

Energi- tänka ditt liv!

Tänk att vara full av energi!
Att ha ork att njuta av
vardagen och kraft att ta tag
i sina drömmar. Känns det
avlägset så här i vinter-
mörkret? Misströsta inte.
Vi har samlat energitips för
kroppen, själen och livet!



Sluta kämpa & få
ny energi

sid 20



Lev i nuet och
fokusera på det
du gör!

sid 28

Rena kroppen – så att själen mår bra

sid 30



Få ordning på
jobbet

sid 36

5 snabba vägar till mera ork

sid 78

– Vi tror att livskraft måste
spritta i kroppen. Men riktig kraft
handlar om en avslappning och
ett inre lugn, säger Cicci Lyckow
Bäckman som skriver en bok
om livsenergi.

3 snabba!

- 1 Lev det liv du vill!
- 2 Se till att dina känslor, dina tankar och det du gör hänger ihop.
- 3 Gör det du tycker är roligt – ibland ger det mer kraft än att vila!

Cicci Lyckow Bäckman vet hur du
fyller kroppen med kraft:

Lusten visar var du hittar din energi!

Dina tankar, dina känslor och det du gör kan få dig att tappa kraften – eller att sprudla av energi och livsglädje. Välj din energiväg genom livet!

AV GISÉLA LINDE FOTO: PER BÄCKMAN

Hur känns kraft, egentligen? Som hisnande livshunger? Blod som brusar i ådrorna? Sav som stiger och lust som bubblar? Ja. Absolut. Allt det där är toppen och får det att hända saker i våra liv.

Men kraften kan också ha ett annat ansikte, menar **Cicci Lyckow Bäckman**, som har skrivit boken *Levande kraft*.

Livsenergin kan vara av ett stillsammare slag. Ett slags glädje, en inre stabilitet och en känsla av överblick som bär oss genom den alldeles vanliga vardagen.

– Vi tror att livskraft måste pirra och spritta för att räknas. Men så är det inte alls. Riktig kraft handlar snarare om en avslappning och ett inre lugn. Jag känner mig större inomboards, hittar en öppenhet i kroppen och kan se världen omkring mig ur ett vidare perspektiv. Ofta innebär det samtidigt en glädje och en känsla av frihet, också när livet inte är så där hahaha-roligt, säger hon.

– Pirr i kroppen, inspiration och

handlingskraft är bra. Men de kan också vara ett slags falsk kraft, som får oss att vilja för mycket. På sikt kan de bidra till att öka stressen och tröttheten, om vi inte ser till att slappna av och vila mellan varven. Kraft handlar för mig om inre förankring. Motsatsen till stress helt enkelt.

Stress och trötthet har blivit vår tids sjukdomar. Intensiteten i våra liv är stor och förändringarna många. Man ska ha allt och hinna allt. Samtidigt har vi en stark kollektiv tendens att fokusera på det som fattas oss. Allt detta dränerar oss på energi, säger Cicci Lyckow Bäckman.

Kroppen är klokare än vi tror

– Tröttheten är ett symptom på att något inte är bra. Jag tror att väldigt många lever på sätt som de inte riktigt vill. Och det leder till energibrist.

Men vi har också en allt för snäv syn på hur vårt eget energisystem fungerar och vad vi behöver för att ha tillgång till vår fulla kraft, tycker ►



Cikki Lyckow Bäckman var den energiska fixaren – tills hon fick MS. Hon blev tvungen att hitta nya sätt att få ork och energi till vardagen. Det hon lärde sig har hon samlat i en bok.

► hon. Vi har fått för oss att vi fungerar som maskiner. Att det räcker att tanka näring genom maten eller att ligga på soffan och vakta på den lilla energi vi har kvar tills den förhoppningsvis börjar puttra igen.

Men energin är så mycket mer än bara kroppens bränsle.

– Känslor, tankemönster och beteenden är alla olika uttryck av vår livsenergi, och alla aspekter är lika viktiga. Människans system är gjort för att ha kontakt mellan de olika delarna, och när det inte fungerar tappar vi kraft. Vi måste ge oss tid att lyssna efter kroppens egna signaler för till exempel trötthet eller stress innan kroppen formligen skriker, säger hon.

– Kroppen har goda skäl att reagera som den gör. Ändå tenderar vi att låta huvudet styra. Som i reklamen för magmedicin, där kvinnan hellre vill dansa med väninnorna än lyssna till vad kroppen försöker säga. Inte konstigt att vi tappar energi!

Ofta vet kroppen mer om hur vi egentligen mår än vad huvudet gör. Därför är kroppen ett viktigt redskap för att hitta in bakom hjärnans idéer om hur livet "är" och vad du "ska" klara av. I kroppen är det lätt att känna vad som får kraften att rinna till – och vad som inte får det.

"Energi måste omsättas för att det ska komma in ny energi"

Kontakt är nyckelordet, som i en elektrisk koppling som inte glappar. Att ha kontakt mellan huvudet och kroppen, en känsla av inre förankring, och av att stå med fötterna på jorden och vara medveten om att man är en del av ett större sammanhang. När den kontakten finns, då har vi tillgång till vår kraft. Försök att pejla läget i magen, bröstet eller axlarna: Hur känns det här? Är jag på rätt väg nu? Har jag kontakt eller glapp?

– Min egen upplevelse är att ju mer uppmärksam jag blivit på vad kroppen säger, desto mer har jag kommit den nära. Jag har blivit beredd att uppskatta den för vad den gör för mig, istället för att bara ha synpunkter på den och kräva saker av den. Och då har kroppen också börjat tala om för mig vad som är bra och dåligt för mig.

Cikki Lyckow Bäckman bör veta. Hon har gått den långa vägen. 1999, 30 år gammal, blev hon sjuk. Hon som alltid varit den energiska och intensiva fixaren fick domningar i kroppen, blev oändligt trött och så tung i benen att hon knappt orkade gå.

Det visade sig att hon hade MS, multipel skleros, en kronisk neurologisk sjukdom med ett oförutsägbart förlopp. Diagnosen blev upprinnelsen till en inre upptäcktsresa. Hon gick kurser och hon läste på, hon utforskade alternativa behandlingar, meditation och olika terapiformer.

– Jag hade blivit mindre mobil, rent fysiskt. Dels för att jag var fysiskt trötta. Dels för att jag var rädd för att

göra av med fysisk energi. Just då kändes det som att jag behövde spara på det som fanns, säger hon.

– Senare har jag lärt mig att det är viktigt att använda den energi man har. Inte all energi. Men den måste omsättas, röra sig, för att det ska komma in ny energi. Jag upptäckte till exempel att fast jag knappt kunde gå en promenad i vardagen, kunde jag dansa så svetten rann bara det skedde i ett slags medveten kontakt med min kropp och vad den ville. Kroppen är en fantastisk stressmins-kare och lustväckare.

Du kan vila på olika sätt

Kroppen är en dörr till kraften. Lusten är en annan.

– Lust är energiskapande. Det du tycker är roligt kan du ofta göra fast du är trött, säger Cikki Lyckow Bäckman.

Att medvetet fokusera på det som är positivt ger också kraft: Vad ger dig glädje i livet? Vad har du att vara tacksam för idag? Att säga att man är tacksam för att man har tak över huvudet och mat att äta kan låta som



Ärlig mot sig själv banar väg för kraften

Energi- tänka ditt liv!

klyschor, men det funkar det med, och varje exempel hjälper dig associera vidare.

– Se också till att ta mer plats i ditt liv. Det behöver inte innebära att synas och höras mer, utan bara att inte ge all din energi till andra. Även om dagen är full av åtaganden som du inte kan undvika kan du alltid se till att göra någonting för dig, bara för att du vill. Det måste inte ta lång tid. Det handlar mer om att ge sig själv uppmärksamhet, som att känna efter om man är törstig, och ge sig själv något att dricka. Ju mer utrymme du ger dig själv i ditt liv, desto lättare blir det att känna igen vad du vill och behöver.

Det låter lätt men kan vara svårt ändå – för just när vi är trötta känner vi inte alltid igen vår lust och vår vilja på det rätta sättet.

– Vilan är grundläggande, men man kan vila på olika sätt, och den behöver inte alltid innebära passivitet. Den kan också handla om aktivitet, så länge du gör något du känner entusiasm inför och får göra det på dina egna villkor utan krav på prestation, säger Cicci Lyckow Bäckman.

– Det är som att vilan har två lager. Det är lätt att tänka att nu har jag äntligen tid att lägga mig på soffan. Men ibland behöver vi kolla under den viljan. Huvudet känns kanske urblåst efter en lång dag, men på en djupare nivå kan benen behöva ta en promenad för att energin ska röra på sig. Tröttheten finns där, men behovet av vila ser inte ut som du trodde.

Gör det du vill

Själva basen för mer livskraft ligger ändå på en mer existentiell nivå, enligt Cicci Lyckow Bäckman. För att ha tillgång till vår egen kraft måste vi också vara närvarande i livet här och nu. Inte ständigt tänka på då eller sedan, måsten eller borden, utan vara där vi är och göra det vi gör. Meditation är den bästa träningen, men själva känslan av närvaro går egentligen att hitta överallt i vardagen.

Vi behöver också lära oss att leva utifrån vår egen sanning, menar Cicci Lyckow Bäckman. Det kan synas stort och vagt, men hon tar ett exempel:

– Låt säga att jag får en sådan där chans som man borde ta, men som jag egentligen inte känner glädje inför. Så länge jag tror att jag "borde vilja" göra det här bygger jag på stressen inombords, eftersom det jag ska göra strider mot vad jag vill.

Men när jag ser den enkla sanningen – jag vill inte, och jag kan välja att låta bli – slappnar jag av inom mig och konflikten försvinner. När jag är ärlig mot mig själv istället för att försöka leva upp till mina eller andras bilder av verkligheten banar det väg för kraften.

Cicci Lyckow Bäckman har fått arbeta hårt för sin egen livskraft och hälsa. Från början var det inre energiarbetet ett sätt att tackla sjukdomen och stötta läkningsprocessen. Hon provade allt från homeopati, örter, meditation och fysiska övningar till olika metoder för personlig utveckling. Och vinsten blev så mycket större än att hon kom på benen igen.

– För mig har det fysiska välmåendet snarast blivit en biverkning av en

mycket större process. Jag har blivit vän med mig själv, börjat gilla mig själv, förstå mig själv och intressera mig för mig själv. Att det ger energi är inte särskilt konstigt. Det är som när vi ständigt ger kroppen negativ uppmärksamhet och talar om för den att den inte duger. Så fort vi faller ett negativt omdöme om något måste vi skapa ett avstånd till det. Och hur skulle vi kunna få kontakt med och hämta energi ur det då? Du kan inte få tillgång till något som du tar avstånd ifrån.

Viktigast av allt: Vi måste inte vänta på en sjukdomsdiagnos för att ta hand om oss. De processer som pågår i en känslig människas kropp skiljer sig inte så väldigt mycket från de processer som pågår inom oss alla. Skillnaden är att den som är sjuk eller utbränd råkat få en inbyggd väckarklocka som säger till på skarp när det är dags att vila. Att medvetet ta hand om sin livskraft är en investering i hälsan, glädjen och själva livet.

Kraften finns alltid där

– Vad lusten eller kraften får för effekter kan variera. Ibland inser jag bara att jag längtar efter att sitta och blunda ett tag, och andra gånger blir jag inspirerad till handling. Men det som alltid händer är att jag upptäcker vad jag faktiskt vill. Vad jag vill med hela mig, inte bara vad jag tycker att jag ska göra för att det "vore bra", säger Cicci Lyckow Bäckman.

– Jag har upptäckt att den verkliga kraften alltid finns där, även om den ibland är utom räckhåll för oss på grund av olika former av stress. Det vi behöver göra är att se till att röja undan allt det som skymmer och täpper till. Den kraft vi får tillgång till på det här sättet fyller på sig själv vartefter. ●

VILL DU VETA MER?

Levande kraft, Cicci Lyckow Bäckman, DAMM förlag (i butik mars 2008) www.levandekraft.se

6 sätt att få energi i vardagen

1 Kontakt

Gör någonting för att få kontakt med din kropp som är helt fritt från prestationskrav. Gör det varje dag. Dansa, gå en promenad, gå på massage – eller ta bara ett enda medvetet andetag.



FOTO: SÖBERG

2 Tacksamhet

Fokusera på vad du är tacksam över i ditt liv, stort som smått. Det ökar motivationen att ägna dig åt saker som ger dig kraft.

3 Glädjelista

Gör en lista över vad som väcker din glädje. Inte bara sådant som får dig att skratta, utan också det som väcker din inre glädje, får dig att må bra. Glädje föder glädje.

**Energi-
tänka
ditt liv!**

4 Ta plats i ditt eget liv

Påminn dig om att du är viktig för dig! Lyssna till dina egna behov, och lägg märke till hur du efterhand blir bättre på att prioritera dig själv och välja rätt.



FOTO: SÖBERG

5 Lär dig mer om dig själv

Ta reda på vad du vill innerst inne och vad som är viktigt för just dig.

6 Dagdröm

Sätt dig ner och dagdröm en stund om vad du vill känna om fem år, femton år, en månad eller nästa vecka. Hur tror du att du bäst medverkar till den känslan?

