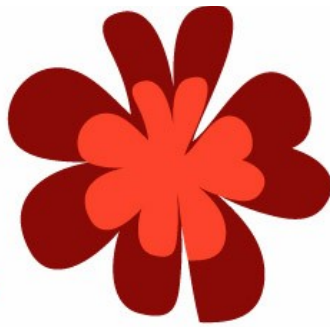


# visa vägen



## COACHING & KONSULTING

*nyhetsbrev, december 2008*

**Hej!**



**STORT TACK** för alla mejl apropå min inbjudan till **dialog**. Jag har fått in **tre frågeställningar** att ge mina reflektioner kring. I skrift går det förstås inte att komma i närheten av det som sker i en coachingprocess mellan fyra ögon, men å andra sidan når jag via nyhetsbrevet ut till över 600 personer samtidigt, jämfört med coachingprocessens 1 eller 2 personer...

Vi bär alla på exakt **samma uppsättning känslor** och när vi skalar av de ytliga olikheterna i livsstil och livssituation, ser vi att livets utmaningar är otroligt lika från person till person. Det är min entydiga erfarenhet, både som livscoach och människa. Därför finns det all anledning att tro att **även du** kan ha glädje av att läsa frågor & svar i detta nyhetsbrev. Jag gör gärna även nästa nyhetsbrev i samma form, förutsatt att dialogen fortsätter från er läsares sida... Så fortsatt gärna [mejla frågeställningar!](#)

***Jag önskar dig en underbart skön tid med inre ro – idag, över jul och nyår och all tid!***

*Svante*

Här nedan följer mina reflektioner kring de frågeställningar jag fått in. Genom rubrikerna har jag försökt sätta fingret på frågornas kärnpunkter. Namnen är fingerade. När du läser frågor och svar, kanske du börjar reflektera över hur ditt eget liv ser ut just nu. Ta då chansen och [mejla dina frågor till mig!](#)



**Maria: "Hur ska jag veta vilken väg jag ska ta?"**

**Jag är "låst" i mitt arbetsliv och vet inte vad jag ska gå vidare till.** ATT jag ska gå vidare är jag säker på, men jag vet inte var. Jag känner att det är olika saker som drar inom mig. Dels en härlig energi som drar åt att jag ska ägna mig mer åt musik, dels en sida som längtar efter lugn med ett inte så fullspäckt schema, dels en sida som tänker karriärmässigt att jag ska utvecklas och lära mig ta mer ansvar osv, och dels en sida som inte vill lämna det spännande och attraktiva jobb med bra lön som jag har idag.

**Nu läser jag det jag skrivit och försöker tolka.** Det slår mig att jag gärna vill ha svaret själv innan du kanske kommer med det. Hur som helst så verkar det finnas många vägar och att jag har så svårt att känna vad jag inombords vill. Det varierar från en dag till en annan. Har du något råd till mig?

**Svante:** *Låt oss först och främst konstatera att vi är **alla** fulla av olika sidor/viljor/röster. Det vi kan förändra är vårt **förhållningssätt** till dessa röster. Några av oss kanske upplever att vi är säkra på vad vi vill och vart vi är på väg, men så händer något och så hör vi plötsligt alla de andra rösterna. Vi kallar det för en kris... Andra, som du, Maria, är redan öppna för en hel symfoni av röster. Och hur funkade det då?*

Om vi vill må bra på djupet behöver vi behålla vår öppenhet för många röster, men samtidigt ha förmågan att urskilja den som känns mest som "jag" och navigera efter den. Hur gör vi det? Du skriver att du har "svårt att känna vad jag inombords vill". Och här finns kanske en nyckel – av en annan sort än man kan tro.

Nyckeln är att se **varifrån** detta uttalande kommer: "Jag har svårt att känna vad jag inombords vill." Om du verkligen känner efter, kanske du upptäcker att uttalandet är ett exempel på ett andra, sekundärt, lager av röster inom dig – och att det är **detta andra lager** som stoppar dig. Du upplever din symfoni av inre röster – och så kommer en känsla av rädsla, frustration, eller förvirring inför alla dessa röster. Känslan ger upphov till tanken: "Jag har svårt att känna vad jag inombords vill." Som en sorts dom över dig själv.

Och med (be)dömande tankar som denna, följer automatiskt känslor av skuld och självanklagelse... **Nyckeln är att genomskåda** detta andra lager av röster genom att känna sig igenom det. Du behöver känna tillräckligt djupt för att upptäcka den där självklara, spontana känslan av: "Ja, det är ju faktiskt det här jag vill!" En känsla som inte kommer ur en analys av symfonin av röster, utan direkt ur djupet av dig själv!

Lättare sagt än gjort? Ja, man kan behöva bra verktyg. Livscoaching är ett – och det finns många andra... Hoppas du fick ut något av denna reflektion och lycka till!



## Ulrika: "Hur ska jag hantera min avundsjuka?"

**Hur hanterar man avundsjuka som man inte alls är stolt över?** Jag bor i en liten by och två av grannkvinnorna är hemma med nyfödda barn. Det är jätteroligt! Men, jag känner en avundsjuka gentemot att de kan promenera tillsammans och umgås, jag känner mig också "utanför" utan att jag behöver göra det. Den ena av dem känner jag knappt och den andra har jag en bra relation till. Men det "kunde ha varit jag".

**Vi försöker bli med barn, och jag fick ett rätt så tidigt missfall** i februari. Jag trodde jag hanterat det, men när jag ser grannkvinnorna med barnvagn blir det i alla fall "mörkt" i mig, som jag tolkar det av avundsjuka. Hur tänka, agera?

**Svante:** De allra flesta av oss är vana vid att se vissa känslor som positiva och vissa som negativa. Men faktum är att denna vana ofta begränsar oss mer än vi anar. För den får oss att fokusera på hur saker "borde" vara i stället för hur de är. Du, Ulrika, skriver att du inte är stolt över din avundsjuka. Nej, inte många är stolta över sin avundsjuka! Vi vill vara människor som gläds med andras framgång och lycka. Vi tycker att vi **borde** vara sådana. Men vad händer i de stunder vi inte är som vi tycker att vi borde vara?

Jo, i de stunderna – när vi **faktiskt känner** avundsjuka (som ett exempel på en känsla de flesta ser som "negativ") – får vi svårt att acceptera oss själva. Och vad händer när vi inte accepterar oss själva? Jo, vi känner oss, precis som du säger, **utanför**.

Att acceptera de känslor vi faktiskt känner är att stå stadigt i oss själva, men i de stunder vi har svårt att acceptera fullt ut står vi så att säga "utanför oss själva" – och **därmed** känner vi oss utanför även i samvaro med andra. Så, vad göra? Svaret är alltid: Känna det vi känner!

Känslor är i själva verket varken negativa eller positiva. De bara är. Så mitt tips är: Känn din avundsjuka, ditt "mörker", fullt ut. Låt det få vara där. Det är det enda sätt på vilket du kan vara **snäll mot dig själv**. Och när du visar den vänligheten mot dig själv, kommer du tydligare att känna hur du bör agera gentemot de andra kvinnorna. Kanske finns det någon av dem som du kan prata med om det du faktiskt upplever. I ett sådant ärligt samtal **kan mycket fint födas**... Hoppas du fick ut något av denna reflektion och lycka till!



## Susanne: "Hur mycket ska jag våga satsa?"

**Jag är en kreativ person som har många strängar på min lyra** och trivs med det men kan även se vissa tendenser till splittring. De senaste 7 åren har jag rest till Indien för meditation, yoga och konstnärligt utövande, under långa perioder. Jag vill spendera mer tid i Indien och leva mer av mitt konstnärskap.

**Här i Sverige jobbar jag som yogainstruktör o samtalsterapeut** i en jour för människor i kris. Jag trivs på många sätt med det jag gör men skulle i djupet av mig själv vilja ge mer tid åt mitt konstnärskap och kunna leva av detta. Är det bara i ett inre förhållningssätt jag ska förändra mina tankar om en uppdelning, mellan försörjning och det jag verkligen vill, eller ska jag våga vara mer kompromisslös? Detta är min fråga.

**Svante:** Okej, jag har en motfråga till dig, Susanne: Vad är **skillnaden** mellan att å ena sidan förändra ditt inre förhållningssätt och att å andra sidan vara mer kompromisslös? Finns det någon? Är det inte just i ditt inre förhållningssätt du måste söka efter den kompromisslöshet som krävs för att helhjärtat göra det du vill – i det yttre?

Du skriver tydligt **vad du vill**, att satsa mer på ditt konstnärskap, och antyder samtidigt att orsaken till att du inte riktigt vågar är att du är orolig för hur du ska klara din försörjning. Om vi satt i en coachingsession, skulle jag ställa frågor kring hur din yttre livssituation ser ut, konkret och specifikt. Eftersom du är så tydlig med vad du vill, finns det säkert redan tecken på detta i din livssituation. Gör en inventering för att upptäcka **allt du redan gör** som för dig i riktning mot målet att leva mer av ditt konstnärskap – och **ge näring** till det!

Det kommer att stärka dig i din intention och öka din förmåga att hitta ytterligare kreativa och konkreta sätt att närma dig målet. Tricket i situationer som den du beskriver är ofta att inte låta sig stoppas av sin egen oro. **Se och känn** oron och se och känn att den är kopplad till olika inpräglade idéer om vad som är möjligt och inte – och att dessa idéer inte nödvändigtvis är **sanna!**

Det föreslagna "receptet" är alltså: Inventera ditt liv. Odla alla praktiska omständigheter som får dig att redan nu, inom dig, känna dig som den konstnär du vill vara – och sortera bort resten. Var **kompromisslös i det lilla** så kommer det stora att ge sig av sig självt... Hoppas du fick ut något av denna reflektion och lycka till!



## Glögg- & infokväll, måndagen den 8 december!

Välkommen till **Konstgjutarvägen 14** för att dricka glögg och lyssna på föredrag. Du kan även köpa **presentkort** och andra **julklappar som gör skillnad** – till dig själv eller andra. Anmälan till de två första föredragen sker genom att **mejla Susan**. Anmälan till föredraget om **livscoaching** sker genom att **mejla Svante**.

18.00 Föredrag om **shiatsu** med Susan Alm.

19.00 Föredrag om **Aloe Vera** med Susan Alm.

20.00 Föredrag om **livscoaching** med Svante Odmark.



## Finn & utforska Givandets Kraft inom dig!

**Vad** vill du verkligen ge i ditt liv? I dina relationer med nära & kära? I ditt jobb? I din relation med dig själv? Och **hur** kan du göra det?

**Tisdagarna 2, 9 & 16 december** (kl 19-21) är du välkommen att söka, finna & utforska **Givandets Kraft** tillsammans med Svante och andra. Vad är Givandets Kraft? Läs mer **här!**



## Ge bort julklappar med Visa Vägens tryck!

Handla i Visa Vägens butik för...

...1 – 500 kronor och **få ... en gratis session livscoaching!**

...mer än 500 kr och **få ... 50% rabatt** på en gruppssession skrattyoga eller ett textcoaching-uppdrag!

**Butiken** finner du **här**.

**OBS:** **Mejla Svante** i samband med din beställning, för att vara säker på att kunna utnyttja ovanstående erbjudanden.

**Om detta nyhetsbrev:** Känner du någon som du tror vill ha Visa Vägens nyhetsbrev? Känn dig då fri att vidarebefordra. Om du samtidigt skickar en kopia till mig, så lägger jag till adressen i utskickslistan. Om du inte vill ha fler nyhetsbrev, svara på detta mejl med ett "nej tack".