

Hej!

Nu har [Visa Vägen](#) definitivt flyttat till Stockholm. Men jag kommer att fortsätta coacha människor i Dalarna och övriga landet via telefon. För en månad sedan skrev jag om den första snön. Nu när folk börjar ta sikte på julen – med stress eller frid i sinne och kropp – så är det snölost i Stockholm igen. Det yttre vädret är oförutsägbart. Liksom det inre. Känslor kommer och går liksom molnen på himlen. Men förmår vi acceptera det? Förmår vi verkligen acceptera **livets obönhörliga obeständighet**?

Inte alltid. Vi vill så gärna hålla kvar vid den vackra soliga dagen och slippa möta den mulna, gråkalla. Men faktum är att så fort vi ger efter för denna reflex-artade vilja att hålla kvar något, skapas lidande. För vi lider så fort vi önskar att saker ska vara annorlunda än de **faktiskt är**. När vi önskar oss sol fast det regnar. När vi önskar oss lugn fast vi känner irritation; glädje fast vi känner sorg. När vi önskar oss något annat än just denna stund, precis som den faktiskt är.

Frågan är: Vad finns bortom molnen? Och vad finns bortom våra inre känslor och tillstånd? Bortom molnen finns himlen. Den är varken regn eller solsken, åska eller dimma. Den bara är. Alltid blå. Och bortom vår upprymdhet eller nedstämdhet, sorg eller glädje; vad finns där? **Det** är frågan...!

Byron Katie är en person som besvarat den frågan klarare än de flesta. Läs i detta nyhetsbrev om [hennes metod](#) att bli fri från lidande. Och om en möjlighet att prova [min livscoaching](#) gratis.

Varma hälsningar från Svante

Ge dig själv en härlig julklapp - gratis!

Jag känner att jag har mycket att ge till många människor och söker därför fler kunder och klienter. Kanske är du nyfiken på att prova vad [min livscoaching](#) kan ge just dig, men vill inte "köpa grisen i säcken". Då finns en lösning; en möjlighet att prova min livscoaching gratis!

Gör så här: Returnera detta nyhetsbrev till mig samtidigt som du skickar en kopia till de 5 (eller fler) personer i din bekantskapskrets som du tror skulle ha mest glädje av att läsa det. Då bjuder jag dig på en gratis första session livscoaching. På detta sätt hjälper du mig att hitta fler kunder och klienter till min verksamhet samtidigt som du ger dig själv den bästa julklapp som finns: **en timmes tid för dig själv**. Det blir till en "vinst/vinst-lösning"! För dig och för mig. Och för de 5 personer du tror skulle ha mest glädje av att läsa detta nyhetsbrev.

Vill du verkligen veta sanningen?

Den frågan ställer [Byron Katie](#). Hon har designat en enkel metod för att ifrågasätta det vi tror är sant i olika vardagssituationer. Då kan vi upptäcka sanningen bortom det vi trodde var sant. När vi gör det känner vi oss ofta befriade och tillfreds. Och ju oftare vi gör det, desto mer djupnar i bästa fall vår upplevelse av att vara fria och tillfreds i våra liv som helhet. Helt utan att vi behöver förstå eller bry oss om varför det är så. Helt utan att vi behöver gräva i vår barndom eller studera vårt födelsehoroskop. Byron Katies metod, som hon döpt till "The Work", eller "undersökningen", är ett underbart exempel på att det enkla ofta är det geniala.

Undersökningen består i all sin enkelhet av det som Byron Katie kallar "fyra frågor och en vändning". För att få en känsla för vad det hela handlar om kan du besöka [hennes hemsida](#),

eller köpa någon av hennes böcker. Flera av dem finns i pocket på svenska. Här följer ett utdrag ur hennes bok "Behöver jag din kärlek?":

"Hur reagerar du när du tror att du behöver andra människors kärlek? Blir du en slav under deras gillande? Lever du ett oäkta liv eftersom du inte står ut med tanken att de kanske ogillar dig? Försöker du räkna ut hur de vill att du ska vara, och sedan bli sådan, som en kameleont? Faktum är att du aldrig kan vinna deras kärlek på det sättet. Du försöker bli någon du inte är och när de säger "Jag älskar dig" kan du inte tro på det, eftersom de älskar en fasad. De älskar någon som inte ens existerar, den person du låtsas vara. Det är svårt att jaga andra människors kärlek. Det är livsfarligt. Genom jakten på den tappar du det som är genuint. Detta är det fängelse vi skapar åt oss själva när vi försöker få den kärlek vi redan har."

PS Om du inte vill ha fler nyhetsbrev från Visa Vägen, svara bara på detta mejl med ett "nej tack". Om du känner någon som du tror vill ha mina nyhetsbrev, vidarebefordra då detta mejl till honom/henne med en kopia till mig.