att visa tillhörighet. Även i vår kultur är det ett sätt att kommunicera i olika sammanhang. För mig är dansen källan till total glädje och frihet.

Gisela Rochas

Traumadansterapeut; Movement for life

Foto: Silvio Grogg



Jag träffade Gisela på ett event i Belgien. Vi var där för att föreläsa tillsammans med flera andra som var experter inom fysisk och mental hälsa och välmående. När Gisela började röra sig och vi speglade varandra, blev det magiskt: *Vi stod i en halvcirkel, barfota mot det svala trägolvet. Gisela höjde armen, rytmen började. Vi blickade djupt in i varandras ögon och jag följde Giselas rörelser, först medvetet, men snart svepte musiken bort tankarna och jag levde ut fritt. Till slut snurrade jag runt med slutna ögon, kände kroppen bli lättare – som om jag dansade ut något gammalt. Svetten blandades både med tårar och skratt om vartannat. När*

tystnaden åter föll, stod jag där – rakryggad, fri och full av liv.

Gisela är utbildad traumadansterapeut, med en egen formel som heter *Movement for life* och *Institute_of_body_energetics*. Hennes lära hjälper dig att stegvis komma i kontakt med dig själv, via medvetna rörelser som hjälper till att släppa på blockeringar och trauman. Jag har sett henne jobba, och inför mina ögon sett hur hon hjälpt flera att helt förändras energimässigt. De blev totalt närvarande, lätta, rörde sig i flöde och fylldes av kraftfull energi, "ren kärlek" skulle jag säga. Varje gång jag har dansat med henne, känner jag mig alltid helt lycklig och oövervinnerlig.

Intervju med GISELA ROCHAS

Födelseort: Bahia, Brasilien

Yrke/Befattning: Grundare, lärare och livscoach inom medvetenhet och traumadans/rörelseterapeut

Baserad ort: Främst i Zurich, Schweiz

Hemsida: <https://giselarocha.jimdoweb.com/>

Instagram: [institute_of_body_energetics](https://www.instagram.com/institute_of_body_energetics)

Facebook: Movement For Life by Gisela Rocha

När, hur och varför började ditt intresse för traumadans/rörelse?

Jag började dansa balett som liten och förstod tidigt kraften i rörelse som ett helande uttryck.

Redan vid tio års ålder kände jag starkt att jag kunde få människor att må bra genom min dans, rörelse, beröring, konst, skapa

medvetenhet och att jag hade förmåga att heala genom energin som dansen och rörelsen skapade. Under åren som prima ballerina och koreograf runt hela världen, kände jag en stark längtan att hjälpa människor, och jag hade under den tiden haft möjligheten att med olika läromästare lära mig modern dans, dansterapi, spiritualitet, energihealing, healing i bildkonst, traumadanscoaching och andra healingformer. Det var i Europa som jag certifierade mig till traumadansterapeut och grundade *Movement for Life*.

Hur länge har du hållit på?

I grunden hela mitt liv och skapade min formula MFL 2013.

Vad är roligast med ditt jobb?

Att jobba med människor och se hur de transformeras, växer sig starka och bli hela, fria från trauman och få vara och skina i sin kraft. Att möta och se människan, hålla space, coacha, ge redskap i rörelse och bild som hjälper mina elever att utvecklas, rensa, gå in på djupet och höja sin energinivå. Att se dem växa inifrån och ut är magiskt och en ynnest för mig. Känner mig så lyckligt lottad att få leva min purpose.

Vad gör du för att hålla dig ajour?

Jag gör massor. Tränar, dansar, målar, använder mina redskap och förädlar dem, närvaro, meditation, läser massor, fördjupar mig i olika former av terapi med mina mentorer, ber, grundar mig och skapar rörelse och flöde för att leva som jag lär.

Berätta om vad som motiverar dig och får dig att fortsätta?

Att plantera små fröer och se hur mina studenter utvecklas och växer, genom givande och tagande. Tro, nyfikenhet och att hela tiden hitta nya rörelser och vägar att vägleda och transformera.

Berätta om vad som ger dig mest glädje?

Att dela mina kunskaper, kontakter, utbyta energi med människor, vara i min kraft, den feminina energin, mild, smidig, få massage. Älskar naturen, berg, vatten, promenad i skogen, röra min kropp, känslan av mildhet och stillhet, tillit att allt är bra, kärlek, ömhet, ja allt som är kopplat till välbefinnande.

Hur använder du själv dina kunskaper?

Jag praktiserar varje dag, med specifika tekniker som hjälper alla olika muskler, andliga muskler, fysiska muskler, mindset, rengöra mitt energifält, ändra min frekvens, knacka/tapping som stärker mitt nervsystem. Jag ber, mediterar, säger affirmationer varje dag, jag har en enorm inre tillgång och stärker mitt inre tempel.

Vad tycker du är viktigast med det du lär ut?

Att hjälpa människor att återvända till sig själva, genom kärlek, se och lära känna sig själva på djupet, få klarhet i vilka de är och vad de har för kraft, ge dem makten och rösten tillbaka. Spegla vem jag är.

Vad rekommenderar du/är ditt hetaste tips, hur kan läsaren omfamna din kunskap?

Jag rekommenderar att dagligen utöva energigrundad medveten rörelse. Hitta ditt

uttryck, i rörelse, vokabulär för själen, ge och skapa signaler från din kropp, använda rörelseprocess med en vokabulär för att uppmärksamma uppfattning om dig själv och omgivningen. Koppling mellan själ, sinne och kropp. Känna mer, förnimma mer, erkänna mer, hitta sätt att lära känna dig själv.

Ledord/motto?

Get yourself and your life back!



Foto: Paulina Westerlind



Låt din naturliga skönhet stråla!

Med inspirerande bilder, handfasta enkla tips och knep ger Catherine dig möjligheten att utforska din naturliga skönhet. Använd naturen och din egen förmåga för att uppnå kraft, smidighet och lyster.

Här finns praktiska råd om vad du kan använda för råvaror och recept på vad du själv kan göra för välgörande krämer, peelings, ansiktsmasker och hur du använder

ekologiska produkter både på insidan och utsidan. Här får du även handfasta tips på hur man förstärker sina drag, stärker sig själv, både fysiskt och mentalt. Ett ekologiskt helhetstänk för både, ditt sinne, din hy, hälsa, kropp och natur.

Helt enkelt, naturlig skönhet för dig!