

# Kan jag hoppa av ekorrhjulet?

Jag vill berätta om ett samtal som förändrade allt. Om ord som fick mig att lyfta blicken, se bortom ekorrhjulets tomhet, mina egna begränsningar, den envisa smärtan och våga ta steget. Nu ville jag leva livet levande.



Camilla Uddgren, föreläsare och coach

**LUFTEN ÄR KRISPIGT KLAR** och stegen slår mot den våta marken. För 17 år sedan kunde jag inte drömma om att jag skulle kunna löpa dryga milen som här, genom en höstdoftande skogsdunge, längs havslinjen och ut över ångarna. För 17 år sedan satt jag med svår värk i en rullstol och talade med Eva om livet. Hennes ord den dagen blev startskottet för en kamp som skulle förändra allt. Hon var stilla medan hon såg mig länge i ögonen och sa: - Gå efter det du drömmer om och se alltid bortom begränsningarna, men vänta inte. Livet är för kort för att skjutas upp.

**EVA STOD** på kanten av livet, med några månader kvar att leva, men hon lyste av nyfikenhet och livslust. Hon sa att hon kände sig mer levande än någonsin. Om hon tidigare hade fastnat i ekorrhjulet, hade livet genom sjukdomen tvingat henne att stanna upp och vakna. Tiden var för henne kortare nu, men kändes som en evighet eftersom hon levde i nuet. Det som förut kändes livsviktigt raderades lätt från veckoschemat. Det livsbejakande lades till. Hon vågade allt, förverkligade drömmar hon haft i många år; reste, målade akvarell, njöt av tystnaden och tog sig tid till viktiga, närvarande samtal.

Ofta väntar vi, skjuter upp allt det där vi längtar efter och drömmer om för att göra det nästa semester,

om några år eller till pensionen. Saker som förmodligen aldrig blir av. I stället rusar vi, fyller livspusslet till brädden av mästen och förlorar perspektivet. Det som är trivialt blir snart omöjligt att prioritera bort och det viktiga, det som gör livet värt att leva, hinns inte med. Plötsligt kan

» Plötsligt kan vi vara fast i ett ständigt jagande som hindrar oss från att känna oss levande.

vi vara fast i ett ständigt jagande som hindrar oss från att känna oss levande. Inte bara det vi gör tar kraft, utan i ännu högre grad våra tankar på vad vi ska göra sedan stjäla en mängd energi.

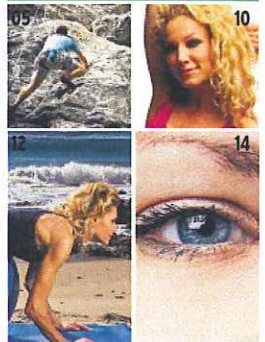
**EVA STRÅLADE AV GLÄDJE** och liv. Inte för att hennes omständigheter var lyckliga, utan för att hon levde vad hon lade sin tanke och energi på, tog till vara på varje stund. Det är sant att det inte är lätt att känna att vi har ett val när tempot väl trissats upp. Varje tips för ett balanserat liv

kan låta som ett hån mot den som är stressad. Men stress handlar till syvende och sist om ett förlorat perspektiv på livets och tidens värde. Lyckas vi inte finna de där stilla stunderna då vi andas ut och lyfter blicken, måste vi helt enkelt tvinga oss själva att schemalägga tystnad i vår vardag. Annars riskerar vi att till slut fastna i ekorrhjulets hysteri och inre tomhet. När höstmörkret snart lägger sig omkring oss kan vi välja att ta utmaningen att inte låta oss svepas med av hettsen, utan ta kommandot över livet innan livet tar kommando över oss.

**NÄR JAG FÖRELÄSER** kommenterar ofta någon i publiken att det är egoistiskt att vika tid åt sig själv. Sanningen är att Eva och människor som hon, som äntligen har bejakat det som de längtar efter, ger glädje, närvaro och värme på ett helt annat sätt än vad de tidigare gjorde när kraven jagade dem, de alltid ställde upp och glömde bort sig själva i farten.

För egen del är jag djupt tacksam mot Eva där jag står på klipporna efter löprundan och ser hur himlen möter det stilla havet i en oändlig horisont. Svetig och tacksam över att hennes mod inspirerade mig till att ta mig ut ur den framtid som skulle bli min och vända livet till något jag aldrig trodde var möjligt.

## LÄS MER OM...



04 Aktivera dig i det fria

05 Res i hälsans tecken

06 Så äter du rätt

08 Tips för ett sundare liv

10 Profillintervju - Möt Jennie Widegren, Sveriges dansdrottning

12 Träna effektivt med Anna Anka

14 Ögonen - så skyddar du dem

16 Så stressar du ner

18 Huden - kroppens största organ kräver omvårdnad

## HÄLSOSAM LIVSSTIL

**Projektledare:** Markus Kaplun, markus.kaplun@smartmediapublishing.com  
**Produktionsledare:** Daniel Sivertsson, daniel.sivertsson@smartmediapublishing.com  
**Affärsutvecklare:** Marcus Carloni, marcus.carloni@smartmediapublishing.com  
**Text:** Magdalena Östholm, Therese Grafström **Omställningsbild:** Johan Knobe  
**Grafisk formgivning:** Sundin Reklamstudio AB **Layout och repro:** Annelie Sundgren  
**Distribution:** Svenska Dagbladet, augusti 2011  
**Tryck:** V-TAB Södertälje  
 Smart Media Publishing Sverige AB, Riddargatan 17, 114 57 Stockholm  
 Tel 08-660 84 39. Email redaktion@smartmediapublishing.com www.smartmediapublishing.com

## DETTA ÄR SMART MEDIA

Smart Media utvecklar, producerar och finansierar temabilagor som distribueras via välrenommerade dagstidningar. Varje temabilaga skapas av väl sammansatta redaktionsteam. Och den grafiska produktionen görs av kreativa formgivare med känsla för modern tidskriftsproduktion. Starkt ämnesfokus är vår grundläggande idé. Genom exponering i våra temabilagor når våra kunder den bärande tidningens hela spridningsområde och selekterar automatiskt ut den målgrupp som är i marknad för företagets produkter och tjänster.

smart media

Följ oss på Facebook



# KRYSSNING

ger fler upplevelser.

Låt världens ledande kryssningsrederier ta dig till äventyret. WonderCruises samarbetar med de allra främsta för att hitta de mest prisvärda resorna som du enkelt bokar på [wondercruises.se](http://wondercruises.se)

## Karibienpaket med flyg, kryssning och hotell

**9 natters paket:** Miami - St Maarten - St Thomas - Bahamas - Miami  
**Fartyg:** Norwegian Epic  
**Avresedatum:** Fredagar från 4 november 2011 till 6 april 2012

**11 990:-**

(Priset avser: 25 nov och 2 dec)

**I priset ingår:** Flyg Stockholm Miami t/r • Hotellnatt i Florida • 7 natters kryssning • Måltider ombord • Room service • De flesta aktiviteter och underhållning

\*Priset är per person i insidashytt. För barnpriser och andra hyttkategorier gå in på [wondercruises.se](http://wondercruises.se)

Boka på [wondercruises.se](http://wondercruises.se) eller ring oss på 0771-345 000

**WonderCruises**  
There's so much to sea