

NR 2 / 2020  
SOMMAR  
VOL 19

EN NÄTTIDNING FÖR PROFESSIONELLA COACHER



# GROW

MAGAZINE



*tema:*  
*kärlek &  
passion*

*main theme:*  
*love & passion*

WITH GROW'S  
INTERNATIONAL  
SECTION  
in ENGLISH!



# GROW

FÖR PROFESSIONELLA COACHER

MAGAZINE

NR 2/2020 - VOL 19

tema:

## Kärlek & Passion

GROW'S INTERNATIONAL SECTION – in English



p 10

**HOW I FELL IN LOVE with my CAREER –**

CASSANDRA CARLSSON,  
INTERNATIONAL COACH,  
CAREER EXPERT

p 16

**DO NOT MIX LOVE  
with PASSION!**

– LARS-ERIC UNESTÅHL, PhD, PSYCHOLOGY,  
PRESIDENT SCANDINAVIAN



p 24

**HOW ART INFLUENCE our view on LOVE**

– MIKAEL LÖRNSTAM, PERFORMANCE COACH

p 30

**LOVING MY WORK – more of a LIFESTYLE**

– LISA VALLIN LUNDIN  
CERT LIFECOACH ICC



p 34

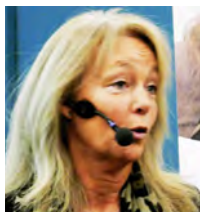
**TECHNOLOGY – BLESSING OR A CURSE? –**

OSKAR ANDERMO,  
ENTREPRENEUR, SPEAKER, COACH



s 47 **OM KÄRLEK, PASSION & FÖRUNDNAN**

– SARA HAMMARKKRANTZ, JOURNALIST,  
KATRIN SANDBERG, STORYCOACH



s 54

**ATT SKAPA KÄRLEKSFULLA RELATIONER**

– EVA BERLANDER, PARCOACH  
GRUNDARE SVENSKA IMAGOINSTITUTET

s 62

**MED PASSION FÖR PIONER – en KÄRLEKSFÖRKLARING**

– LEENA LILJESTRAND, ORDFÖRANDE SVENSKA PIONSÄLLSKAPET



s 70

**KÄRLEK ÄREN HÖG ENERGI**

– ANNA ERIKSSON, ICF COACH MCC

s 72

**ALLA FÖRSÖKER VI BALANSERA  
FLERA KÄRLEKAR**

– LENA GUSTAFSSON, ICF COACH PCC,



s 84

**ATT ÄLSKA EN KATT**

– ULF AHLSTRÖM, LEG TANDLÄKARE

s 86

**LÄGG DITT PASSIONSPUSSEL!**

– LIV ÖSTRÖM DRAKE, FIL KAND I  
PSYKOLOGI, COACH ICF



s 88

**GREEN LOVE**

– JOHANNA NILSSON,  
ICF COACH PCC, FÖRELÄSARE

s 92

**RETREAT  
I SVENSKA KYRKANS REGI**

– EVA ODENSKIÖLD,  
VD MAPO MASKINER



ALLTID  
I  
GROW  
MAGAZINE

TEMA  
för fokuserad  
för djupning

GROW / SPANING  
nedslag i det som  
gror just nu - idéer,  
företeelser människor

TIPS & TRICKS  
idéer till professionell  
utveckling

I COACHENS  
VERKTYGSLÅDA  
teori, metoder,  
modeller

TANKAR FRÅN EN  
COACH  
tankar och funderingar  
från gästade coacher

BRANSCHNYHETER  
nytt inom coach-  
samfundet

KARRIÄR  
forum för  
jobbdiskussion  
coacher emellan

UR ARKIVET  
personer, idéer,  
händelser

RETREAT  
platser i världen  
för inspiration,  
tankar, avkoppling

GROWING / INSIKT  
saker som berör





main theme:  
*Love & Passion*

# GROW

FÖR PROFESSIONELLA COACHER

MAGAZINE

NO 2/ 2020 - VOL 19

P

## PERSPEKTIV

- 40 GROW / SPANING
- 44 TEMA:  
KÄRLEK & PASSION
- 46 OM KÄRLEK, PASSION  
& FÖRUNDRAN  
*Sara Hammarkrantz,  
journalist & Katrin  
Sandberg, storycoach*
- 54 ATT SKAPA  
KÄRLEKSFULLA  
RELATIONER  
*Lena Eva Berlander  
parcoach, grundare Svenska  
Imagoinstitutet*
- 62 MED PASSION FÖR  
PIONER – EN  
KÄRLEKSFÖRKLARING  
*Leena Liljestrand,  
ordförande Svenska  
Pionsälskapet*
- 70 KÄRLEK ÄR EN  
HÖG ENERGI  
*Anna Eriksson,  
ICF coach MCC*
- 70 ALLA FÖRSÖKER VI  
BALANSERA MER ÄN  
EN KÄRLEK  
*Anna Lena Gustafsson,  
ICF coach PCC*
- 88 GREEN LOVE  
*Johanna Nilsson,  
ICF coach PCC,  
föreläsare*

## § THE INTERNATIONAL SECTION

- 10 HOW I FELL IN LOVE WITH  
MY CAREER  
*Cassandra Carlsson,  
international coach, career expert*
- 16 DO NOT MIX LOVE  
WITH PASSION!  
*Lars-Eric Uneståhl, PhD, President  
Scandinavian International University*
- 24 HOW ART INFLUENCE OUR  
VIEW ON LOVE  
*Mikael Lörnstam, performance coach*
- 30 LOVING MY WORK – MORE  
OF A LIFESTYLE  
*Lisa Vallin Lundin, cert coach ICC*
- 34 TECHNOLOGY – BLESSING  
OR A CURSE?  
*Oskar Andermo, entrepreneur,*

I

## INSPIRATION

- 76 ATT ÄLSKA EN KATT  
*Ulf Ahlström, leg tandläkare*
- 80 LÄGG DITT  
PASSIONSPUSSEL!  
*Liv Öström Drake,  
fil kand i psykiologi,  
coach ICF*
- 86 RETREAT: I SVENSKA  
KYRKANS REGI  
*Eva Odenskiöld,  
VD Mapo Maskiner*
- 92 BOKRECENSION:  
MEDLÖPANA av  
GÉRALDINE SCHWARTZ  
*Ulf Ahlström, leg tandläkare*

A

## AVTRYCK

- 96 GROW / INSIKT

K

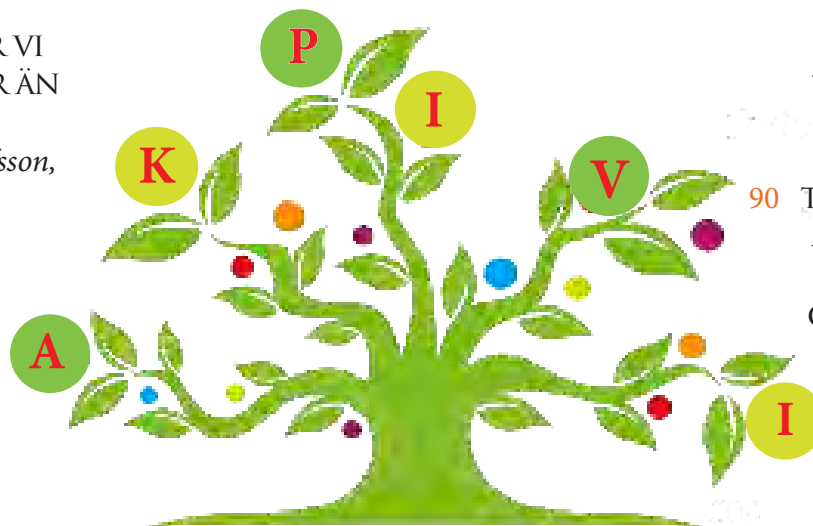
## KARRIÄR

- 84 BRANSCHNYHETER

V

## VERKTYG

- 86 I COACHENS  
VERKTYGSLÅDA  
*Teori & Metod:  
4 OMRÅDEN ATT  
COACHA UNDER  
KRISER*
- 90 TIPS & TRICKS  
*För professionell  
utveckling:  
COACHING ONLINE?*



**VINN!**  
sid 6

A photograph of two women laughing joyfully. The woman on the left has long, dark, wavy hair and is wearing a grey and white checkered blazer. The woman on the right has long, light brown hair and is wearing a white top. The background is a plain, light-colored wall.

im

För att du  
tror på en  
medmänsklig  
värld

Engagera dig på  
[imsweden.org](https://imsweden.org)





# UTBILDNING TILL FRAMTIDENS YRKE! DEN NYA LIVSCOACHEN

**23-29 nov. 2020 med efterföljande Practicum**

Utbildningen öppen för alla som har en grundutbildning  
i Coaching (ICC, ICF eller motsvarande)

**Många över världen** kallar sig LivsCoach efter grundutbildningen men **detta är den enda utbildningen som gör dig till "Certified LifeCoach"**

**Som LifeCoach** får du ett mycket bredare register än som "vanlig" coach\*. Du kan komplettera de 5 sessionernas "problem coaching" med en utvecklings-coaching som kan vara livet ut. För de klienter som har dig som livscoach under lång tid (oftast många år) blir du som gamle husläkaren till vilken en person eller familj kunde vända sig livet igenom.

**I utbildningen lär du dig** förutom en fördjupning av coachingtekniker att kombinera coachingen med mentorskap och med att leda och stödja klientens livsutveckling (personlighetsmässigt, hälsomässigt, relationsmässigt) genom insikter i den självträning av MindTrainings metoder (Mental Träning, Mindfulness, Yoga, Självhypnos mm) som ingår i kursen och som du får både god kunskap och systematisk träning i.

\*Se Lisa Vallin Lundins artikel s. 30.

**Kursen** har utvecklats i nära samarbete med International Coaching Community, vilket gör att certifikatet blir attraktivt över hela världen.

**Life eller Contact delen** av kursen (23-29/11 2020) kommer att förläggas på någon av våra kursgårdar utomlands) medan efterföljande Practicum med egen-träning och klientcoaching sker under sex månader efter.

**Priset** är satt så lågt som 29.000, i vilket också ingår alla boendekostnader. Begränsat antal deltagande, så först till kvarn gäller.

**Kursledare:** Lars-Eric Uneståhl tillsammans med en stab av experter.

**Anmälan till:**  
Scandinavian International University.  
[www.siu.nu](http://www.siu.nu)  
eller  
[lars-eric@unestahl.com](mailto:lars-eric@unestahl.com) 070-6091973  
eller  
[janne@jannelundgren.com](mailto:janne@jannelundgren.com) 070-9220541

# GROW

MAGAZINE  
FÖR PROFESSIONELLA COACHER

## 19 VOLYMER 19 VOLUMES



**VOLYM 1 - NR 1/2015**  
TEMA: PROFESSION COACH



**VOLYM 5 - NR 3-4/2016**  
TEMA:  
UTBILDNING &  
LIVSLÅNGT LÄRANDE



**VOLYM 6 - NR 1/2017**  
TEMA: TID



**VOLYM 2 - NR 2/2015**  
TEMA:  
EMPATI, EMOTIONELL  
INTELLIGENS  
& COMPASSION



**VOLYM 7 - NR 2/2017**  
TEMA: KREATIVITET



**VOLYM 9 - NR 4/2017**  
TEMA:  
VÅR HJÄRNA



**VOLYM 4 - NR 2/2016**  
TEMA:  
LYCKA, HAPPINESS &  
POSITIV PSYKOLOGI



**VOLYM 3 - NR 1/2016**  
TEMA: SJÄLVINSIKT



**VOLYM 8 - NR 3/2017**  
TEMA:  
HÄLSA & LIVSKVALITÉ





**VOLYM 12** - NR 3/2018  
TEMA: STRESS & SINNEN



**VOLYM 10** - NR 1/2018  
TEMA:  
INRE & YTTRE RESOR



**VOLYM 11** - NR 2/2018  
TEMA:  
KOMMUNIKATION



**VOLYM 15** - NR 2/2019  
TEMA: SJÄLVLEDARSKAP



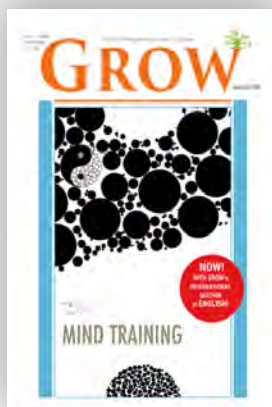
**VOLYM 13** - NR 4/2019  
TEMA: FRAMGÅNG  
& MOTGÅNG



**VOLYM 17** - NR 4/2019  
TEMA: IDROTT



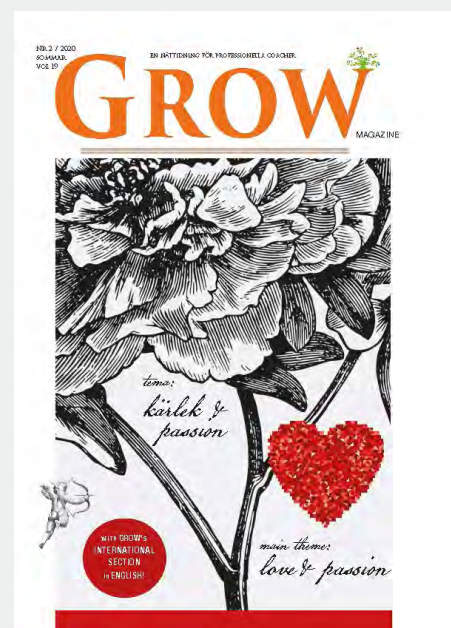
**VOLYM 14** - NR 1/2018  
TEMA: KULTURMÖTEN



**VOLYM 16** - NR 3/2019  
TEMA: MIND TRAINING



**VOLYM 18** - NR 1/2020  
TEMA: ETIK



**VOLYM 19** - NR 2/2020  
TEMA: KÄRLEK & PASSION

GROW  
for it!

10 AUGUSTI!

**VINN!**  
**... EN POSTER!**



**Grattis!**

SARA P. i UDDEVALLA,  
vinnare av förra numrets  
poster på temat ETIK.



## TEMA: KÄRLEK & PASSION

**“DET FINNS INGEN ANNAN BOT  
FÖR KÄRLKEN ÄN ATT ÄLSKA MER.”**

Ett citat av HENRY DAVID THOREAU.

### VILL DU VINNA POSTERN?

Skicka ett mail innan den **10 AUGUSTI** till:

**INFO@GROWMAGAZINE.SE**

Skriv **VINNARE!** på ämnesraden och  
**NAMN OCH ADRESS** i maillet så vi vet  
till vem och vart vi ska skicka den om  
du vinner.

Då kommer du också per automatik med  
i GROW magazines prenumerationslista,  
helt kostnadsfritt, om du inte redan är det.

Som prenumerant kommer du att få  
tidningen direkt i din mailbox 4 gånger  
om året - vinter, vår, sommar, höst och  
GROWs nyhetsbrev. Lite då och då.

Hur stor postern är? Jo, den är i  
A3-format, 297 x 420 mm.



# GROW

MAGAZINE

*incheckning*

## LOVE ...

is what we need lots and lots of in the present time, don't you agree? We always need love, there is no question about that, but after the last months the need is even bigger, I think. Love and compassion, empathy for each other, for ourselves, our neighbours, those who suffer and those who are in pain. We need to feel the energy of passion, igniting us to feel alive, positive and curious about life, preparing to (hopefully) be back to normal life again in the autumn.

Love & Passion is the main theme of this issue of GROW magazine and my wish is that it will give you perspective and inspiration to let your life open up to new dimensions of the beauty in our world.

### REDAKTION

#### ANSVARIG UTGIVARE & REDAKTÖR:

Lena Weesar · lena@growmagazine.se

#### ANNONSBOKNING:

maila: info@growmagazine.se  
för mer information

#### GRAFISK FORMGIVNING & BILDREDAKTÖR:

Lena Weesar · lena@growmagazine.se

#### MEDVERKANDE ARTIKELFÖRFATTARE I DETTA NUMMER:

Cassandra Carlsson, Lars-Eric Uneståhl,  
Mikael Lörnstam, Lisa Vallin Lundin,  
Oskar Andermo, Anna Eriksson, Lena  
Gustafsson, Johanna Nilsson, Ulf Ahlström,  
Eva Odenskiöld, Liv Öström Drake

#### KONTAKT:

info@growmagazine.se  
growmagazine.se

Omslag: Lena Weesar

Samtligt material i GROW magazine är redaktionellt om ej annat är angivet. I övrigt ansvarar artikelförfattarna själva för innehållet i sina bidrag.

GROW magazine är en digital kvartals-tidskrift som vänder sig till professionella coacher och alla intresserade av coaching, mental träning och personlig utveckling. Med fokus på coaching tar GROW magazine även upp livsstils- och samhällsrelaterade frågor i stort med förhoppning att inspirera och ge idéer.

Tidskriften GROW magazine ges ut av Vox Orange Stockholm, Artillerigatan 91, 115 30 Stockholm.

Kontakt: voxorange@mail.com

AS I WRITE THIS I look at the trees outside my window. I live and work in central Stockholm, by some people called the cleanest capital of the world. I don't know if that is true, but the truth is that I have cherry and apple trees, also birches, an oak, whitebeams and a magnolia just outside my windows. And there is no traffic.

Last year I experienced smog for the first time in my life in another capital. It was in Bangkok. And in Kathmandu, by the Himalayas, where the pollution was severe I wore a face mask for the first time in my life. In Bangkok they closed schools and told people to stay indoors the days the smog was too heavy. In Kathmandu you had to leave the city for cleaner air. I was shocked. And sad.

I LOVE THE TREES outside my windows. This year they seem to be even fresher and more lush than ever. Could it be because of cleaner air due to the covid-19 lockdown? I don't know, but a friend's brother living in Denmark has noticed the same thing - nature thrives more than ever this year!

Stay Healthy & Take Care!

LENA W



Lena Weesar - editor-in-chief - lena@growmagazine.se - growmagazine.se

ANNONSERA I GROW MAGAZINE?

MAILA: info@growmagazine.se FÖR MER INFORMATION!



# How I fell in love with my career

by Cassandra Carlsson

**CASSANDRA CARLSSON**

**INTERNATIONAL COACH  
CAREER EXPERT**

**[cassandracarlsson.com](http://cassandracarlsson.com)**

*DID YOU KNOW  
that the average  
adult spends about  
1/3 of their  
lives working?*





Photo: Meg Kelly

*AS SOMEONE WHO TRULY LOVES WHAT SHE DOES, that statement doesn't scare me anymore. But there was a time when Monday mornings were my least favorite day of the week, and I would wake up to the sinking feeling that the workday ahead would be another day of my life wasted.*

*IN TRUE MILLENNIAL FASHION, I COULDN'T BARE IT and today I'm glad I didn't. After trying on countless educations, jobs, managers and even countries, I am finally doing truly fulfilling and meaningful work.*

*This is my story about how I fell in love with my career and the ingredients I used to create it ...*

## MY STORY

**M**Y LOVE AFFAIR WITH WORK BEGAN a sunny afternoon at an airfield in southern Sweden.

My father had brought me to watch the Swedish Airforce in action and I remember looking up in awe at the airplanes soaring above me. I glanced at my father and his expression will forever stay with me. It was pure admiration. I was ten years old and I decided then and there that I was going to become a pilot.

**SAID AND DONE, TEN YEARS LATER** I found myself working as a commercial pilot in Switzerland.

This was my first “real job” and as one of few female pilots in the world and still in my early twenties, I genuinely felt like I had made it big. I also felt like a liar. For every encouraging comment, I felt more and more empty as I realized that I just didn’t enjoy what I was doing. And more so, I didn’t know what I was doing it for.

*Even though my achievements filled me with confidence, the realization that fulfilling goals didn’t automatically translate into a fulfilling career started to sink in.*

After a painful year of facing my own feelings, I finally broke up with my flying career.

**WHAT FOLLOWED** was a decade of soul searching and “learning by doing” as I tried on different interests, roles and ideas.

I studied psychology in Lund, Sweden, human resource management in Copenhagen, Denmark, worked for Fortune 500 companies in Europe and New York and eventually racked up a resume as an international HR specialist.

I would describe this period of my life as one big adventure after another. On the flipside, my explorations rarely lasted over a year as I eventually found myself right back where I started – feeling stressed, lost and disengaged.

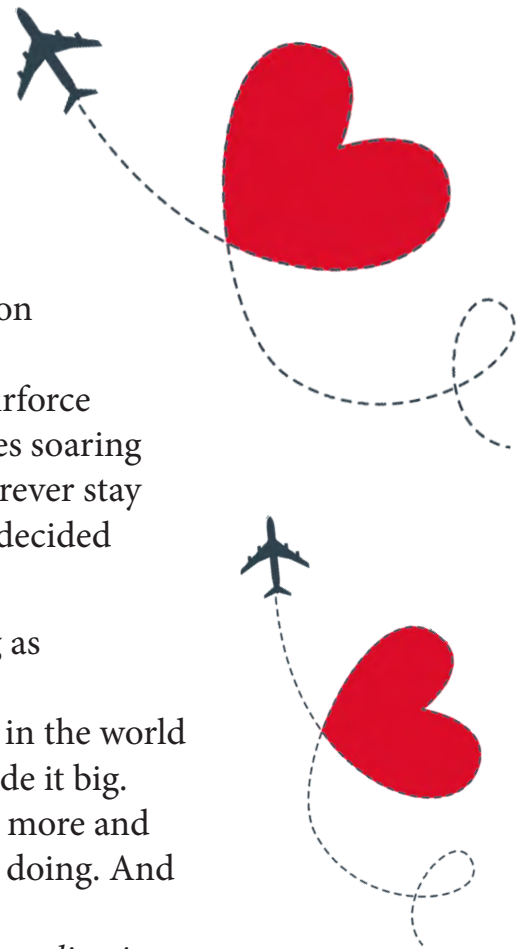


Illustration: Avector

## MILLENNIALS & DISENGAGEMENT

**A**LTHOUGH THE STORY of my early career days may seem discouraging, it is in no way unique. In fact, a recent study from Gallup named millennials as the job-hopping generation and disclosed that 60% plan to change jobs within the next year. On top of that, over 55% of millennials report that they are not engaged at work. What this means is that more than half of this workforce segment is “checked out” and don’t see a future in their current job. With disengagement being correlated to increased turnover, lowered productivity and less innovation, it can be assumed that this is costing companies millions each year.



» *PASSION is by definition an emotion and as such it is affected and can be generated by thoughts.* «

---

**O**N AN INDIVIDUAL LEVEL I can personally say that not loving what you do is emotionally exhausting. But the consequences can turn out to be even more tangible than that. As your motivation to do and be your best declines, so does your results, eventually leading to missed opportunities for both professional growth and monetary rewards.

For me, the experience resembled that of being dragged behind a runaway horse, where the creature dragging me was the rise of AI, increased global competition and my managers expecting more and more from me. All the while I was scrambling with the direction and how to get back on the horse.

**T**ODAY, AS A CAREER COACH, I would tell my 20-year-old self that I was consistently missing one of three things; *passion, purpose and the right environment. And most importantly, my own permission to pursue all of them.*

## ■ CULTIVATING PASSION AND SKILLS

**O**NE OF THE BIGGEST MYTHS I encounter as a coach is that you are supposed to “find your passion”.

This has a lot of my clients doing what I did for years, which is searching outside of themselves.

*However, passion is by definition an emotion and as such it is affected and can be generated by thoughts.*

If you want to experience passion, you need to think thoughts that create the emotion of passion. *In other words, this is both an inside job and an active choice.*

*I started to cultivate passion for my work when I acknowledged what I was naturally good at and gave myself permission to grow those skills.*

By honoring my talents and putting them to use, I learned faster and got better results. Which in turn led me to think more positively about my work. Or as SCOTT ADAMS used to say; *“Success fuels passion more than passion fuels success.”*

## ■ ALIGNING PURPOSE WITH VALUES

**O**N THAT NOTE, one of my core beliefs is that success is individual. What I mean by that is that being successful is a subjective experience and ultimately comes from what someone values in life.

*This is the second area where I see many of my clients and peers struggle, as they mistakenly equate achievements or performance with self-worth.*

This leads them to pursue a career that will make them worthy as humans, rather than aligning their work with their own values and what they want to contribute.

*A purpose is what you dedicate your time (possibly your life) to, and once you realize that your worth doesn't depend on you achieving anything other than being human, you are free to choose based on the impact you wish to make in the world.*

This may be vastly different from what you would choose to do to impress your parents, friends or neighbors. →

## ■ CREATING THE ENVIRONMENT

**T**HE FINAL INGREDIENT was offered to me by my own coach during one of our first sessions together.

I had come to terms with how to cultivate passion and the purpose I wanted to channel it towards, only to find myself stopped by what I felt were unbreakable rules. In my head I was convinced there was a right way to have a career and for me that translated into a 9-5 workday, reporting to a manager, commuting to an office everyday and living in the city where I worked. These rules gave me two things; a feeling of safety and capped possibility. When my coach gently asked if I would rather play it safe or create my own playing field, I decided to throw all my “shoulds” out the window.

*Today I make my own rules and I work closely with my coach to make sure that I come from a place of possibility rather than fear.*

**I**N PRACTICALITY, WHAT THIS MEANS is that I have left my job to run my own private coaching practice. I fill my days with coaching, networking online, personal growth work with coaching colleagues in New York and setting the direction for my business.

On occasion, I also make an appearance as a writer and career coach in different magazines and podcasts.

**M**Y LOVE FOR TRAVEL INSPIRED ME to run my business completely online, giving me the freedom to work from anywhere. It also enables me to work with inspiring individuals from all over the globe. This feature of my business probably couldn't be more relevant than now, as most of us are still trapped at home and dealing with a new reality during the Covid-19 pandemic. And although my vision wasn't to travel virtually, at this time, I'm grateful that I can sit safely at my desk in Hässleholm, Sweden, and help my clients from New York and California, the UK, Stockholm and other places in Europe just as easily as I could meet with any neighbor.

---

» *WHEN MY COACH GENTLY ASKED if I would rather play it safe or create my own playing field, I decided to throw all my “shoulds” out the window.*«

---



” TODAY, AS A CAREER COACH, I WOULD TELL MY 20-YEAR-OLD SELF THAT I WAS CONSISTENTLY MISSING ONE OF THREE THINGS;

**PASSION**  
cultivating  
**PASSION & SKILLS**

**PURPOSE**  
aligning  
**PURPOSE with VALUES**

**THE RIGHT ENVIRONMENT**  
creating  
the **ENVIRONMENT**

*And most importantly –  
**MY OWN PERMISSION**  
to pursue all of them.*

## LOVING YOUR CAREER IN THE FUTURE

**THERE IS NO KNOWING WHAT THE FUTURE WILL BRING** when it comes to modern careers and work.

What is certain is that there will be change. Big change most likely. But in the midst of all of that, I rest in knowing that creating love in my life is always worth it. For me, loving what I do and how I do it has been transformational. And as with any relationship, it requires commitment and maintenance to stay healthy.

**A CAREER IS NOT STAGNANT** but something that evolves and shifts over time.

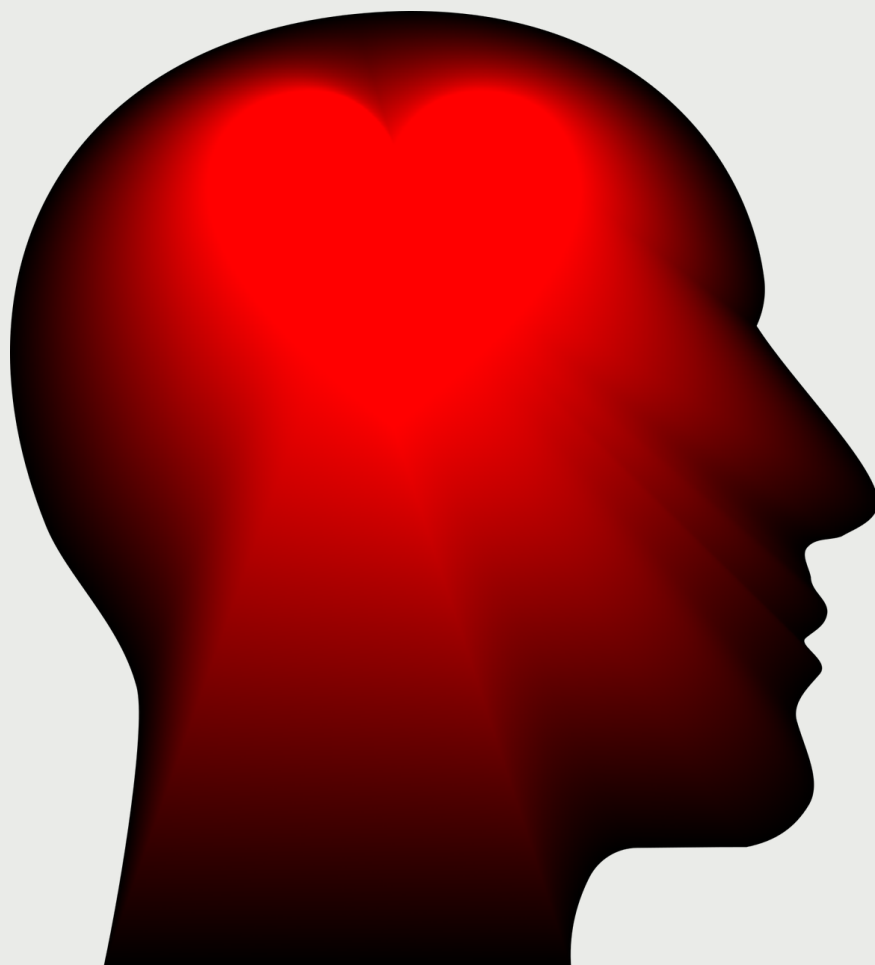
*My final ingredients are therefore to never take loving my work for granted, to keep looking inwards to ensure that I stay true to myself and to keep breaking the rules for what a career is supposed to look like. ●*

### SOURCES:

- [www.gallup.com/workplace/231587/millennials-job-hopping-generation.aspx](http://www.gallup.com/workplace/231587/millennials-job-hopping-generation.aspx)
- [hbr.org/resources/pdfs/comm/achievers/hbr\\_achievers\\_report\\_sep13.pdf](http://hbr.org/resources/pdfs/comm/achievers/hbr_achievers_report_sep13.pdf)
- [www.pewresearch.org/fact-tank/2020/04/28/millennials-overtake-baby-boomers-as-americas-largest-generation/](http://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/04/28/millennials-overtake-baby-boomers-as-americas-largest-generation/)

THEME:  
LOVE &  
PASSION

GROW's  
INTERNATIONAL  
SECTION  
- in English

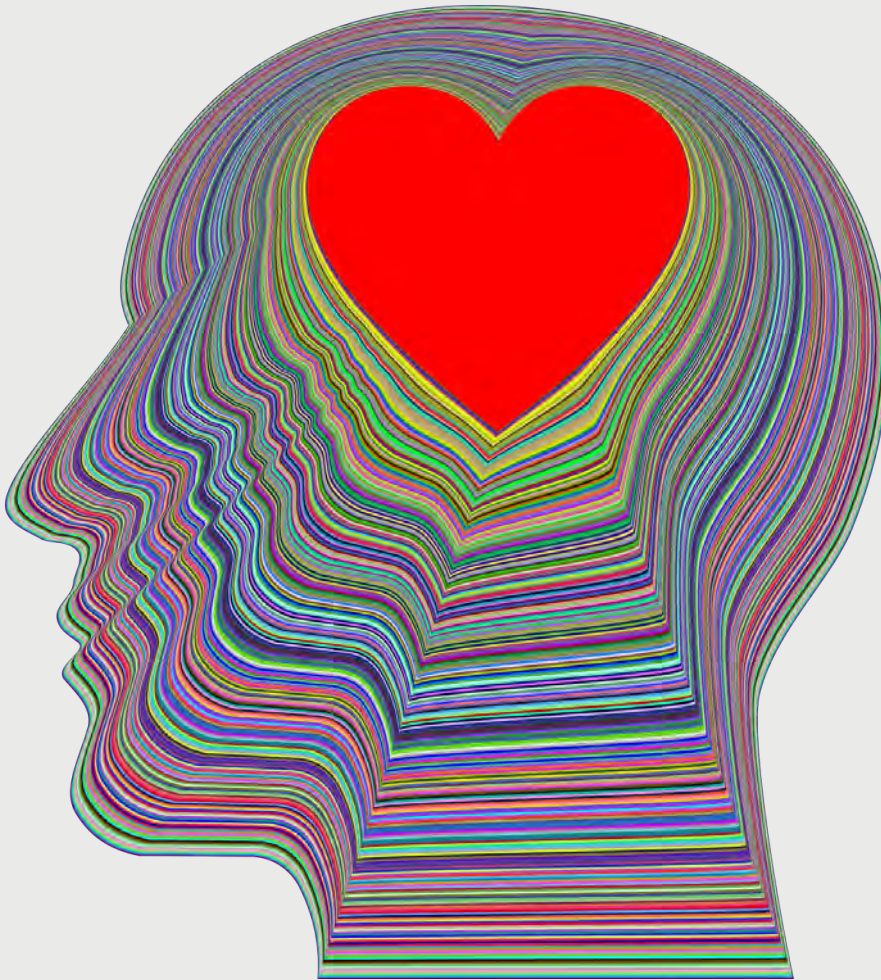


**Do not  
mix  
LOVE  
with  
PASSION!**

by Lars-Eric Uneståhl

*I UNDERSTAND if you react with surprise over the headline as love usually is related to passion, but my intention with this article is to show that LOVE WITHOUT PASSION is the best and more durable love.*





**WILL SHOW** that *the negative side effects of passion in summary are bigger than the positive effects.*

**I WILL TRY TO EXPLAIN** why *passion based on neuroscience can be regarded as a pathological state with changes of "normal" perception and behaviors.*

However, the headline is just valid for love and passion in human (and religious) relations.

**THUS, I WILL JUST TAKE UP THE CONCEPTS OF LOVE AND PASSION BETWEEN PEOPLE** – the content of this article is not valid for love of and passion for areas related to work, hobbies, etc. Passion in these areas is instead often regarded as an important success factor.



**LARS-ERIC UNESTÅHL**  
PhD in Psychology

President SIU –  
Scandinavian International  
Univeristy

[siu.nu](http://siu.nu) – [unestahl.com](http://unestahl.com)

Photo: belongs to Lars-Eric Uneståhl

# WHAT is LOVE and PASSION?

## Love

**30 years ago I was touring Sweden together with bishop LENNART KOSKINEN and the famous film actor CHRISTINA SCHOLLIN. The topic was Love.**

Lennart was talking about *Agape* (the divine love), Christina about *Eros* (the physical love) and I was talking about *Work- and Life-Love*.

The Greeks had several names for various kind of love besides *Eros* and *Agape*. *Storge* for love for your family. *Phileio* for your friends etc, while English (and Swedish) only have one word - Love.

**T**he common meaning of **Love** is an affection to give something to someone unconditionally and without reservation.

**Love between people** is a spectrum of feelings and attitudes that are characterized by tenderness, affection, affinity and willingness to sacrifice, while **love directed to abstract things** like art or a nation, or to more general concrete things like nature or a sports club or to more specific concrete objects such as one's home, one's pets or one's close fellow, including one's own, has somewhat different characteristics.

**Self-love**, love for one's own person is sometimes seen as something negative by the surroundings, where self-love might be expressed in actions that increase one's own wealth or well-being at the expense of others.

On the other hand is "true Self-love" very important for a good life. The Bible says that it is difficult to love somebody else if you do not love yourself first (*Love your neighbor as yourself*). Thus Self-love and Self-insight/Self-knowledge are the keys to healthy relations.

## Passion

**Passion that comes from the Latin** word *patio* meaning suffering, has a Christian background with the suffering of Christ (*Passover*) but also the passion of the Holy Spirit (*Pentecost*)

*However, the importance has more and more shifted from suffering to flaming, that is, an expression of a strong and intense feeling for something that we love.*

**L**ove and Passion are two very powerful emotions. They may overlap sometimes but most often there is generally a clear cut difference between them.

*Passion* refers mainly to the sexual and romantic feeling while *Love* is a strong affection for someone close to us.

Passion is often a part of the love between a couple, while it is not a part of love between a mother and a child.

There are also other important differences, for instance concerning duration, where passion is a temporary emotion which lasts for a short while, while love can last the whole Life.

*The Essence of Love* is a deeper understanding, while Passion does not require that. Love has always positive connotation and seeks the best for another while Passion also contains many negative connotations like jealousy, dependency, OCD like control, etc. There are two question we can ask ourself to separate love from passion.

- ❶ Do I want to live with you? Yes (*Love*)
- ❷ Can I live without you? No (*Passion*)

**IN SUMMARY: Love** is a **State of Living**, while **Passion** is a **State of Being**.



# LOVE ...



**Xenia** (greek)  
Guest-Friendship Love



**Storge** (greek)  
Familial Love



**Agápe** (greek)  
Divine Love



**Philautia** (greek)  
Self-Love  
Self-Compassion  
Self-Obsessed Love



**Eros** (greek)  
Sexual and/or  
Romatic  
Desire/Love



**Phileio, Philia** (greek)  
Love between Friends

# ... PASSION

(greek) to Suffer

**Patio, Pati**  
(lat / Christian)  
Suffering,  
to Suffer



The Passion of Christ

Illustrations / Public Domains: - Faith / Pikist

- Mme George Charpentier with her Children, August Renoir, 1878

/MetMuseum - Family Portrait with Guests, 1951/Library of Congress

- Narcissos, Caravaggio, 1595/Wikimedia Commons, - Love, Thomas Rowlandson, 1785/MetMuseum

- The Card Players, Paul Cézanne, 1890/MetMuseum - A Couple in a Passionate Embrace, José Guadalupe Posada, 1900/Library of Congress - Passion, Timusi/Pixabay, - Film Poster, 1920/Library of Congress,

- Four Scenes from the Passion, follower of Bernard van Orley, 1520/MetMuseum

# THE BACKSIDE of COMMITMENT and PASSION

**I**n my research about **Success Factors** I started to cooperate with CHARLES GARFIELD in the beginning of the 70's. Charles was one head of the famous Apollo project (the first man on the moon). He got so fascinated of what they did to realize the content of president Kennedy's famous speech in 1961 about landing on the moon 1969, that he decided to start research about reasons and factors behind exceptional performances. As he found the same four Success Factors that I had found (*Self-Image, Goal/Motivation, Attitude and Feelings/Moods (Inner Success)*), we started to cooperate.

**H**owever, he emphasized one factor more, as he said:  
*The strongest Success Factor is Commitment. As Commitment is stronger than Engagement, it is more like Passion.*

This fit very well into the American philosophy with the common belief that everyone can succeed, everyone can become President (many agree today). Intelligence is more genetic but Commitment is self made (the self-made man). The result was the creation of a new profession – The Motivators who wanted to create motivation and passion in people. Some of them got famous all over the world and one is still active (Anthony Robbins).

## ● FROM PASSION TO GLOW

**Unfortunately, the result was often what I call a "yoyo-effect" in the Mind in a similar way as in yo-yo dieting.**

Temporary passion followed by "mental hangover" when you returned to "reality". (Also Robbins detected that some years ago and started to use the training concept for long-term and endurable change.)

*I then replaced the passion concept with a smooth, endurable and life-long "glow", that is maintained through energy from your personal vision and from the "mental room".*



## ● BURNOUT

**The next blow to passion came with CHRISTINA MASLACH's research** about *Burnout* where the concept of burnout spread like wildfire all over the world.

One idea was that in order to be "burned out" you have to burn, so the most vulnerable to be burned out was the passionate people.



## THE PASSIONATE LOVE

**T**he third battle against passion has been through the mixture of love and passion, the mixture of love and falling in love.

### In a flight between Fiji and Los Angeles

**40 years ago** I had a young Indian lady beside me. I asked where she was going. "To LA to unite with my husband", she said. It turned out that she had only met him once before, at the wedding day. Her husband was chosen by her parents.

When I asked her about her idea to move together with a stranger, she said. "I think our system, where our parents chose our mate is better than yours. You meet someone, fall in love and marry. And then when the passion is over you divorce. We build up something together and learn to love each other."

**I remember that I thought** that it was a strange system, but since then I have been a visiting professor in Indian universities and have found that this is a rather common system even on a doctoral level.

When they are trying to convince me that their system is better than ours they point to the number of divorces, which are many times higher in the western world than in India. Here are some numbers: Sweden has the highest % divorces in the world with 54,9%, more than the other Nordic countries (Finland 51,2, Denmark 44,5, Norge 40,4 och Island 39,4%). India has the lowest divorce rate in the world with 1,1 %. The easiness to divorce in Sweden compared with India can only explain a small part of the difference. My belief is that the main factor in the explanation of the difference between Sweden and India has to do with the fact that most marriages in Sweden happen in the pathological state, called passion, where we can not see if the bases for a good marriage exist.

# THE NEUROPHYSIOLOGY of PASSION

**IN ORDER TO GET A SCIENTIFIC EXPLANATION OF THE PASSION STATE**, I asked my oldest friend from Uppsala university, ÅKE PÅLS-HAMMAR, to describe what is happening in the "Passion illness state". Åke is the educational radio expert on the brain and has a youtube channel called "The Brain channel". Here is his description:

*"The prefrontal cortex is involved in emotional control, especially in the case of love and so-called passionate love. This normally occurring affect regulation is important in order to exaggerate emotional expressions and experiences, but it may also distort our perception and perception of reality. As many have been able to realize, these regulatory and inhibitory functions are disrupted by strong feelings of the passionate love type.*

*The ability to critically look at a situation, make important cognitive choices, make decisions, see new solutions are all examples of so-called executive functions, usually mediated through network areas in prefrontal cortex, that is, the cerebral cortex in the lobes.*

*These functions are valid in the "normal state" but are disrupted and changed in a passion state which lead to various experiential and behavior deviations from what usually will be the person's way of reacting, thinking, and acting.*

*Some examples of these pathological changes are for example behaviors of type OCD, ie obsessive thoughts and behaviors (jealousy) or depending - "sickness", where we get withdrawal symptoms, when we do not get enough contact with the loved one.*

*And our energy, our thoughts and our perception, which are largely governed by the prefrontal functions of the brain, are strongly shaped by the emotions for the desired person, just as an addiction."*



**W**anting these dopamin kicks and feelings of well-being in life is a natural need. If you do not know this or can create these feelings naturally within yourself, it is common to seek it outside of yourself not only through your partner but through alcohol, food, sweets, shopping, sex, drugs, careers, money and work, extreme training ("exercise addiction"), risky activities, gambling, etc. These high amounts of dopamine can easily create dependencies. However, since these activities do not satisfy our deep, emotional needs, it will only be a harmful escape from everyday stress and other problems in life.

**Descriptions of brain washing** have indicated that those who resisted longest was the most faithful to the new ideas after the brainwash. Another study showed that there is a relation between emotional intensity and distance from the average or middle point.

This can be seen when passionate love change into hate after being betrayed or deceived which sometimes ends in violence and even killings.

## CHOOSING A PARTNER BASED ON PASSION

**Our decision guru ARI RIABACKE use to compare the base for the two most important decisions in Life:**

1. To get some place to live - and -
2. To get someone to live with.

**B**efore we buy a house we make very careful inspections and take good time to look at advantages and disadvantages before we make a decision. When we select a partner it can sometimes be at "the bar in an intoxicated state".

However, as passion also is a kind of intoxicated state it will be difficult to see in this state if the criteria for a longterm love is met.

Thus, since passion distorts perception, it will be difficult to choose a partner for "eternal love" when we are passionate in love. As this state also often last only a short time we will too late detect that the bases for love is not there. If we also marry before the passionate love is over it often leads to divorce as there is a natural decrease of passion and intensive feelings when the marriage gets more "automated" and "boring". One part can then meet someone new and "fall in love", break up the old relation and after a while will find that the passion goes away again with a new search for a stimulating and exciting partner. Some people will continue in that way until no one longer wants them and they will spend the final part of Life alone.



» SINCE  
PASSION DISTORTS  
PERCEPTION,  
it will be difficult to  
choose a partner  
for "eternal love"  
when we are  
passionate in love.«

# EMOTIONAL CONTROL by MENTAL TRAINING

**Two occasions from my coaching courses made me make a special program to regulate passion and the need for passion.**

**O**ne course participant told me in secret that she was going to divorce. When I asked about the reasons she said:  
"I know that my husband is the best one both for me and my kids, but I do not feel anything for him any more."

In another course one participant told me an opposite story:  
"My husband beat me both mentally and physically but I am so in love with him and our sex moments are gorgeous. I know intellectually that I should divorce him but I can't."

These were two situations that made me start to develop mental training for emotional control in order to be able to move from emotional Victims to emotional Masters.



## SO WHAT TO DO with the NEED for LOVE and PASSION

**As the base for a long marriage seems to be friendship – wanting to do everything for each other, to share the ups and downs of life etc which is difficult to determine in a passionate state where everything seems rosy, I will suggest the following:**

**S**tart by learning to know each other when you both are emotionally sober.  
When you know that the relation seems to fulfill the criteria for love, then you may allow also this wonderful emotional state called *passion* to come.

At the same time you will know that the relation will last also when the passion is over. ●



» *START TO LEARN EACH OTHER when you are emotionally sober - and you will know that the relationship will last also when the passion is over.*«

Illustration: kropekk\_pl

GROW'S  
INTERNATIONAL  
SECTION  
- in English

THEME:  
LOVE &  
PASSION

# HOW ART INFLUENCE OUR VIEW ON LOVE

by Mikael Lörnstam

*WHETHER IT'S A POEM, a song, a book or a movie, most stories orbit around love in one way or another.*

*LOVE IS THE HOLY GRAIL that everybody is looking for, and for some it will remain as mythical as the holy grail itself. Sometimes we think we've found it, just to see it suddenly vanish into thin air. On other occasions we stumble across it where we least expect to find it and it feels like we won the lottery. No matter what ... love can be both the poison and the cure and nobody describes it better than the poets, the songwriters, the authors and the screenwriters.*

*LET'S TAKE A LOOK at some of the most influential stories since Romeo and Juliet.*



Illustration: coloringsuites

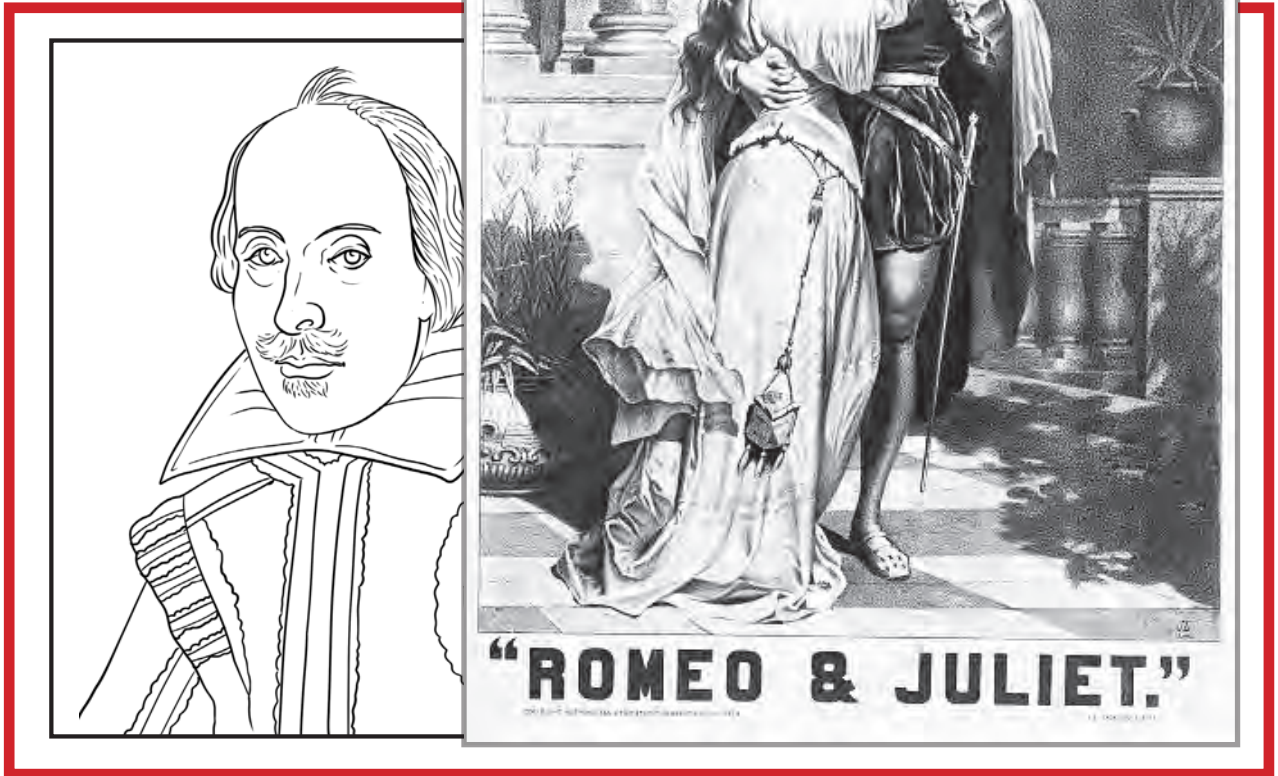


Illustration: Library of Congress Prints and Photographs Division Washington, USA

**WILLIAM SHAKESPEARE** was a renaissance man when it came to truly understand the human nature and its psyche. Shakespeare showed us how we move between actions with a higher purpose, and actions based on petty feelings and ideas about what we consider us to be rightly entitled to. Grief, hate, jealousy and revenge always simmer in the pot of his dramas, as well as joy, jokes, laughter and love.

**IN ROMEO AND JULIET**, seen by many as the greatest love story ever written (even though we know that the story had been around since B.C) we get to know a young couple whose relationship is doomed from the beginning, due to a family feud. In the course of the story we learn that love is an uphill battle paved with pain and suffering and that it eventually will kill you.



"Bianca"  
Frederic  
Leighton,  
ca 1881

©Wikimedia  
Commons

**IN THIS DAY** and age with nearly 50% of all the marriages ending in divorces, it can be hard to grasp the concept of love as something worth dying for. But I do understand why the story get traction among teenagers whose hormones are running wild, especially when they don't get their parents approval when it comes to the object of their heart. In many parts of the world young people don't even have a saying when it comes to their partner. So, Romeo and Juliet are still the go to story when it comes to pain and suffering and doomed love.

A PERFECT WOMAN,  
nobly plann'd,  
To warn, to comfort, and command,  
And yet a Spirit still, and bright  
with something of  
ANGELIC LIGHT.

**IN THE ROMANTIC ERA** poets described women to be like angels and it amazes me that any man could find themselves worthy any of those supreme beings. In WILLIAM WOODSWORTH's *Perfect woman*, we can read;

»A perfect Woman, nobly plann'd,  
To warn, to comfort, and command;  
And yet a Spirit still, and bright  
With something of angelic light«



William Wordsworth

**POETS AND AUTHORS** didn't hold back with the superlatives, and the adjectives poured like cats and dogs over a gender that at the same time wasn't allowed to vote. It would be more or less impossible to live up to those pretentious words that was created during that era, but nevertheless, the bar was set and grace and virtues was the ideal to live by.

**In many ways** the poems during the Romantic era were a contradiction to the industrial revolution and glorified humans as opposite to the glorified machines. From Shakespeare's story about pain and suffering to an era defined by divine love from perfect women, the step might be seen farfetched but history have always had a tendency to move between the extremes.





© Wikimedia Commons, Lainspratzi, AnneliseArt



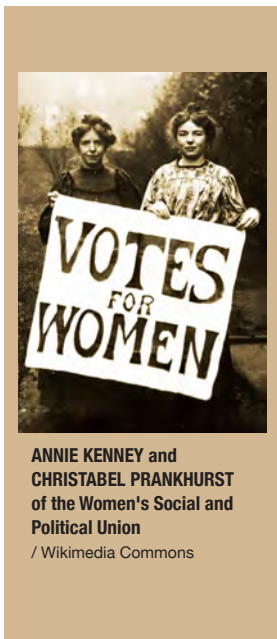
IF IT'S NAUGHTY  
to rouge your lips  
Shake your shoulders  
and shake your hips  
LET A LADY CONFESS,  
I WANT TO BE BAD!



Folks, meet Betty Boop right. You'll be seeing a lot of her because she is the new animated cartoon character who is trying to cut in on Mickey Mouse's popularity. Does she look familiar to you? Now look at little boop-a-dooper Helen Kane. Helen was the cartoonist's inspiration for Betty, the first time a real life character has been used for the popular jumping comics

**W**ITH THE ENTRY OF THE ROARING 20s love took a turn towards the urge of the flesh. The flappers made it clear that women also had sexual feelings that no longer needed to be suppressed. To the tunes of trumpets and drums in hazy jazz clubs, the sexual revolution walked hand in hand with women's right to vote. It was the dawn of a new era and the motto was anything goes. The Roaring 20s was defined by letting go and enjoying the moment. Women were no longer suffering Juliet's, or Perfect women. They were alive and had decided to join the party and enjoy it as long as it lasted. In the song *I want to be bad*, HELEN KANE sings;

*»If it's naughty to rouge your lips  
Shake your shoulders and shake your hips  
Let a lady confess, I want to be bad!«*



ANNIE KENNEY and  
CHRISTABEL PRANKHURST  
of the Women's Social and  
Political Union  
/ Wikimedia Commons

**IT WAS RAW, AND IT WAS REAL** and it was a natural reaction to the First World War that still echoed in the background. No pretentious crap about suffering or virtues. Live, for God sake, live. But all good things must end, and so did the Roaring 20s.

**On the 24th of October 1929 the party was over.** The stock market crashed and was replaced with The Great Depression. The name was misleading. There was nothing great with The Great Depression. →





© Wikimedia Commons

»I want to know what love is!«  
/ Foreigner



Foto: Jozu Ozkrai

»What's love got to do with it?«  
/ Tina Turner

»I'm a material girl!«  
/ Madonna

## HALFWAY THROUGH THE 20TH CENTURY

Movies were established as the artform that had the greatest impact on people's life. It was cheap to watch a movie and for many it was the perfect set up for a date.

There were a lot of romantic comedies made in the 50s, which revolved around the same storyline:

A boy and a girl meet by accident, boy wants girl, girl says no, boy is persistent, girl says maybe, boy is even more persistent and finally the girls say yes. Through the whole film there were a lot of misunderstandings that led to a ton of laughter, opposite to Romeo and Juliet were misunderstandings led to their death. The story had moved from a tragedy to a comedy.

Love could be fun, which set the stage for the 60s and the 70s.

**WHEN THE 80s ENTERED THE STAGE**, it was directed by Caligula and it was an orgy in bad taste and a no limit attitude. The deregulation of the marketplace was interpreted as the 2.0 version of anything goes, and nothing was off the table. But the bright colours couldn't distract us from the fact that AIDS was playing a leading role in the makings of the 80s, and once again love could lead to death.

**AT THE SAME TIME** the glossy magazines were telling everybody what they should do to get the PERFECT (perfect was back) relationship, marriage, body, career and wealth. Everybody was objectified. It was no longer about who you were, it was all about what you wear. There was no substance, except the excessed substance abuse of cocaine. The Roaring 20s were back, high as a kite, and wasn't adding any value to anyone except the cartels in Colombia. Foreigner sang; *I want to know what love is*, and Tina Turner replied *What's love got to do with it*.

On the screen you could see the brat pack in *The Breakfast Club*, Tom Cruise in *Top Gun* or hear Gordon Gekko in *Wall Street* sum up the century in one meaning: *Greed is good*.

**THE 80s WAS WITHOUT PARALLELS** one of the most superficial decay in the history of mankind. It was the peak of the ME era, where everything was about the individuals quest for fame and fortune to the tune of Madonna's *I'm a material girl*. *Self-proclaimed gurus stated that they had the formula for success and so the self-help business saw the light of day*.

**A T 00.00 ON THE 31st OF DECEMBER 1999** we left the 20th century and entered a new crisp century with open arms and an idea that this century will be the start of something new. I assume they felt the same on the night of the 31 of December 1899. But no matter how the settings change, our feelings towards each other is basically the same, and have been for the last 300 000 years.

**WE MOVE THROUGH THE NUANCES** that spans from unconditional love to conditional love. The poets and songwriters like to glorify their love for someone else, or describe the pain that they are left with after a breakup.

*It doesn't change the fact that love, no matter how anyone describes it, still affects our way of thinking, feeling and behave in the most dramatic way.*

Sometimes we are out of proportion and not able to withhold ourselves due to an internal turmoil, and it sucks, big time. And sometimes we just want to sit down and enjoy the moment with someone we love and feel complete.

**WE HAVE TO ASK OURSELVES** if we really need artists to tell us what love is and how it is supposed to be experienced? We furthermore have to ask ourselves if love is linear and either this or that? We have to keep in mind that artists just make a living by describing something we either have, or have not felt, experienced or neglected. Sure, every now and then someone put words to something we can't find the words for by ourselves.

*But most of the time we know exactly what we feel and what we think about that feeling.* That doesn't mean that we should minimise the importance of art, and how it influences us.

**BUT AT THE END OF THE DAY**, love isn't something you should look at, read about, or listen to, it's something you should experience, with all your senses.

So be your own artist, write your own song or poetry about how love enrichen you and your life.

*I don't know if love is all we need, but I know it makes all the difference between a good life ... and an extraordinary life.*

*Let love be your guide.*

» *LOVE – no matter how anyone describes it, it still affects our way of thinking, feeling and behave in the most dramatic way.* «

» *LOVE isn't something you should look at, read about, or listen to. It's something you should experience with all your senses.* «

» *... it makes all the difference between a good life – and an extraordinary life. Let love be your guide!*«



**MIKAEL LÖRNSTAM**  
Performance Coach  
elitecoaching.se

Photo: belongs to Mikael Lörnstam

GROW's  
INTERNATIONAL  
SECTION  
- in English

THEME:  
LOVE &  
PASSION

# LOVING MY WORK - more of a LIFE STYLE

**LISA VALLIN LUNDIN**  
**CLC – CERTIFIED LIFE COACH – ICC**

**practor.se**

---

by Lisa Vallin Lundin

*LOVE FOR OTHER THINGS THAN HUMAN BEINGS are often related to hobbies which we do without thoughts of financial compensation.*

*In regard to the work area, one common definition of loving our work is that we could do such work without being paid. But what about having a work which we love and also get paid for?*

*In this article LISA VALLIN LUNDIN describes her work experience after taking a new training course, the CLC Life Coach program at SIU, Scandinavian International University. A training course certified by ICC, International Coaching Community.*





Photo: Anne Lichtenstein

**W**ORKING AS A CLC LIFE COACH is one of the most evolving, challenging and rewarding professions I can imagine.

Working with motivated people who want to experience and enjoy a good life through goal setting and programming the future, creating Life motivation and Life joy beside solving eventual problems on the way.

AS CLC LIFE COACHES WE WORK with the whole system and with all areas of life. Coaching in all areas and often more than one person in the system in life is really a leverage and give extraordinary results.

**L**OVE IS REGARDED as the most important emotion of all and the love of working as a Life coach is really a road to happiness, not just for me, but for all those clients who are getting a life of more fulfillment and wellbeing. The feeling after having seen how CLC can change the whole life not only temporarily but with sustainable effects during the whole life make me very humble and very grateful for the opportunity to have such a job. It brings inner glow and meaning to every day.

### ”ORDINARY” COACHING

**L**ET ME SAY THAT I ALSO enjoyed my former profession as an ”ordinary” coach. With the help of my coaching questions my clients found insights, realized their goals (often short terms) and could identify the resources needed to reach the goals and solve the problems.

As an ”ordinary” coach, I worked with problem focused clients whose actions were based on the clinical model and where the main goal for the client was to find solutions to their problems. My contacts with the clients were short-term (often 3-5 sessions), after which I did not see them again, if they not eventually came back with a new problem.

Working as a coach in a coach process about 3-5 times is similar to a dance. A client want to change something and you as a coach invite the client to the dance of change. Its like a mental waltz, foxtrot or line dance. What dance depends on the rhythm of the client and results the clients want to have. And step by step the clients are ready to really use their own skills, insights and can dance on in life.

### SOMETHING WAS MISSING, LOOKING FOR AN ALTERNATIVE

**E**VEN IF I ENJOYED this way of working there was something missing – the long term relation. I also looked for an alternative to the clinical model, which has been dominating in medicine, psychology, therapy as well as in coaching. I looked for an alternative to the ”fix the problems”-attitude after which the client often continued to live in the same way as before with new problems to appear after a while. I was looking for a more meaningful way to help clients to live sincere and create the life of their dreams and the health and relations they wanted. I found that through my job as a CLC Life coach. It was like a fulfilment of the known book ”From Good to Great”.

### FROM GOOD TO GREAT

**L**OVE TO DANCE and taking the dance with a client as a metaphor we can replace a single dance together (as an ordinary coach) with a whole dancing night with place for all the different dance styles, even the mental tango, samba, classic ballet and hip-hop are now on the agenda. And you may dance with other people from the system as well, colleagues, partners, children, parents, sisters, etc. That’s the dancing when you are a CLC Life coach as the process and the system is extremely important in life coaching. Change happens in several areas and on several levels in the system and simultaneously by working with the CLC Excellence model – from Good (Acceptance of the Present) to Great.

» AS A CLC Life coach,  
I feel a bit like the old  
house-and-family doctor,  
who can follow  
a person through life.«

---

**B**ASED ON THE BACKGROUND in Mental Training and Mind developing techniques, a CLC Life coach can combine the "ordinary coaching techniques" with mentoring and guidance.

The actual training programs are made by the client her/himself but the coach can offer a very important and long-term feedback and support.

As a CLC I feel a little like the old house-and-family doctor, who can follow a person, company or a family through life and often become an irreplaceable mentor/friend in life besides the professional part.

**A**NOTHER INTEREST area of mine is humor and it has been easier to use "developmental humor" in my work as a CLC compared with the ordinary more problem related coaching, because we can follow up after a long time and see the value of developing humor as a skill in life.

As an CLC I seldom have to look for more clients, as my contract with the clients extends over years and sometimes throughout life. I have also clients with contracts who can contact me whenever they need and are prepared to pay good money for that security.

**I**N ADDITION, getting the advantage to be with the client throughout life and together work long-term with development towards excellence creates motivation and meaningfulness also for me as a CLC. To be able to live the vision every day through the daily mission creates Flow, Motivation and Meaningfulness.

**I** LOVE MY WORK and I love the development it brings to me and my clients every day. I am living my dream. Living my vision and mission. I am living in my Paradise every day! And it is a blessing to be able to coach clients to their own kinds of Paradises in Life!

**S**UMMARIZING, these were some of the things that have given me a new and still more rewarding coaching profession, and I am quite sure that this profession will spread like wildfire throughout the world.

Lots of love to you!




---

### Background:

**Scandinavian International University** (SIU) together with the International Coaching organization ICC have started a new type of LifeCoach education "*The New ICC Certified Life Coach*" - CLC. It is based on the ICC Coaching education but is open for all coaches.

CLC is adding the Long Life developmental model (continuous improvement) to the traditional five session problem based coaching. CLC has also changed the philosophy of the "ordinary" Life Coach by adding the models and methods of Mind Training (Mental training, Mindfulness, etc) to the Coaching tools.

Lisa Vallin Lundin belonged to the first CLC training group and in this article she described her experiences working as a CLC Life coach.

**Lisa Vallin Lundin** is educated at Skandinaviska Ledarhögskolan, Sweden, SIU and the Swedish Svenska Näringsakademien. She is an ICC Coach, an ICC Team Coach, an ICC Life Coach, an ICC Executive Coach, a Recovery Coach, a Hypnosis Coach and a Dietitian and Health Coach, and also a Licensed Mental Trainer and a NLP Trainer.



Photo: belongs to Oskar Andermo



# TECHNOLOGY

– blessing or a curse?

**OSKAR ANDERMO**

**ENTREPRENEUR – SPEAKER – COACH**

**[strategictechcoaching.com](http://strategictechcoaching.com) – [oskarandermo.com](http://oskarandermo.com)**



*IN THIS ARTICLE, I want to illustrate some of the challenges with new technology, some things that can be done and also how technology can be a powerful tool for you as a coach.*

---

by Oskar Andermo

**A**fter 2012 there has been a dramatic increase in depression and suicide rates among teenagers. Generational researcher JEAN M TWENGE says she has never seen such a dramatic shift analyzing data back to the 1930s.

### **WHAT HAPPENED THAT CAUSED SUCH A HUGE INCREASE?**

**S**ome scientists argue that technology is part of the problem. The iPhone was introduced in 2007 and changed how we use our phones. From calling and texting to a computer that is with us in our pockets at all time. 2010 Instagram was launched. The kids that became teenagers after 2012 grew up with the internet, a smartphone and having a social media account before starting high school.

**Two big challenges** for teenagers of today are social comparison and cyberbullying. Instagram is full of influencers that spend the whole day taking photos and then uploading the perfect one. Perfect light, perfect makeup and perfect scenery. It looks like they have a perfect life. As I like to say – it never rains on social media. As a teenager, this can add stress to a time that is already very stressful.

**Bullying seems to be part of our history** and any group development. The problem with cyberbullying is that it can continue 24 hours a day. Leaving school doesn't necessarily mean that the bullying stops when it is moved online. →

# TECHNOLOGY – a blessing or a curse?

## How to use technology to improve our lives

**I n 2013 I released a book** that I call *The Smartphone Coaching System*. I had realized that technology could be an excellent tool in the pursuit of excellence and a better life. If we use it the right way.

**A few years later**, I had the opportunity to write several blog posts for a magazine about technology called *iPhone life*. The founder was like me, interested in technology and personal development. He is an avid Transcendental meditation practitioner, so he was curious in my concept that mixes technology with personal development.

**I wrote several blog posts**, and they were all well received.

What was interesting was that in a magazine for tech-nerds, the most popular blog post was a post about how not to use technology so much, how we need to have digital discipline with our devices. When I saw how popular this post was, I realized that maybe there was too much technology around us. People are getting tired of constant technology usage.

*If being a teenager today is not easy; the same goes for being a leader.*

**In my coaching practice**, I have the opportunity to work with high performing leaders and entrepreneurs. Many share the same story:

*Technology has added to the stress.*

The top three challenges I hear are *no work-life balance*, *constant distractions*, and that *rapid change* makes it challenging to keep up to date.

---

**OSKAR ANDERMO** lives in Dubai in the winter and Sweden in the summer. He is a regular keynote speaker at conferences around the world talking about new technologies and its effect on our daily lives. His podcast on the same topic has had listeners in more than 130 countries. He also works with coaches helping them with the business part of being a coach - getting clients and building a business.



### The Smartphone Coaching System

by Oskar Andermo.  
A book on how to combine personal development with technology.  
(Vulkan, 2013)



» *MANY OF MY CLIENTS share the same story:  
Technology has added to the stress.*

*The top three challenges I hear are  
NO WORK-LIFE BALANCE,  
CONSTANT DISTRACTIONS and  
that RAPID CHANGE makes it  
challenging to keep up to date. «*

**T**HE TOP THREE CHALLENGES I hear are **no work-life balance**, **constant distractions** and that **rapid change** makes it challenging to keep up to date.

## WORK-LIFE BALANCE

**In the old days**, when you left the office, you left work.

Now you can be reached 24/7. It is quite easy to keep working from home or when watching your kid's football game as your clients are in your pocket.



## CONSTANT DISTRACTION

**Your work station** can be used to access your emails or watch cute kittens on youtube. It also has all the news of the world and your social media accounts. One mouse click away.

It is very easy to end up in an endless loop of news, sports news, Facebook, Instagram, YouTube and then back to news where you start the loop again.



## RAPID CHANGE

**Another concern** by many of the leaders that I coach is the speed of change. Their company have just decided to be on Snapchat when suddenly everyone is talking about Tik-Tok.

It is hard to keep up with all the new trends. The speed of change is unprecedented.



Illustration: dizain, fotomek

# WHAT CAN WE DO?

**I USED TO SAY** that it is not about the technology – it is about the user. We, as users, need to take control. The app makers are doing everything they can to suck you in and make you addictive. We need strategies to deal with this. Here are three:



Illustration: mohamed\_hassan

## 1 FLIGHT MOOD

**Decide on an hour a day** when you put your phone on flight mood.

I suggest you start during dinner time. This means that you turn your phone off completely. Yes, you can do it! Do you remember how it was before we had mobile phones?

Start with an hour a day and then increase to two + one days on the weekend. If you need to, you can inform your family members or your colleagues - so that you know, between 6 pm and 7 pm my phone will be off and you can't reach me.

## 3 PRACTICE DIGITAL DISCIPLINE

**After personally struggling** with digital discipline in the office, I believe I have found a solution. Work with a timer.

On my computer, I have a digital timer that I use to keep track of my productive time. I work in blocks of time that are 50 minutes, followed by 10 minutes rest. *During these 50 minutes, I focus 100 % on one task and one task only.* Once that task is done, I move down to the second most important task on my to-do list for the day.

When I do this, I get incredible output. Lately, I have also experimented with timing my Internet surfing. So when I decide to check the news or social media, I give myself a total number of minutes that I am allowed to do it. So I can put the timer on 30 minutes and use those minutes to surf the Internet as I please. When the timer is up it is back to productive time.

## 2 USE YOUR PHONE TO LEARN TO MEDITATE

**1968 the Beatles travelled** all the way from the UK to North India to learn how to meditate from Maharishi Mahesh Yogi.

1969 Professor Lars-Eric Uneståhl releases an LP record with mental training that you can use to learn mental training from the comfort of your home. This meant that you did not have to travel to learn from some Guru far away from home.

Today it is easier than ever!

Your phone can become your mental trainer or meditation guru. There are lots of applications and guided meditations on youtube and Spotify. Make use of this and learn to meditate with the help of your phone. This is needed in today's world with so many impressions every day. I can recommend the app called OAK <https://www.oakmeditation.com/> or Uneståhls app - <https://www.unestaleducation.se/app-mental-training/>

**THESE ARE SOME OF THE STRATEGIES** that I use and that I also recommend to my clients.

## APART FROM WORKING ...

with leaders and entrepreneurs, I also work with other coaches and help them with getting clients and building their business around their coaching practice.

## THE BEST WAY TO BUILD A COACHING BUSINESS

is, of course, to be an extraordinary coach. When your clients love your coaching, they tend to stay with you and recommend you to their network.

**HERE ARE THREE TIPS** on how you can use technology to have a bigger impact with your clients if you are a coach:

### ACCOUNTABILITY



**Thanks to technology**, it is easier than ever to stay in touch with your client. A big part of coaching is accountability. With my top paying clients, I follow up with them regularly over a messenger app like *WhatsApp*. One part of my coaching is to instil new habits. During this process, it works well to do a simple follow up over *WhatsApp*. Think of ways how you as a coach, can hold your client accountable with the help of technology

### GRATEFUL



**One of my favourite thing** to do with my clients is to work with a *Gratefulness List*. Simply by making the client list everything in their life they are grateful for. Once the list is made, we collect pictures of those things and create a separate folder in the phone that becomes their gratefulness folder. I then encourage my client to go through their gratefulness folder several times a day. Look at the picture and get back into that place of gratitude. Powerful.

### GOALS



**At the beginning of my coaching**, we usually work on establishing goals for the year. Once the goals are clear, I help my clients to find pictures that represent those goals. We then put them in a *separate goal folder* of the client's phone. Sometimes we make a separate picture that reminds him/her about his mission in life. Then we put this as a *screen saver*. This means that each time the client takes out his/her phone, he will be reminded of his/her mission and purpose in life. Studies have shown that we look at our phone up to 80 times a day ...

### AS A BONUS,

I tell my clients *to combine the two*.

**First**, spend 5-10 minutes going through the *Gratefulness Folder* and really get into that state of gratefulness.

**Next**, go to your *Goal Folder* and spend 5 minutes visualizing your goals as already achieved.

You are now visualizing your goals with great emotional state. ●

Illustration: kuroksta





Foto: Designtek



# GROW / SPANING

NEDSLAG I DET SOM GROR JUST NU - IDÉER, FÖRETEELSER, MÄNNISKOR

## JUST NU ...

*undrar vi hur länge Covid-19 ska fortsätta att styra våra liv. Under hela våren har vi följt uppdateringar om hur viruset spridits – antal smittade, avlidna, vilka säkerhetsåtgärder vi ska ta för att inte bli smittade och inte föra en eventuell smitta vidare etc, etc ... Nu är sommaren här och många börjar tröttna. Ifrågasättanden och politiska utfall mot strategin Sverige fört duggar tätt. Även det kan kännas tröttsamt. Det biter heller inte på Covid-19 för viruset lever sitt eget liv. Men, som talesättet säger – Intet ont som inte har något gott med sig. Kan det också gälla Covid-19? Kanske det. Sajten forskning.se har sammanställt en antal framtida scenarier som, enligt forskare, kan ge positiva effekter i coronapandemins spår. Här är några:*



### **PRODUKTIONEN: MER LOKALA FÖRSÖRJNINGSKEDJOR**

Högt importberoende och inga beredskapslager gjorde att Sverige stod handfalletn när andra länder stoppade sin export och stängde sina gränser.

Krav på att återetablera beredskapslager och öka den inhemska produktionen av matvaror till sjukvårdsmaterial ställdes snabbt. Troligtvis kommer många av dessa bli hörda.

### **ÖKAT HÅLLBARHETSTÄNK**

Många företag hade redan innan coronakrisen börjat se över var de placerat sin produktion. Det hade visat sig att det inte blivit så lönsamt som man trott att lägga produktionen i lågkostnadsländer. Krav från konsumenterna på ökad hållbarhet och anpassning gör det också svårare att nå om produktionen ligger på andra sidan jordklotet.

### **FLER ARBETSTILLFÄLLEN I SVERIGE**

Om ökad produktion läggs i Sverige ökar också arbetstillfällena i vårt land. Men produktionen kommer att se annorlunda ut än tidigare med mer automatisering och digitalisering.

### **UPPDATERING AV VÅRDRYRKET**

Att krisens hjältar är vårdpersonalen håller nog de flesta med om. Larm om den samlade vårdpersonalens ohållbara förhållanden och bristfälliga löner kom när krisen var som djupast i våras. Förhoppningsvis leder det nu till att deras status också höjs.

### **KLIMATET: TILLFÄLLE ATT STÄLLA OM TILL HÅLLBARHET**

Innan coronakrisen var den stora frågan på dagordningen klimatkrisen med Greta Thunberg som försökte få världens regeringar att förstå allvaret. När länder stängde ner sina förorenande industrier märktes det tydligt, luften blev kristallklar, vattnet renare. Många hoppas på att det leder till den gröna revolution vår planet så väl behöver. ●



## GROWING - TID ATT LÄSA / SEX BÖCKER SOM DU KANSKE INTE LÄST ...?

SOMMAREN 2020 blir (kanske) inte som du planerade tidigt i våras. För många blir det hemester istället för en semester med resor ut i världen, vilket kan vara ett nog så bra tillfälle att läsa en god bok för din personliga utveckling. Ja, varför inte göra en resa för att utveckla ditt inre? Här kommer några tips:

**MOD ATT VARA SÅRBAR:  
I DINA RELATIONER, I DITT FÖRÄLDRASKAP,  
I DITT ARBETE** av BRENÉ BROWN, en klassiker från 2015

**TÄNKA, SNABBT OCH LÅNGSAMT** av psykologen och nobelpristagaren i ekonomi DANIEL KAHNEMAN. En bok som får dig att förändra ditt sätt att tänka om hur du tänker. Från 2017.

**12 LIVSREGLER – ETT MOTGIFT TILL KAOS** från 2018 av psykologen JORDAN B PETERSON som med sin bok fått oss att på ett djupare plan förstå individens ansvar och ger oss 12 praktiska, livsregler som ställer hur vi sett vetenskap, tro, kultur och den mänskliga naturen på ända.

**GRIT: KONSTEN ATT INTE GE UPP** av ANGELA DUCKWORTH, professor i psykologi, som visar hur karaktär och ihärdighet som ger framgång.

**DEN ÄDLA KONSTEN OF NOT GIVING A F\*UCK** av MARK MANSON med budskapet att bry sig mindre och om färre saker är den mest effektiva nyckeln till ett lyckligt liv. Från 2019.

**FACTFULNESS: TIO KNEP SOM HJÄLPER DIG ATT FÖRSTÅ VÄRLDEN** av HANS ROSLING, OLA ROSLING, ANNA ROSLING RÖNNBERG, om hur vi kan bryta med våra tankefel och bli mer faktaorienterade. Och hur en faktabaserad världsbild både är avkopplande, lärorik och produktiv. Från 2018.

## GROWING - PERSPEKTIV PÅ VÅR VÄRLD/

### ATT SE VÅR VÄRLD MED NYA ÖGON

SAJTEN OVERVIEW, ett projekt som startade för sex år sedan av BENJAMIN GRANT, publicerar dagligen satellitbilder av hur mänsklig aktivitet och krafter i naturen formar vår planet jorden. Alla bilder har också en kort beskrivning av det vi ser och vissa platser har fotograferats under en längre period där man kan följa hur området förändrats över tid.

Att se vår jord ovanifrån är mäktigt. Det ger oanade perspektiv på den värld vi lever i och den civilisation vi skapar. Hur vacker och samtidigt hur ömtålig vår planet är.

Namnet är taget från *The Overview Effect*, den upplevelse astronauter ofta berättar om när de ser vår jord på långt avstånd, ovanifrån, från rymden. En upplevelse som förändrat dem för alltid – att se vår värld med nya ögon.



Illustration: Public Domain, CCO

"I really believe that if the political leaders of the world could see their planet from a distance of, let's say 100,000 miles, their outlook would be fundamentally changed. The all-important border would be invisible, that noisy argument suddenly silenced."

MICHAEL COLLINS, astronaut NASA, Apollo 11, efter månlandningen 1969

Se också BENJAMIN GRANTs TEDtalk *What it feels like to see Earth from the space!* - [ted.com/talks](https://www.ted.com/talks)

Källa: [over-view.com](https://www.over-view.com)



## GROWING - KÄRLEK? /

DÄRFÖR  
TAR KÄRLEKEN SLUT

EVA ILLOUZ, professor i sociologi, ofta kallad stjärnsociolog efter sin kritikerrosade bok *Därför gör kärlek ont* som kom ut för några år sedan, har nu kommit ut med en uppföljare – *Därför tar kärleken slut*.

Hon undersöker alltså våra kärleksrelationer ur ett sociologiskt, samhällsvetenskapligt perspektiv, sociolog som hon är. Alltså inte som psykolog eller ur de mer sedvanliga psykologiska orsaksmodellerna. Hon beskriver bland annat hur våra känsloliv och våra jag formats och omformas av dagens medialiserade och kommersialiserade kultur. Film och reklam, till exempel, började tidigt använda kärlekspar för att skapa idén om det goda livet och vilka varor, ting och saker, som krävdes för att bli lyckliga. Och lyckade. Kvinnokroppen exploaterades och kommersialiserades, utseendefixering och ideal skapades. Yrken som modell, skådespelare och TV-kändis bidrog till att förändra sättet kvinnor ser på sitt värde. Allt vilket på ett fundamentalt sätt ändrat förutsättningen för hur vi ser på våra kärleksrelationer.

Internet har förstärkt detta, menar hon. Med fokus på det visuella och som en marknadsplats där man kan köpa allt, har också impulsiva shoppingbeteenden skapats för relationer med datingsajter som Tinder.

Vi har svårt att värdera de relationer vi har och i grunden vet många varken syftet eller meningen med en partnerrelation. Man värderar den ofta utifrån om man har en god sexuell relation eller inte, menar hon. Sexualiteten har blivit värdemätaren. Tröttnar man går man vidare. Kärleken har objektifierats.

EVA ILLOUTZ skriver inte bara om kvinnor utan också om män, som hon, inte överraskande, ser som de stora vinnarna. Också i vår tid.

**Källa: Tinder är förödande för varaktig kärlek, SvD 2020-05-31**

GROWING - COACHING /  
ECO-COACHING

EKO-COACHING, coaching för ekologisk hållbarhet, har kanske inte nått Sverige ännu, det lanserades bland annat av det amerikanska utbildningsföretaget *Erickson International* under våren som ett svar på frågan hur coacher kan stärka den transformation till ekologiskt tänkande som klimatförändringar och hotet mot den biologiska mångfalden kräver, trots coronapandemin och den ekonomiska osäkerheten som följer i dess spår.

Andra former av coaching som i vissa fall också kallar sig eko-coaching är coaching som sker utomhus, i naturen eller till exempel som en "promenad-coaching" medan man går en promenad.

## GROWING - OLD-AGE /

VÄRLDENS  
OFFICIELLT ÄLDSTA MAN

BOB WEIGHTON, enligt Guinness rekordbok en av världens äldsta män, gick fridfullt bort i sitt hem i Alton, England, i slutet av maj, 112 år gammal.

Hans hemlighet för att leva så länge?

I en intervju för BBC på sin 111-åriga födelsedag sa han att någon sådan hade han inte utom att han hade undvikit att dö. Han var bara en av de lyckligt lottade.

Pengar hade aldrig varit särskilt viktigt för honom, extremt viktigt var däremot att se livet med humor och att skratta mycket. För, som han sa, många av de problem som vi ser i världen beror på att folk tar sig själva på för stort allvar.

I sitt yrkesverksamma liv hade han arbetat som ingenjör och lärare.

Enligt BBC finns det omkring 50 kvinnor som är äldre än 112 år och världens idag äldsta person är Kane Tanaka, Fukuoka, Japan, 117 år gammal. Sin familj, sömn och hopp säger hon vara sina hemligheter för ett långt liv.

**Källa: bbc.com, wikipedia.org**



# TEMA: KÄRLEK & PASSION

**K**ÄRLEK & PASSION— är inte det något vi alla längtar efter? Särskilt just nu efter en vår som i stort sett bara handlat om covid-19 och allt det tråkiga pandemin fört med sig. Kärlek & Passion finner vi inom många områden, kanske du känner igen dig i artiklarna i detta nummer av GROW magazine? Eller ännu hellre, kanske du får inspiration till en ny kärlek, en ny passion?

CASSANDRA CARLSSON, coach och karriärexpert med världen som arbetsfält, berättar om hur hon efter en rad intressanta erfarenheter inom olika yrken hittade rätt och blev förälskad i sitt yrke som coach. Och vad hon skulle gett sig själv för råd om kommande yrkeskarriär när hon var 20 år.

LARS-ERIC UNESTÅHL fil dr i psykologi, president för SIU, *Scandinavian International University*, uppmanar oss att skilja på kärlek och passion. Medan vi har endast ett ord för kärlek hade till exempel antikens greker flera!

MIKAEL LÖRNSTAM, performance coach, tar upp ett lite annorlunda perspektiv – hur konst, litteratur och populärkultur påverkar vår syn på kärlek.

LISA VALLIN LUNDIN, cert livscoach med mera, berättar om sitt arbete, sin kärlek till det och hur hon ser sitt jobb mer som en livsstil än ett arbete.

OSKAR ANDERMO, entreprenör, föreläsare och coach bor i Dubai på sommaren och i Sverige på vintern. Ett av hans specialområden är hur man som coach kan använda teknologin för att underlätta sitt arbete. Här berättar han hur och varför.

Journalisten SARA HAMMARKRANTZs och storycoachen KATRIN SANDBERGS bok *Förundranseffekten* kom ut tidigare i år. I en intervju berättar de om de positiva effekter forskningen visat att upplevelsen av förundran kan ge oss!

EVA BERLANDER, parcoach, mental tränare, grundare av Svenska Imagoinstitutet med mera ger goda råd för att skapa kärleksfulla relationer. För kärlek och kommunikation, varför ska det vara så förbaskat svårt?

LEENA LILJESTRAND, ordförande i Svenska Pionsällskapet, har en stor passion – pioner! Läs hennes kärleksförklaring och låt dig inspireras!

ANNA ERIKSSON, coach på seglats runt världen, tar upp tar upp kärlek som energi och berättar om sin erfarenhet av att leva i ett "buddhafält".

LENA GUSTAFSSON, coach och tidigare ordförande för ICF Sverige, diskuterar ett dilemma som hon som coach kan ställas inför – idén om idealet att jobba mot ETT mål. Men om man ha flera passioner i livet, vad gör man då?

ULF AHLSTRÖM, leg tandläkare, berättar om hur hans och hans familjs kärlek till katten Mysan började. Och hur hon till slut blev en kär del av familjen.

Coachen LIV ÖSTRÖM DRAKE har gjort ett passionspussel särskilt för det här numret av GROW magazine. Lägga det – och du upptäcker dina dolda passioner!

Coachen och förläsaren JOHANNA NILSSONS kärlek är grön. Green Love. Hur då? Det kan du läsa om i hennes artikel.

Vi gör en retreat tillsammans med EVA ODENSKIÖLD, VD för Mapo Maskiner, och ULF AHLSTRÖM har läst och recenserat *Medlöparna* av Géraldine Schwarz.





# Om KÄRLEK, PASSION & FÖRUNDRA

**SARA HAMMARKRANTZ**

journalist  
författare, redaktör  
[hammarkrantz.com](http://hammarkrantz.com)

**KATRIN SANDBERG**

storycoach  
kommunikationsstrateg  
[sunnyrelations.com](http://sunnyrelations.com)

Foto: Maria Östlin



» *FÖRUNDRAN* – det är att se storheten och det ofattbara som omger oss. «

---

*Och inte bara det!  
Förundran påverkar oss på många positiva sätt, den kan bland annat minska vår oro och stress och göra oss mer närvarande och kreativa.*

*SARA HAMMARKRANTZ och KATRIN SANDBERG har gjort en djupdykning i den nya och banbrytande forskningen som sker idag inom området. Det resulterade i boken "FÖRUNDRANSEFFEKTEN – Om allt från solnedgångars läkande kraft till känslan av att tiden räcker till", som kom ut för någon månad sedan.*

---



# FÖRUNDRAN – den ultimata kreativa känslan

Text: Lena Weesar

**N**ÄR KÄNDE DU FÖRUNDRAN SENAST? Kanhända en märklig fråga just nu när vi ännu inte sett slutet på coronapandemin och vi ska hålla oss mer eller mindre isolerade, umgås i begränsade former, inte resa utomlands och vi känner oro, kanske sorg, för andra och oss själva.

Men ändå – kanske inte?

FÖR KANSKE ÄR DET JUST MINNEN av upplevelser av förundran, minnen som fått oss att häpna och hänföras som vi behöver just nu?

Som de gånger vi överväldigats av känslor, blivit helt uppfyllda av storheten av det vi upplevt och känt hur huden knottrat sig.

KAN DET VARA JUST DE HÄR STUNDERNA vi behöver bli påmind om? Och också nära våra drömmar med, drömmar om framtiden efter corona?

Så – när kände du förundran senast?

För visst är det väl så att livet är förunderligt och världen omkring oss likaså?



## » MEN ... DET ÄR JU KLOCKRENT!

**Upplevelser och känslor av förundran, det är ju en del av att leva i kärlek och passion!«**

.....

**V**I TRÄFFAS VIA ZOOM, SARA HAMMARKRANTZ, KATRIN SANDBERG och jag för att tala om deras bok *Förundranseffekten* som kom ut för bara någon månad sedan. När jag tog kontakt för en intervju tänkte jag, och det var innan jag läst deras bok, att visst måste det väl finnas en koppling mellan *Förundran* och *Kärlek & Passion*, huvudtemat för det här numret av GROW magazine?

Nu fick jag det bekräftat. Kärlek och passion kan man se som en del av, ja, som nyanser av förundran!

Likheterna? Det kan vara känslan av att känna sig helt uppfylld av något som finns utanför sig själv. Olikheterna? Ja, kanske det att förundran, som slår oss med en sådan häpnad att vi inte riktigt kan förstå att detta "något" verkligen existerar i sinnevärlden, kan utvecklas till tillgivenhet och kärlek och – till en intensiv passion.

»**Det är just upplevelsen av storslagenhet**, känslan av att något nästan är för stort att ta in, som vi upplever när vi förundras«, säger Katrin. »Våra sinnen vidgas, våra egon försvinner in i känslan av storslagenhet och vi känner oss som en del av en helhet, av "det stora" vi upplever. Tiden verkar stanna upp och ofta reagerar vi också fysiskt, vi tappar andan och kan få gåshud av välbehag.«

»**Vi mår helt enkelt väldigt bra** av att förundras«, fortsätter Sara, »Den har såväl fysiska som psykiska effekter på oss, påverkar oss både hälsomässigt och psykosocialt så att vi mår bättre. Vilket också forskningen visar. Den är som ett kinderägg fullproppat med fördelar och det fina är att den inte kostar någonting alls, den är helt gratis! «

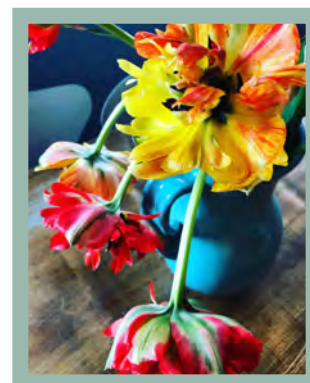


## POSITIV PSYKOLOGI LEDDE TILL FÖRUNDRAN ...

**S**OM JOURNALIST har SARA HAMMARKRANTZ sina specialområden inom psykologi, ledarskap och hälsa, och vi träffades för några år sedan när jag gjorde en intervju med henne för GROW magazines temanummer om *Lycka, Happiness & Positiv Psykologi*. Det var i samband med att boken *Lycka på fullt allvar* kom ut, en introduktion till positiv psykologi som hon skrivit tillsammans med psykologen KATARINA BLOM – här finns den artikeln.

**Sara, som följer forskningen** inom positiv psykologi och det som får oss att må bra, hittade ny forskning om förundran (*awe* på engelska) och de positiva effekter förundran har på oss, bland annat av DACHER KELTNER, University of California i Berkeley, som också leder *the Greater Good Science Center*. När Sara hade skrivit en artikel som delades och kommenterades flitigt på sociala medier stod det helt klart att förundran var ett område som intresserade många.

**Inspirationen till att skriva en bok** om förundran och dess effekter kom av Katrins foton av blommor. De började prata om dem och när de började lägga ihop ett och ett insåg de att det var förundran de väckte inom dem, överväldigade över hur märkvärdigt sinnrik naturen är och av storheten i det vi vanligtvis inte reflekterar särskilt mycket över. Och det kändes väldigt, väldigt bra. *Men hur kom det sig? Vad var det egentligen som hände?*

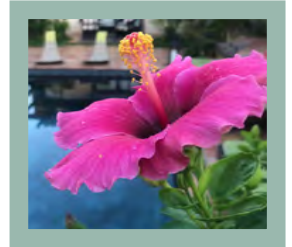


Foton: Katrin Sandberg

**Naturens under.** Nej, du behöver inte resa till andra sidan jordklotet för att bli förundrad. Det finns tillräckligt med förundran en vanlig måndag eller tisdag, ja, i de allra vanligaste av vardagar. Som att uppleva en växt eller en blommas formrikedom, detaljerna i bladverk, ståndare och pistiller. Nyanserna av färger och hur den knoppas, slår ut och vissnar ner – hur blev det så? Allt i liv. Visst är det stort! Och förunderligt!

## HUR KOMMER DET SIG ATT EFFEKTEN AV FÖRUNDRAN ÄR SÅ STARK?

**K**ATRIN SANDBERG, som jobbar som coach med *storycoaching*, en egenutvecklad coachingmodell där klienternas positiva känslor ur deras livsberättelser identifieras för att sedan byggas vidare på i coachingen, hade samtidigt märkt att något mycket speciellt hände när hennes klienter berättade om upplevelser av förundran. De fylldes av en glädje, lust och meningsfullhet som hon inte hade sett hos dem tidigare och hon hade frågat sig själv varför? *Hur kom det sig att effekten av förundran var så stark?*



**F**RÅGOR SÖKER SVAR, och Sara och Katrin fördjupade sig i de positiva känslornas psykologi, lärde sig mer om förundran och dess effekter, kontaktade de ledande forskarna inom området, reste till USA och Mexico och anmälde sig till en kurs med DACHER KELTNER för att lära mer. Vad de kom fram till resulterade i boken *Förundranseffekten – om allt ifrån solnedgångars läkande kraft till känslan av att tiden räcker till* som kom ut på Bonnier Fakta i maj i år. →



Foton: Katrin Sandberg

### 9 EFFEKTER av FÖRUNDRAN den ULTIMATA KREATIVA KÄNSLAN

Människor som upplever förundran är i högre grad tillfredsställda med livet och de är i allmänhet ...

- **Friskare**
- **Mindre stressade**
- **Mer närvarande**
- **Smartare**
- **Kreativa**
- **Mindre egoistiska**
- **Snällare**
- **Generösare**
- **Mer miljömedvetna**



## NIO POSITIVA EFFEKTER av förundran

**FÖRUNDRAN KAN KOMMA i många former** såväl i det lilla som i det stora och vi har alla upplevt känslan av förundran från det att vi var barn och nyfiket upptäckt världen. Men som vuxen är det lätt att den tappas bort. Istället skyndar vi genom livet, stressfyllda av tusen olika skäl och medan tiden känns som vår fiende längtar vi efter en paus och meningsfullhet. Vi söker andrum i yoga, meditation, mindfulness och andra metoder för att hitta tillbaka till oss själva, men den återhämtning vi så väl behöver kan lätt bli till ett "måste" på vår att-göra-lista. Inte som en njutning i nuet.

**GER VI OSS SJÄLVA MÖJLIGHET** att hitta tillbaka till våra känslor av förundran har vi mycket att vinna. Att det kommer att lindra vår stress, oro och ge oss en chans att ladda om och se världen med nya ögon (någon har till och med kallat förundran för "automatisk mindfulness"), är bara en av de positiva effekter förundran har på oss. Sara och Katrin har hittat nio! Så här:

**Människor som upplever förundran i högre utsträckning är friskare, mindre stressade, mer närvarande, de är smartare, mer kreativa, mindre egoistiska, snällare, generösare och mer miljömedvetna!**

Vilket alltså forskningen kommit fram till. Hur det går till kan du läsa utförligt om i deras bok, och vill du fördjupa dig i den senaste forskningen om förundranseffekterna kan du läsa mer om det i den digra referenslistan de delar med sig. Och dessutom låta dig inspireras av de *Wonderjunkies*, personer som lever sina liv med förundran som drivkraft, som de intervjuat.

## ATT UPPLEVA FÖRUNDRAN ... även i Coronatider ...

### \* FÖRUNDRANSPROMENAD \*

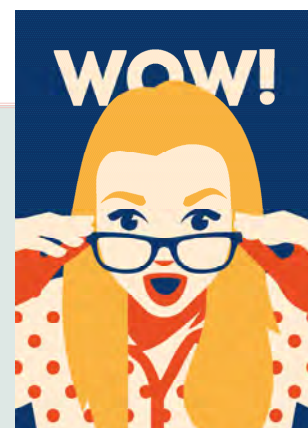
**Gå ut på en FÖRUNDRANSPROMENAD – en "Awe Walk"**

Ge dig ut på en vandring utan mål, utan telefon och utan musik, podd eller ljudbok i öronen. Tänk dig att du ser allt för första gången i ditt liv. Känn dina fötter mot marken och andas lugnt och regelbundet, ända ner i magen. Det får dig att känna dig i nuet.

**Vad ser du? Vad hör du? Vilka dofter känner du?**

**Vad fångar ditt intresse? Hur känns det?**

Förundranspromenaden kan du göra i naturen, i stadsmiljö, utomhus som inomhus i till exempel ett museum, ett akvarium eller ett planetarium (när de öppnar för besökare igen, vill säga).



## MEN HUR GÖR MAN?

LÄS MER!

**HUR KAN JAG HITTA MIN FÖRUNDRAN? Och bli mer benägen att behålla den? Kan jag träna mig i att bli mer hänförd över livet?**

Att man kan träna sig i att bli mer hänförd över livet är Sara och Katrin fullständigt övertygade om, även om man är mer eller mindre benägen, eller har mer eller mindre lätt för, att hänföras.

»Vad vi känner förundran över, det är naturligtvis helt individuellt«, säger Sara. »Vi hittar den i naturen som i en storslagen utsikt eller solnedgång, i musik- och konstupplevelser, vi förundras över människors gärningar, och det behöver inte vara personer som gjort avtryck i historien som Nelson Mandela och Dalai Llama, eller skickligheten i en idrottares enastående prestation. Det kan vara din partner eller ditt barn som gjort något beundransvärt som du inte förväntat dig.«

»Förundran kan vi hitta i så mycket och man säger att vi i snitt upplever förundran 2,3 gånger i veckan. Själva kan bli förundrade 2,3 gånger på en förmiddag!«

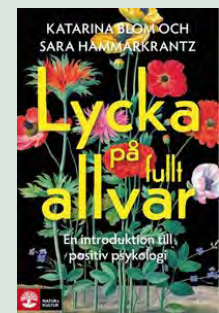
»För visst kan man kan träna upp sin förmåga att förundras. Söker man sig sedan medvetet tillbaka till känslan och förstår effekten av den, kommer den också tillbaka. Utan ansträngning!«

**JA, VARFÖR INTE PRÖVA SJÄLV** – du kommer att häpna och förundras över hur din syn på livet kan förändras och allt positivt som händer i dig! ●



### FÖRUNDRANS-EFFEKTEN

av Sara Hammarcrantz & Katrin Sandberg, Bonnier Fakta (2020)



**LYCKA PÅ FULLT ALLVAR** – en introduktion till positiv psykologi av Sara Hammarcrantz & Katarina Blom, Natur&Kultur Akademisk (2014)

## ATT UPPLEVA FÖRUNDRAN ... även i Coronatider ...

### \* SKIFTA FOKUS \*

– låt dig förundras av andras insikter

... till exempel genom att lyssna, och se, föreläsningar på TEDtalks. Helt gratis. Du kan börja med föreläsningarna från deras Topp 25-lista, här är länken: TEDtalks - Top 25  
Eller börja med att se Hans Roslings föreläsning "New Insights on Poverty" från 2007 som han avslutar med ...  
Nej, se själv, det kommer att få dig att förundras! Garanterat!

### \* FOTOGRAFERA \*

– det vackra i din vardag

Se dig omkring, observera den natur du omger dig med.  
När du hittar något som väcker en stark känsla – fotografera av det!  
Skriv ner vilken känsla och vilka tankar det gav dig. Gör övningen i två veckor och ta minst 10 bilder.  
Tänk inte på kvalitén i bilderna eller din egen kreativitet, det handlar inte om det utan din egen upplevelse i relation till det du fotar.





# Att skapa **KÄRLEKSFULLA** **RELATIONER**

## **EVA BERLANDER**

**lic mental tränare – paraterapeut – utbildare  
grundare & ägare av Svenska Imagoinstitutet**

**[evaberlander.com](http://evaberlander.com)**

Foto: tillhör Eva Berlander





TEMA:  
KÄRLEK &  
PASSION

» *WHEN WE CHANGE the way  
we look at things,  
the things we look at change.* «

---

*HUR KAN VI hitta tillbaka, bygga och bibehålla kärleksfulla relationer när vi känner att vår partner, vän eller vårt barn håller på att glida bort från oss? När vi hamnar i konflikt, börjar tappa respekten för varandra medan det enda vi önskar är kärlek och att bli lyssnade på?*

*EVA BERLANDER, parterapeut, mental tränare och utbildare, har jobbat i över 30 år med just dessa frågor. Hon har hjälpt, utbildat och föreläst för tusentals personer i konsten att skapa kärleksfulla relationer.*

*Jag tog kontakt med Eva för en intervju. Här finns den. Läs den. Och, om du skulle befinna dig i en liknande situation just nu – ge kärleken en chans i medveten dialog! —————→*

TEMA:  
KÄRLEK &  
PASSION

# KÄRLEK & KOMMUNIKATION

## – SKA DET VARA SÅ FÖRBASKAT SVÅRT? \*

Text: Lena Weesar

**M**AN BRUKAR SÄGA att det tar minst 10 000 timmar att bli expert på något och om det är så, ja, då skulle vi alla vara experter på relationer.

VI "KAN" OLIKA KÄNSLOR – vi vet hur det känns att vara respekterad och inte respekterad, hur det känns att bli hörd och att inte bli hörd och när vi visar vårt deltagande säger vi ofta: "Jag vet PRECIS hur det känns!"

VI "VET HUR DET KÄNNES" när vi känner oss förfördelade, något vi ofta ger vi vår partner skulden för. Vi tillrättavisar, anklagar och tar på oss offerkoftan samtidigt som det vi längtar efter kärlek och närhet.

Det säger EVA BERLANDER, parterapeut och mental tränare, som hjälpt par i mer än 30 år att komma tillrätta med sina problem. Nyckeln? Det är kommunikation.

---

\* Rubriken är från Eva Berlanders onlinekurs med samma namn.

»ATT GÅ ÖVER BRON, det är en metafor för möjligheten att hitta tillbaka till varandra i svåra situationer.«

»**JAG RÄDDAR INTE ÄKTENSKAP**, det vill jag vara tydlig med«, säger EVA BERLANDER när vi talas vid, »även om det oftast blir resultatet av mina sessioner. Vad jag gör, det är att skapa dialog och bygga broar, broar mellan människor som jag sedan hjälper dem att mötas på.«

**BRON, OCH ATT GÅ ÖVER BRON**, är en metafor för möjligheten att hitta tillbaka till varandra i svåra situationer. En plats där ett möte kan ske där man ser sin partner och också sig själv med andra, kanske också med nya ögon, och där en kommunikation är möjlig utan att skuldbelägga vare sig sin partner eller sig själv.

Eva använder ofta metaforer i sitt arbete som parterapeut, mental tränare och i sina utbildningar. Det blir tydligare vad man försöker och vill göra när man använder bildspråk, något hon upptäckte när hon studerade eftersom hon själv är dyslektiker. Begrepp och tankar blev lättare att lära och förstå.

»**NÄR MAN ÄR MITT INNE I EN RELATIONSKRIS** är det svårt att se den stora bilden av relationen, för vad vi ofta gör är att stå upp för oss själva. Det ser man så tydligt i kommunikationen. Man är sällan öppen för att lyssna, upptagna som vi är inte bara med oss själva, våra Jag, utan också av allt det vi har med oss av föreställningar och tidigare erfarenheter som vi tolkar in i det som sker i nuet. Och det ligger som en bas, som en slags autopilot hur vi uppfattar det som sker och vad som kommer att hända. Vi tror att vi är öppna, men det är väldigt sällan vi är det.«

»För att komma ur det här krävs en medveten "twist", och det är här jag kommer in. För det viktigaste är att skapa en mottagarplats där vi är närvarande och beredda att ta in vad den andre säger. Att helt enkelt "nolla sig" för att kunna gå över bron och mötas.«





**4 BÖCKER** av **EVA BERLANDER:**

**1. ATT LEVA istället för att ATT ÖVERLEVA** – medveten dialog ger kärleken en chans.

Medförfattare: Eva Dozzi (2015)

**2. DU FÖRSTÖR VÅR RELATION**

20 sätt att förstöra en relation – och strategierna för att reparera den.

Medförfattare: Pat Love, Kathleen McFadden (2016)

**3. Konsten att TRÄFFA en PARTNER och få det att HÅLLA / Konsten att FÖRBLI SINGEL för alltid**

**4. Konsten att FÖRDJUPA en RELATION / Konsten att FÖRSTÖRA en relation**

Medförfattare: Elsa Gottfridson (2013)

Samtliga utgivna på BuenaVida förlag.



**EVAS Relationspodd** med instressanta gäster. Inspiration att se relationer från nya perspektiv.

**ALLT VI HAR MED OSS** ligger som ett plus eller minus i vår "relationsexpertis", menar Eva, och vad vi än har med oss blir det vår "sanning" när det gnisslar. Vi diskuterar, ältar fram och tillbaka, vi kommer in i maktkamper och kan börja tappa respekten för varandra. När det blir som allra värst säger vi saker vi egentligen inte vill, saker som inte överensstämmer med våra värderingar och vi börjar tappa respekten också för oss själva. Vi blir en person vi inte vill vara.

»**DET ÄR LÄTT ATT VI FASTNAR I DET NEGATIVA,** känner en uppgivenhet och maktlöshet som kan bli förödande för oss själva och för vår relation. Mycket av den maktlöshet vi kan känna handlar om att vi lägger fokus på det vi inte kan förändra istället för att fokusera på det vi faktiskt KAN ändra på. Det vill säga oss själva och vår egen inställning. För när vi tittar på något från ett annat håll så ser det annorlunda ut – *When we change the way we look at things, the things we look at change.*«

Lättare sagt än gjort - eller?

Evas råd för att lösa knuten är kunskap.

Kunskap om hur man själv fungerar, vad som har format och vad som triggat oss, kunskap om hur vår hjärna fungerar, alltså fakta från forskningen och sedan ta in den kunskapen, integrera den i vårt system. Och det gör vi genom att öva oss – genom träning.

»**MEN FRAMFÖR ALLT OCKSÅ INSE,** med värme, att vi bara är människor«, säger Eva, »Så här!« och hon smeker sig mjukt på kinden. »Vi sätter ett hjärta runt oss själva och tänker: Men så INTRESSANT, nu är jag där igen! när vi märker att gamla, negativa tankar och reaktionsmönster kommer upp, för att istället se oss själva och vår partner med varma ögon och uppsmuntran.« »Uppskattning förändrar världen och varma ögon knyter oss närmare varandra i alla sammanhang!«



Foto: tillhör Eva Berlander

**INTERPERSONELL NEUROBIOLOGI, IPNB**, är det ramverk EVA BERLANDER arbetar inom. Det är inte en terapimetod utan snarare en integration mellan olika forskningsfält där alla har fokus på hur vår hjärna, vårt medvetande och våra relationer ständigt interagerar och påverkar varandra. Mycket kortfattat går den ut på att vårt medvetande är självorganiserande i en ständigt pågående utvecklingsprocess, inom oss och mellan oss i våra relationer.

» **HJÄRNAN HAR EN FANTASTISK FÖRMÅGA** att ställa om, vilket betyder att vi utvecklas hela tiden och att vi hela tiden kan simulera nytt.«

»Nackdelen är att vi också har förmågan att upprepa det vi har gjort, känner det vi har känt och tänker det vi har tänkt. Vi ställer om på autopilot helt enkelt, vilket gynnar oss i många fall men också inte, speciellt i våra nära relationer.«

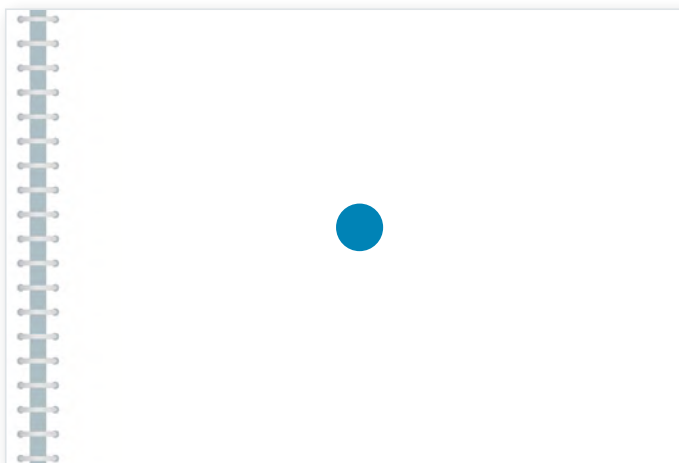
»Vi människor är sociala varelser, gjorda för kontakt, samtidigt som vi är gjorda för försvar för att kunna överleva. Vad som händer när vi till exempel triggas igång av vår partners beteende är att vår autopilot går igång, våra sinnen signalerar vår upplevelse till hjärnan och kopplingen som görs i associationsbarken av, i det här fallet, tidigare negativa upplevelser gör att vi upplever det vi varit med om åter igen.«

»Vad vi då upplever som negativt ligger i många fall inte hos vår partner utan i våra tidigare upplevelser – som vi nu har tolkat in i vår partners beteende. Vi känner oss förfördelade, vi tillrättavisar, anklagar och vår partner går i försvar. Allt med risk för att vi kommer in i en negativ spiral när det egentligen är kärlek vi längtar efter och behöver.«

»Nyckeln här är att förstå att vi är två olika personer, att min värld inte ser likadant ut som din och hitta en väg att kommunicera om det.«

## **E** N ANNAN NYCKEL ÄR DEN HÄR:

Titta på bilden nedan. Vad ser du?



**VAD SER DU?**



## **S**ÅG DU EN BLÅ PRICK? EN BLÅ PRICK PÅ ETT VITT PAPPER? ELLER ETT VITT PAPPER MED EN BLÅ PRICK?

**T**ITTA IGEN ... och fokusera nu på det vita papperet ...

**VID FÖRSTA ANBLICKEN** skulle nog de flesta säga att de ser en blå prick och det är ingenting konstigt med det. Det mer märkvärdiga är att vi söker oss till pricken även om vi med den allra bästa vilja i världen föresätter oss att titta på det större vita, det vita papperet. Likadant förhåller det sig med negativa tankar.

» **D**EN BLÅ PRICKEN KAN VI LIKNA VID PROBLEM, som en symbol för konflikter, hinder eller fara«, säger Eva.  
»och vi dras mot den, precis som vi dras till negativ information. Oftast blir vi helt insugna i pricken, vi fastnar i hindren vad det än kan gälla – parrelationer, barn, en god vän, idrottprestationer ... Och vad blir resultatet av det, på en skala från 1 till 10? Inte så värst bra, eller hur?«

» **V**AD JAG GÖR är att jobba med det vita genom att titta på svårigheterna man upplever från ett annat håll.«  
»Martin Buber lär ha sagt att en relation handlar varken om mig eller dig, inte heller om oss utan om platsen mellan oss – *the relationship is not about you and not about me, it's not even about us. It is about the place in between.* Och vad finns där? Jo, minnen, minnen som vi tänker på som minnen och minnen som vi inte minns att vi minns men som vi, intressant nog, aldrig glömmer!«  
»Därför är det viktigt att börja med sig själv och fråga sig: Vad har jag med mig? Vad går jag igång på? Och varifrån kommer det?«

---

»*THE RELATIONSHIP is not about you and not about me, it's not even about us. It is about the place in between.*«

/ Martin Buber



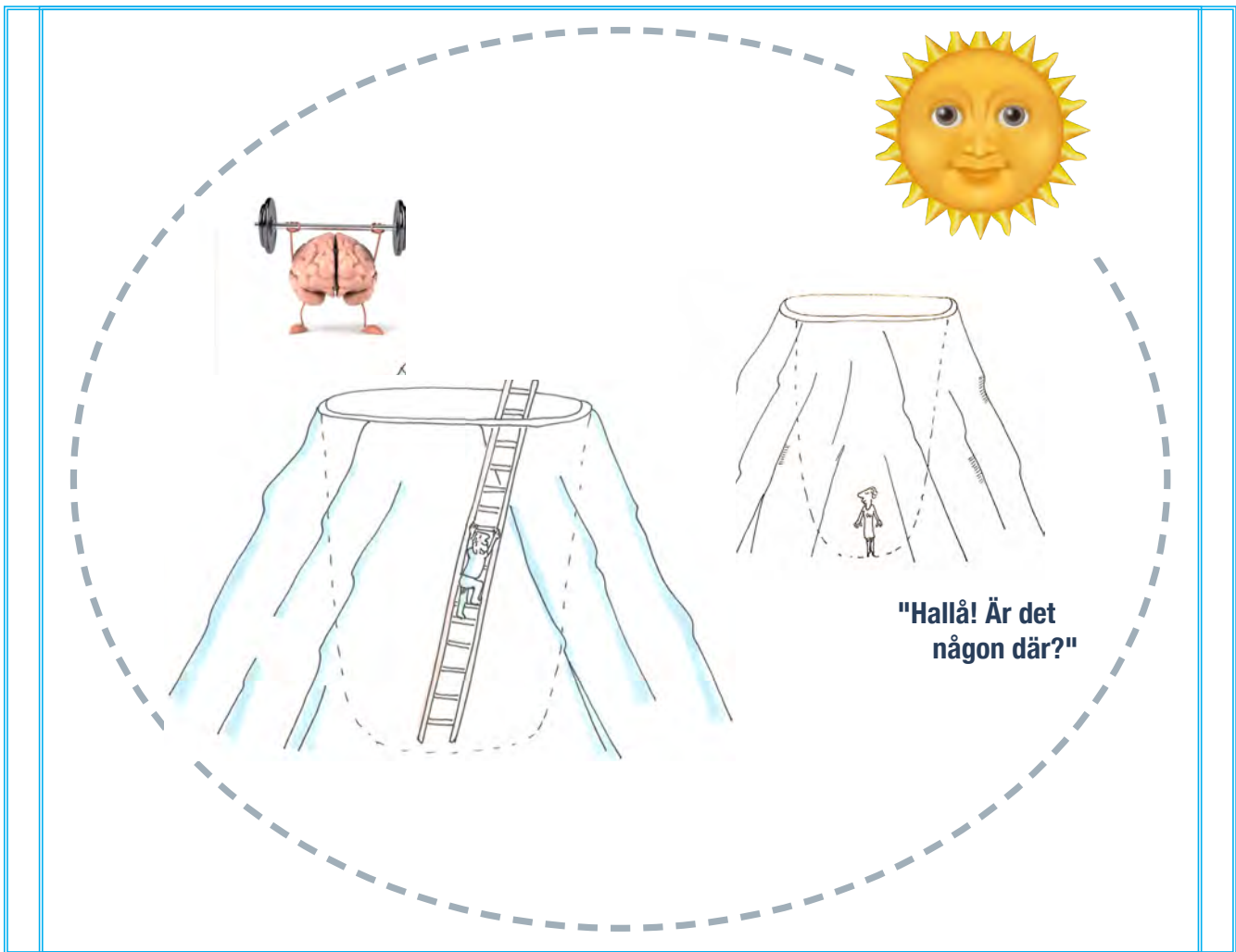


Illustration Kratrar: tillhör Eva Berlander

**FÖR ATT KUNNA BYGGA EN BRO** med kärlek när en relation håller på att gå i kras: Lär dig öppna en mottagarplats för kommunikation där du är närvarande och inlyssnade.

**INTE SÅ LÄTT NÄR VI RAMLAT NER I ETT DJUPT HÅL, EN KRATER**, den målande metafor Eva använder för att beskriva känslan av hopplöshet och ensamhet där de kritiska ord vi riktar mot vår partner ekar tomt mot vägarna och slår tillbaka mot oss själva. Först måste vi ta oss ur kratern och vi bygger en stege för att ta oss upp till livet så vi kan börja leva istället för att enbart överleva. Vår resa mot bron har börjat och vi förbereder oss för att möta vår partner med kärlek och ett öppet sinne. Så börjar vi gå över bron. EVA BERLANDER visar vägen. ●

#### DET VAR I MITTEN AV 1990-TALET ...

Eva Berlander grundade utbildningscentret Svenska Imagoinstitutet, men innan dess hade hon under flera år drivit en egen verksamhet med coaching, mental träning och terapi. 1987 hade hon som terapeut kommit i kontakt med Skandinaviska Ledarhögskolan (idag Uneståhl Education) och hon utbildade sig till Mental tränare det första året kursen gavs, något som kom att få en avgörande betydelse för hennes framtida arbete.

Med interpersonell neurobiologi som ramverk utbildar hon idag individer, par, terapeuter och många andra yrkesgrupper i konsten att skapa bra relationer, bland annat genom de 10-tal distansutbildningar hon har via nätet. Basen i hennes arbete är kommunikation som leder till kontakt, en dialog som hon kallar "Att gå över bron".



# MED PASSION FÖR PIONER

**– en kärleksförklaring**

**LEENA LILJESTRAND**

**ORDFÖRANDE I SVENSKA PIONSÄLLSKAPET**

**– the Swedish Peony Society**

**[pionisten.se](http://pionisten.se)**

Foto: Lars Scherman



TEMA:  
KÄRLEK &  
PASSION

» *MIN PASSION - och mission är att våra pioner ska få det så bra som möjligt i våra trädgårdar!*«

---

*LEENA LILJESTRAND, ordförande och initiativtagare till Svenska Pionsällskapet, hittar ständigt nya förälskelser. Ser man hennes bilder och hör man henne berätta eller föreläsa, ja, då är det väldigt lätt att förstå. Man fångas med. Blir kär. Känner lycka.*

*Vi talar alltså om pioner. Men det handlar också om mer. Det handlar om kärlek och ödmjukhet inför naturen och om att vårda och ta hand om våra växter på bästa sätt. För det gynnar oss alla – vår miljö, ja, hela vår planet ...*



TEMA:  
KÄRLEK &  
PASSION

# TÄNK SOM EN PION!

Text: Lena Weesar

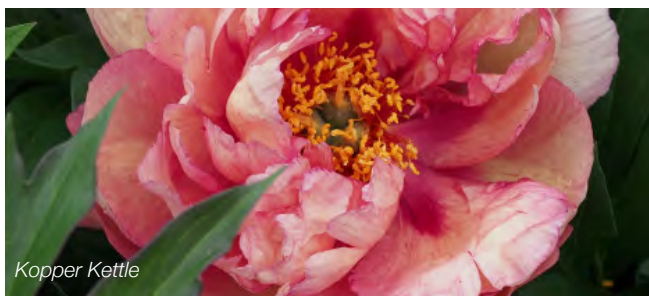
**A**TT FÖLJA EN PIONPLANTA från det att "näsorna" sticker upp ur jorden på våren, se hur bladen bildas och knopparna spricker ut i ymniga färgkaskader för att under hösten förvandlas till knippor av fröskidor, fulla av små blanka frön – det är stort.

JAG HAR GJORT DET och jag gör det varje år i min lilla trädgård på min kolonilott. Och det var genom min fascination av pioner jag kom i kontakt med LEENA LILJESTRAND, den mest kärleksfulla, passionerade, engagerade, kunniga och entusiasmerande person jag träffat, och då talar jag om hennes förhållande till pioner.

NYFIKEN PÅ HUR HENNES KÄRLEK vuxit fram tog jag kontakt med Leena. För en kärleksfull passion kan yttra sig på många sätt – också till pioner!



*Pink Double Dandy & fyllt Brudbröd*  
Foto: Leena Liljestrand



**S**JÄLV VÄXTE JAG UPP med trädgårdar, det var ett av min mors stora intressen och inte helt otippat smittade det av sig på mig. På somrarna lekte vi barn kurragömma bland bärbuskar och syrenhäckar i trädgården hos mina morföräldrar. Min faster hade en stor trädgård med alla de slag av pioner och det var egentligen där jag upptäckte pionernas underbara värld. Min favorit blev *Festiva Maxima* med sin ljuvliga doft och bollar av vita blommor med stänk av rött, och jag bestämde mig: om det så bara var en pion jag skulle ha i min egen trädgård när jag blev stor, så var det den.

*Festiva Maxima* öppnade också dörren till pionernas värld för LEENA LILJESTRAND, men på ett lite annat sätt:

»**J**AG VAR EN TYPISK ASFALTUNGE,« berättar Leena. »Vi hade inte ens en balkong hemma i Helsingfors där jag är född, och de växter jag kom i kontakt med under min uppväxt var typ en gullranka som förde en tynande tillvaro i något fönster. Det var allt. Mina föräldrar var egna företagare och de var fullt upptagna med sin firma.«

»Jag flyttade till Sverige och 1992 blev jag med trädgård, eller rättare sagt en tomt på 100 kvadratmeter som jag skulle göra trädgård av. Det gick sådär. Rosorna jag planterade åt rådjuren upp.«

»**M**EN SÅ EN DAG när jag gick genom torghandeln på Hötorget i Stockholm snubblade jag bokstavligen talat över en växt. Det var en pion.«

»Pion? Inte visste jag vad det var men det visade sig vara en *Festiva Maxima* och jag köpte den.«

»När den blommade och jag kände doften av vanilj, av nybakade wienerbröd, ja, då blev jag fast. Det var så det började. En bonus var att rådjuren inte brydde sig om den, min pion fick stå helt i fred.«

Och det blev successivt fler. Det började med 5-6 stycken. Idag har Leena närmare 250 pioner i sin betydligt större trädgård i Mariestad. —————>



*Festiva Maxima*





**T**ILLSAMMANS med sin man LARS SCHERMAN har Leena förvandlat 1160 kvadratmeter leråker, som tomten i Mariestad en gång var, till en trädgård fylld med pioner, över 100 liljor, olika sippor, primulor, solhattar, blåbärsbuskar för barnbarnen, där finns vildbin och jordhumlor och mycket, mycket annat. Kort sagt - Leena Liljestrand har skapat en trädgård för alla sinnen.

» **V**ARJE DAG njuter jag av den, jag tittar till, gör vad som behövs göras, planerar nytt och pratar en stund med pionerna. Grannarna har inte sagt något än, men jag undrar vad de egentligen tänker när de hör mig diskutera dagspolitik med *Sarah Bernhardt* eller väderleksutsikterna med *Jan van Leeuwen!*«



Foto:  
Leena  
Liljestrand

» **J**AG BESTÄLLDE den från Danmark, 800 danska kronor kostade den och vad jag fick var en tumstor liten rot. Det kändes lite snopet. Men nio år senare hade den 60 tallriksstora fantastiska blommor! Man får vara beredd på att pioner kan ta tid på sig, men det är verkligen värt att vänta. När vi byggde ett växthus var vi tvungna att flytta den så förra året fick den bara 16 blommor. Nu går jag bara och väntar på att fler ska komma!«



Jan van  
Leeuwen



Sarah  
Bernhardt

Foton: Leena Liljestrand & Couleur

**D**ET VAR 2012 som Leena fick idén till att starta föreningen *Svenska Pionsällskapet*. Hennes mor hade gått bort och hon ville göra något till hennes minne. Några år tidigare hade hon fått en summa pengar som hennes mor tyckte att hon skulle köpa något fint för. Leena beställde en *Bartzella*, en itoh-pion, som är en korsning mellan en örtartad pion och en buskpion.





**I** APRIL 2013 registrerades Svenska Pionsällskapet som ideell förening och Leena berättar att hon trodde att de på sin höjd skulle bli 30-40 medlemmar eftersom de var så nischade. Idag är sällskapet, tillsammans med sin systerförening Finska Pionsällskapet, den största pionföreningen i världen med närmare 1000 medlemmar och det växer. Med mottot *Kvalitet och Kunskap* vill man bidra till att alla som älskar pioner får tillgång till kvalitetspioner och också får största möjliga glädje av dem genom rätt plantering, gödsling och skötsel. Planteringen är egentligen huvudsaken, påpekar Leena, gör man rätt är det viktigaste gjort. ÄNNU STÖRRE är medlemsantalet på sällskapets Facebooksida med över 5000 medlemmar! Och här pågår ett intensivt erfarenhetsutbyte där medlemmarna generöst delar med sig med tips och inspirerande bilder. Har man frågor besvaras de snabbt och ingen fråga är för "dum" för att ställas. Tips får man också i medlemstidningen *Pionisten* och på sällskapets hemsida som är full av information, inspiration, länkar och en webshop med frön och tillbehör. *All försäljning sker utan vinst och arbetet med föreningen sker på ideell basis, alltså helt utan ersättning – av kärlek och passion.*

## TÄNK SOM EN PION – inte på dig själv i första hand!

»**M**IN DJUPASTE ÖNSKAN, min passion – och min mission, är att pionerna får det så bra som möjligt i trädgården. Att få dig som redan har eller vill ha pioner att tänka som en pion, inte tänka på dig själv i första hand!«

»EN PION ska till exempel planteras på hösten när den kommer i vila efter att ha lagt ner så mycket energi på att växa, prunka, grönska och blomma under vår och sommar. Då, när luften är fuktigare och svalare, producerar pionrötterna över 80% av sina sugrötter. Därför ska pionerna planteras just under hösten!«

»ATT PLANTERA PIONER på våren är som att skicka barnen på fotbolls- och hockeyträning samtidigt, de har inte energi för det. Skulle du förresten sätta tulpanlökar på våren? Nej, jag tänkte väl det!«

Kloka ord från LEENA LILJESTRAND, som hittar nya förälskelser i pionernas underbara värld om och om igen ... →

»**V**I HAR ETT STORT internationellt nätverk och samarbete med odlare i USA, Holland och Belgien«, fortsätter Leena. »och eftersom jag vill ha rötter, inte krukade pioner, förmedlar vi också rötter så att våra medlemmar också kan få tillgång till högklassiska pioner – en pionförmedling vi hoppas kunna lägga ut elektroniskt nästa år.«

»VARJE ÅR gör vi en katalog med 70 olika pioner för gruppbeställningar och i oktober månad kallar vi till Pioncirkus. Jättekul! Då kommer medlemmar från praktiskt taget hela landet till oss här i Mariestad för att hjälpa till att distribuera beställningarna. Förra året var det 1 600 rötter som vi alla hjälptes åt med att sortera, paketera och skicka vidare!«

## VISSTE DU DET HÄR om PIONER?

● **10 000-tals sorter.** Det finns tusentals och tusentals olika sorter och variationer av pioner - vildarter och hybrider.

● **Buskpioner**, som ibland kallas trädpioner, har vedartade grenar. Bladen vissnar ner på hösten men de behåller sina grenar året om.

● **Örtartade pioner** - vissnar helt ner under höst/vinter och börjar växa upp igen under våren.

● **Itoh-pioner** - är en korsning mellan en buskpion och en örtartad pion. Namnet har de fått efter japanen Toichi Itoh som lyckades korsa den första 1948.

● **Hybrider** - är korsningar mellan olika vildarter av pioner.

● **Kinas nationalblomma** - Buskpionen, *Paeonia Suffruticosa*, är Kinas nationalblomma.

● **Lukt-pioner** - *lactiflora*, är de vanligaste i våra trädgårdar och de härstammar från Kina.

● **Bondpionen** - som odlats länge i Sverige är en korsning mellan bergpion och turkisk pion, har ibland kallats "fattigmansros".

● **Läkeört** - pionrot, pionättika, pionvatten, pionkärnor. Pionen har sedan antiken odlats i medicinskt syfte, bland annat för att bota epilepsi.

● **Namnet Pion** - *Paeonia*, lär pionsläktet ha fått efter *Paion*, de grekiska gudarnas läkare.

● **Enligt Feng Shui** – lockar pioner, också bilder av dem, till sig kärlek, romantiska känslor, nya kärleksrelationer och ömsesidig passion. Särskilt de röda.

Soft Salmon Saucer



» NÄR ALLT SLÅR UT ...  
kan man känna annat än  
ödmjukhet för all skönhet  
vi har runt omkring oss?  
Naturen är magisk...«

Lemon Chiffon  
– där bin vältrar  
sig i frömjöl





Callisto





**VD COACHEN**  
**reflekterar:**

TEMA:  
KÄRLEK &  
PASSION

# KÄRLEK

## är en hög energi

Text: Anna Eriksson

**J**AG ÄLSKAR DIG, sa min kursare François, en vårdag när vi satt och fikade på stenvallen vid universitetet. Jag som visste att han var gift och far till fina döttrar blev alldeles tyst och undrade vad han menade. I min värld då var det någon man bara sa till EN person – den man var eller ville vara tillsammans med. Det var första gången jag förstod att kärlek är en energi som vi kan välja vad vi vill göra med.

**D**AVID R HAWKINS är en forskare och praktiker som har ägnat hela sitt liv åt frågan om hur vi kan höja vår energi. Han har mätt, med kinesologi, vilken energinivå olika känslotillstånd har.

Kärlek ligger på 500 på en skala som går upp till 1000 (=upplöst). Snittet för mänskligheten ligger strax över 200 som kännetecknar mod. Först då vågar vi stå upp för oss själva och vår väg i livet. Så fort vi känner oss som offer eller att det är någon annans fel för hur vi mår, så halkar vi snabbt ner till destruktiva energier under 200.

**K**ÄRLEK ÄR EFTERTRAKTAT. Vi vill alla vara älskade och få höra till. Världens religioner predikar kärlek till din nästa. Att komma utifrån kärlek i möten med alla människor är stort. Så gjorde till exempel Jesus. Vi vet alla att relationer väcker mycket känslor – vi känner oss svikna, arga, osäkra, ledsna när våra förväntningar på vår partner (eller andra) inte införlivas. Kärleken som skulle vara så vacker blev bara ett enda stort drama ... En vilja till förändring kommer ofta när det är som värst. Vi får nog och vi öppnar upp för att pröva något nytt sätt att vara.

## ATT LEVA I ETT BUDDHAFÄLT ...

**F**ÖR MIN EGEN DEL blev vistelsen i ett buddhafält och en kurs om *co-dependency* helt avgörande för hur jag fortsatt levde i en (annan) relation.

ETT BUDDHAFÄLT växer fram runt en mästare som har nått en mycket hög medvetandenivå. Han eller hon erbjuder en plats för de som är intresserade att utforska hur den egna energin kan höjas. Den här typen av platser finns på många ställen runt om i världen. Självt var jag i Poona, Indien där OSHO hade skapat ett stort buddhafält som erbjöd många dagliga meditationer samt olika kurser i personlig utveckling.

**E**N AV DE KURSER jag deltog i handlade just om medberoende – hur vi är det i mer eller mindre alla relationer. Vi fick lära oss att det finns något bakom "*tjurskitslagret*" – det yttre lagret som består av alla våra tricks för att få det som vi vill. Innanför finns en sårbarhet och innanför det finns det hela inom oss. Jag började skilja på vad som var mitt ansvar och den andres. Jag började förstå att mina känslor och reaktioner är mina och att jag kan påverka dem oavsett vad min partner har för sig.

**G**ENOM ATT MEDITERA lärde jag mig att bevittna/observera även mig själv. Jag är mer än bara min kropp och mina känslor. Plötsligt hade jag fått verktyg att ta fram när dramat satte igång – för det gör fortfarande ibland (efter 24 år med samma man). Skillnaden är att jag mycket snabbare kan välja att kliva av dramat – jag måste inte spela med. Jag kan till exempel välja att bara vara där och visa min kärlek.

Jag daterar mina relationer som före och efter denna kurs, så stor skillnad tyckte jag det gjorde att förstå hur lätt det är att vara medberoende och vilka alternativ som finns.

**D**ET HÄR VAR BARA BÖRJAN på min egen energiresa. Jag började ta ansvar för mitt eget tillstånd och liv. Jag kände att jag älskade mig själv vilket gjorde att jag också vågade sluta umgås med en del människor som jag inte mådde så bra med. Jag hittade andra som också var intresserade av att bli en mer autentisk version av sig själv. DET FINA ÄR att det finns precis hur många möjligheter som helst för den som vill att växa in i mer och mer kärlek – och sen till glädje!

Här i GROW magazine får du en mängd olika ingångar. Till vad dras din energi?



**ANNA ERIKSSON**  
ICF Master Certified Coach (MCC)  
fil kand beteendevetare  
[avalona.se](http://avalona.se)

*KÄRLEK & GLÄDJE från Anna på Hiva Oa i Stilla havet i maj 2020. Nu ute på långsegling med sin man.*  
[wavebywave.com](http://wavebywave.com).



Illustration: efter harunyigit, Clker-Free Vector Images



**LENA GUSTAFSSON**  
**ICF Professional**  
**Certified Coach PCC**

tidigare ordförande  
för ICF Sverige

Foto: Jakob Möller

*NÄR DET HÄR NUMRET AV  
GROW magazine har temat  
KÄRLEK och PASSION,  
så vill jag passa på att lyfta ett av  
de vanligaste mest självdestruktiva  
tankemönstren jag vet –  
ett tankemönster som tyvärr ofta  
förknippas med min profession,  
coachingen.*

*Det handlar om idén om att  
idealet är att jobba mot ETT mål.*



# Alla försöker vi BALANSERA MER ÄN EN KÄRLEK

TEMA:  
KÄRLEK &  
PASSION

Text: Lena Gustafsson

## DEN OM ATT IDEALT jobba mott ETT mål är förstås sant som teoretisk modell.

**VI NÅR LÄNGRE** när vi fokuserar på ett mål istället för att splittra upp oss på flera samtidigt. Verkliga livet är dock aldrig som de teoretiska modellerna, det måste vi komma ihåg. Alla teoretiska modeller är förenklingar för att förklara och tydliggöra ett visst skeende, eller en viss aspekt av ett skeende. Men vi människor lever mångdimensionella liv. Liv där många mål samsas, alla lika passionerat viktiga för oss.

**NÄR VI DÅ FÖRENKLAR** oss ner till att passa in i teoretiska modeller gör det ont. Tankemönstret om att vi måste välja ett mål skapar så mycket onödiga slitningar.

Karriär eller familj? Vinst i bolaget eller leva mina värderingar? Vara hjälpsam eller ta hand om mig själv? Hur ska man kunna välja mellan sådant som är lika viktigt?

**När vi gör våra passioner till motsatser** gör vi oss själva illa.

»TANKEMÖNSTRET om att vi måste välja ETT mål skapar många onödiga slitningar.«

»NÄR VI GÖR våra passioner till motsatser gör vi oss själva illa.«

## SÅ SLÄPP TANKEMÖNSTRET OM ETT MÅL TÄNK ISTÄLLET:

### SAMSPEL MELLAN FLERA.

- **Vilka är de viktiga målen för dig?**  
Identifiera dina djupaste värderingar och de livsmål du har kopplade till dem.

Tycker du det är svårt på egen hand så är det inte alls förvånande, det är djupt liggande och ofta för oss själva dolda tankemönster vi pratar om här.

Ring en coach, det är sådant coacher jobbar med och har massor av övningar för att få syn på.

## NÄR DU FÅTT SYN PÅ DINA LIVSMÅL SÅ KAN DU STÄLLA DEM BREDVID VARANDRA.

### INTE MOT VARANDRA, UTAN BREDVID.

**De kommer alltid att vara en liten klunga av mål** som du passionerat brinner för och medvetet eller omedvetet försöker förverkliga på olika sätt.

Om du ger dig själv utrymmet att vara medveten i dina val besparar du dig själv mycket smärta. Inte all, men mycket. Ibland kommer de att vara på varandras bekostnad, men kärleksfullt inramade av ditt medvetna jag kan de få tillräckligt utrymme för att smärtan i kolliderande passioner ska vara hanterlig.

## LÅT OSS TITTA PÅ ETT PRAKTISKT EXEMPEL:

**Erik som gick i coaching hos mig** hade fyra viktiga (ja, namn och detaljer är förstuds ändrade så att fallet är sig likt men du kan inte känna igen den faktiska personen, hans integritet håller jag högt men låt oss kalla hen Erik):

*Familjen, Jobbet, Friheten och Tryggheten.* Fyra passioner som konkurrerade sinsemellan om hans tid,

### Främst upplevde han krockarna mellan familj och arbete.

Han älskade ju sin familj. Och han älskade sitt arbete.

När han var på den viktiga jobbresan eller gjorde de där övertidstimmarna längtade han hem till familjen.

När han satt där med sagoboken vid ännu en VAB-dag eller tackade nej till det spännande erbjudandet för att fruns arbete inte var flyttbart, skämdes han för den känsla av besvikelse och frustration familjen gav honom: ”om han inte haft dem hade han ju kunnat...”, och genast slog en motpanik till, ”tänk om han inte haft dem...”.

Han försökte intala sig att man måste ju välja, familj eller karriär, och han hade valt familj. Men ibland grubblade han, var det valet rätt? Borde han gjort annorlunda? Hade inte livet varit mycket roligare och mer spännande om han kunnat resa, jobba fritt och inte ramats in av förskolehämtningar?

Han dagdrömde om det äventyrliga livet och kände samtidigt inte igen sig i den han tycktes bli där. Han gillade ju faktiskt sitt villaliv, sin trygga familj och sina rutiner.

## NÄR VI I COACHING BÖRJADE ARBETA MED BEGREPPET FLERA LIVSMÅL FÖLL ALLT PÅ PLATS FÖR ERIK.

*När han började erkänna för sig själv att han älskade och behövde sitt arbetsliv lika mycket som han älskade och behövde sin fru och att han behövde ett visst mått av frihet men också ville ha trygghet och ramar hände något.*

**Han såg att det räckte med överenskommelser** om när och hur det funkade att resa och att hänge sig åt övertid för att tillgodose nivån av frihet han kände var viktig. När han därutöver inte bokade upp all fritid med planerade aktiviteter utan kunde få vakna en lördag då och då utan en aning om vad han skulle göra den dagen och utrymme att välja i stunden kände han sig som en lyckligt fri man. Han älskade ju sin fru och sina barn, det trygga familjelivet de hade byggt och spänningen i att följa barnens uppväxt, han spenderade gärna den där lediga lördagen med dem. Det kändes bra att aktivt diskutera fram med henne hur hon ville ha sin yrkestid inramad och hur han ville ha sin och även om krockarna fanns kvar ibland så kunde de lösa dem tillsammans.

*Det blev inte genast till en självdestruktiv känsla av att något var fel utan mer ett praktiskt problem att lösa.*

Och han slutade känna sig tråkig och beige när han prioriterade ekonomi och familjestrukturer framför en del äventyr, han såg hur det tillgodosåg hans mål kring trygghet utan att äventyra den frihet han redan gett sig själv på andra sätt.



Illustration: efter mohamed\_hassan

**FLERA STARKA LIVSMÅL,  
FLERA PASSIONER, KAN  
MYCKET VÄL SAMEXISTERA** och  
härberogas inom samma människa  
om de adresseras, balanseras och tillåts  
flöda olika starkt i olika skeden.

- *VILKA ÄR DINA livskärlekar?*
- *VAD ÄR DET DU FÖRSÖKER få att rymmas samtidigt i ditt liv?*
- *HUR PÅVERKAR de varandra?*
- *VAD BEHÖVER DU TILLÅTA dig själv för att de ska kunna samexistera optimalt?*

**Och kom ihåg**, du har hela livet på dig. Passioner skiftar över tid, från himlastormande till stilla lunk och tillbaka till ny storm, det kan dina livsmål också göra.

Låt dem alla ta plats, var och en i det utrymme och omfattning du väljer att ge dem. ●





# ATT ÄLSKA EN KATT

Text: Ulf Ahlström



**J**AG VAR INGEN KATTVÄN DÅ.

Det var vinter och temperaturen hade gått ner mot tjugo minusgrader ett par nätter.

Jag hade lagt märke till en katt som strukit runt huset några dagar. Det var ingen av de katter som bodde i grannskapet och som jag kände igen sedan tidigare. Den här var lite mindre, brunaktig och med fin tigrerad teckning. Jag var, och är fortfarande, fågelvän därav min tveksamma inställning till tamkatter.

**M**EN ETT DJUR I NÖD vill jag ju hjälpa oavsett sort och den här katten såg ut att vara vilsen, så vid ett tillfälle när katten stod på verandan öppnade jag altandörren. Katten stormade in och strök sig runt mina ben. Jag satte mig ner på golvet, katten klättrade upp i mitt knä och började trampa med tassarna mot min mage samtidigt som hon spann ljudligt. Nu förstod jag att katten ville mig något. Vad var budskapet?

Mat, tänkte jag.

Det fanns ju ingen kattmat i skafferiet men en burk sardiner i kylskåpet. Katter tycker väl om fisk? Men i tomatsås?

Jag befriade mig från katten som klättrat upp på mig, tog fram sardinerna och öppnade burken. Hälften av innehållet serverade jag på en tallrik. Ingen tvekan. Katten åt med våldsamt aptit.

Jag fyllde på med resten av sardinerna som också gick åt. Jag hade nog gjort en god gärning men nu fick räcka. Jag ville inte att katten skulle installera sig hos oss och lyfte alltså ut henne på verandan.

Henne, för en hona antog jag att det var, och jag tänkte att stärkt med mat i magen skulle hon nu kanske hitta hem igen.

Jag återgick till mina vardagliga sysslor och ägnade inte katten några fler tankar den dagen.

**N**ÄSTA DAG satt katten återigen på verandan. Hon jamade och jag släppte in henne från kylan.

Hennes beteende från gårdagen upprepades. Jag måste erkänna att jag kände en stor ömhet gentemot henne och insåg att hon behövde hjälp. Nu var sardinerna slut men jag hade en burk fiskbullar i dillsås som jag öppnade. Det fungerade också bra.

Jag ville fortfarande inte att hon skulle vänja sig vid att vara inne i huset så när hon hade putsat sig efter maten lyfte jag ut henne.

Måste nog inhandla en påse riktig kattmat om vi ska fortsätta så här, tänkte jag. Sardinerna och fiskbullar är väl alldeles för salt för en katt?

Proceduren upprepades några dagar och nu med riktig kattmat.

Mina två barn, som vid tiden var nio och elva år, blev förtjusta i katten och lät henne stanna inomhus längre tider. Hon fick till och med rulla ihop sig och sova i någon av deras sängar stundtals. Där tyckte jag att vi nått en gräns. En kortare tid dagtid gick ju bra, men på kvällen släppte vi ut henne.

Hon måste ju komma någonstans ifrån, ha ett hem eller var hon en sommarkatt som släpptes vind för våg när hösten kom?

Jag tog en bild av katten och infogade den i en efterlysning som vi skrev ut i ett tiotal exemplar. Barnen hjälpte mig, vi tog bilen och åkte runt i grannskapet där vi nålade upp efterlysningen på anslagstavlor och stolpar. Vi knackade också på hos grannar och frågade om katten. Flera hade lagt märke till henne men ingen visste någon om hennes ursprung.

Efter någon vecka utan svar på efterlysningen insåg vi att katten måste stanna hos oss åtminstone över vintern eller tills hon själv bestämde sig för att flytta. Barnen var glada. De hade inte haft något husdjur tidigare och hade verkligen fattat tycke för henne. En tanke jag hade var också att det kunde vara bra för barnen att lära sig sköta om ett djur.

Hon flyttade alltså in. Ett namn hade hon också fått av barnen: Mysan. Med tanke på hennes mjuka och vänliga beteende.

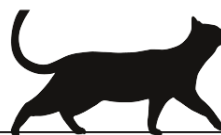
**T**IDEN GICK och vi skaffade oss rutiner med katten.

Hon fick en kattlåda som tack och lov sällan utnyttjades, några kattleksaker, en borste och ett halsband med mitt telefonnummer på. Sov gjorde hon oftast i någon av barnens sängar på dagtid.

På kvällarna ville hon gå ut. Hon gjorde till en vana att vid fyratiden på morgonen sätta sig att jama utanför mitt sovrumsfönster. Jag gick upp, släppte in henne, lade upp mat och gick sedan och la mig igen. Efter en stund när hon ätit upp kom hon efter mig och hoppade upp på mitt bröst. Hon la sig till rätta och spann så några minuter som om hon tackade för maten och ville ha kontakt en stund. Därefter gick hon och lade sig någon annanstans i huset och sov några timmar tills vi andra gick upp.

Jag tyckte det var ett fint beteende som också passade med namnet hon fått. Mysan.





**E**N ANNAN MYSIG RUTIN var att hon följde barnen en bit på väg till skolan. De följde en stig genom en liten skog mitt emot vårt hus, kom ut på en äng som slutade vid en större väg som de sedan följde några hundra meter innan de kom fram till skolan. Mysan stannade alltid vid ängens slut.

När barnen återvände från skolan, kanske sex timmar senare, var hon oftast på ängen som om hon väntat på dem.

Min fru, som inte alls var van vid husdjur sedan tidigare, fick också snabbt en vän i katten. Hon tog sig an att ta Mysan till en veterinär för en kontroll. Vi antog att hon var född våren innan och alltså knappt var ett år. Kanske behövde hon någon vaccination och eventuellt steriliseras? Även om vi tyckte mycket om henne räckte det med en katt. Sagt och gjort. Resultatet hos veterinären blev bland annat att hon redan var dräktig! Visst gav det blandade känslor men inställningen att en katt räckte stod kvar.

**T**ILL SOMMAREN skulle vi göra en utlandsresa. Vi arrangerade med min bror att komma förbi vårt hus på väg till och från jobbet. Han gav Mysan mat och hon gillade honom. Till saken hör att han är en stor djurvän och hade både katt och hund. Men mot slutet av veckan visade sig inte Mysan när min bror skulle ge henne mat. Vi kom hem från resan och fortfarande ingen katt. Barnen var ledsna och vi kände alla stor saknad. Vad hade hänt?

Hade hon hittat ett nytt hem eller återvänt till något gammalt?

Nu var det dags att sätta upp lappar med en efterlysning igen ...

En vecka passerade. Inget svar och ingen katt.

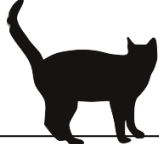
Jag hade gått och lagt mig för att läsa. Det duggregnade ute och började skymma när jag släckte lampan. Jag hörde läten från skator som verkade irriterade. Kunde en katt vara orsaken?

Jag steg upp, gick ut i köket och öppnade altandörren. Där, tvärs över gräsmattan, i regnet, kom Mysan springande mot mig. Jag kände glädjetårar stiga i ögonen när jag tog henne, ropade på barnen som glada kom springande för att hälsa henne välkommen hem.

**E**N NY VINTER KOM OCH GICK. Vi vande oss vid katten och hon vid oss. Mysan blev en familjemedlem. Hon var alltid tillgiven, aldrig att hon bet eller rev någon. Det hände att hon tog någon mus då och då, förstärkte sin kost så som katter gör, men jag såg aldrig att hon tog någon fågel vilket jag var mycket tacksam för. Kanske gjorde hon det i smyg? Hon var ju ändå katt. Vi gjorde resor med jämna mellanrum. Min bror hjälpte oss med Mysan och hon höll sig hemma hos oss.

Det var sommarlov och vi hade bestämt oss för att segla ett par dagar. Brodern var varskodd. Vi gav oss iväg en tidig morgon men Mysan visade sig inte. Hon låg väl och vilade någonstans ute i den varma sommarmorgonen, tänkte vi.





**J**AG MEDDELADE MIN BROR om läget. Han skulle komma förbi på eftermiddagen och titta till huset och katten. På kvällen ringde han och sa att ingen katt syntts till.

Hon har väl gjort en längre utflykt igen, konstaterade vi. Ytterligare en dag passerade.

Vi befann oss i ytterskärgården med båten. Det var högsommar med högt tryck, varmt och badvänligt. Vi oroade oss inte nämnvärt för katten men när vi fick höra att hon inte heller visat sig hemma den andra kvällen i rad blev vi ändå lite betänksamma. Vi grillade på en klippa i solen och kröp till kojs när solen gick ner.

**T**IDIGT NÄSTA MORGON ringde min telefon. Jag svarade yrvaket. Det var från polisen. Man hade fått in en brun katt med ett halsband där mitt telefonnummer var angivet. Den var död.

Jag sa inte så mycket. Mest ja, ja. Ville jag ta hand om katten? Nej. Vi har rutiner för sån't, sa polisen. Jag tackade och la på med en känsla av otillräcklighet.

Övriga familjen hade lyssnat på samtalet och förstått. Barnen och jag klädde oss och hoppade iland. Vi satte oss på en klippa mot havet och horisonten i öster. Solen var på väg upp. Vi sa inte så mycket, höll om varandra där vi satt och grät tyst. Ett barn på var sida.

Dagen gick i moll. Vi packade ihop och seglade hemåt. Det skulle kännas tomt att komma hem.

**D**ET GICK TVÅ ÅR utan att vi hade något husdjur. En dag ringde en god vän och berättade att en gemensam bekant flyttat från ett lantligt boende till en lägenhet i sta'n. En svart kattfröken hade flyttat med men vantrivdes svårt med livet som innefatt i centrala Stockholm. Gick mest runt och jamade hela dagarna. Kunde vi tänka oss att adoptera katten?

Efter ett familjeråd beslöt vi att hälsa på hemma hos kattfamiljen.

Det visade sig vara en mer reserverad och tillbakadragen katt. Trots det lyfte jag upp henne för att bekanta mig med henne.

Det där tycker hon nog inte om, sa dottern i kattens familj. Hon är inte van att bli upplyft.

Katten var ändå mjuk och vänlig och tittade lugnt på mig.

Hon hette Simla.

**N**U HAR DET GÅTT SEX ÅR sedan hon flyttade in hos oss. Vi trivs med varandra och Simla lever ett stilla kattliv med en och annan utflykt i skogen. Hon fyllde elva år igår!



**ULF AHLSTRÖM**  
leg tandläkare





TEMA:  
KÄRLEK &  
PASSION

# LÄGG DITT PASSIONSPUSSEL!

Text: Liv Öström Drake

LIV ÖSTRÖM DRAKE  
Coach - Beteendevetare  
Fil kand i psykologi

Foto: tillhör Liv Öström Drake



*HUR KÄNNES ämnet PASSION för dig?  
Enkelt? Utforskat?*

*Självklart – eller rent av ointressant?*

*HÄR BJUDER JAG IN DIG till att  
reflektera och bygga ditt eget passions-  
pussel, kanske som förstärkning till  
det du redan vet, till nyinfunna insikter  
eller som en jakt efter utforskade  
passioner.*

*KANSKE HAR NÅGON av de andra  
texterna i GROW magazine inspirerat  
dig och fått dig att vilja utforska någon  
tanke eller insikt?*

**FÖR ATT LÄGGA** ditt unika pussel, använd gärna

- papper och penna,
- en tidning att klippa bilder ur om du vill göra collage, eller
- dina målarpenslar för att måla upp just din Passionstavla som blir ditt unika pussel!

Illustrationer: BigNazik, geralt

## **P**ASSION ISTÄLLET FÖR PERFEKTION

är en viktig komponent när man lägger detta pussel. Det ska inte granskas eller godkännas av någon annan och det finns inga rätt eller fel. Kanske använder du mina förslag på pusselbitar eller så skapar du något helt annat, det vill säga alltid utifrån dina förutsättningar och hur du vill skapa dina passioner. *Jag ber dig känna efter och försöka hitta det som får energin att glittra i ditt inre.*

För mig ger mina passioner mer energi än vad det tar. Det finns en gnista i det som gör att oavsett hur trötande det kanske skulle vara för någon annan så fyller det mig med energi, kraft eller kanske en känsla av meningsfullhet.

**NÅGRA PERSONER I MIN BEKANTSKAPSKRETS** fick beskriva vad passion var för dem. Alla nämnde att passion handlar om *stark energi och rörelse* men svaren handlade också *meningsfullhet, drivkrafter och att brinna för något*. Det fanns specifika och varierande bilder av passion och en av dem svarade att hon är fel person att fråga om passion. Intressant tyckte jag eftersom hon är en av de mest passionerade personer jag känner.

» *JAG BER DIG  
KÄNNA EFTER  
och försöka hitta  
det som får energin  
att GLITTRA  
i DITT INRE!* «



Illustration Speech Bubbles: Petr Vaclavek



**D**ET ÄR SOM OM ORDET PASSION väcker något i oss och jag tänker att vi inte måste enas i vad det är för att lägga ett pussel, men att du börjar med att **fundera på den första nyckelbiten i pusslet:**

*Vad innebär passion för dig?*

*När är du passionerad?*

*Vad väcker ordet för känslor eller bilder i dig?*

**VAD ÄR  
PASSION  
FÖR  
DIG?**



**DINA KÄNDA  
PASSIONER?**

**P**RECIS SOM NÄR VI pusslar i vanliga livet börjar man ofta med de bitarna som man direkt vet var de hör hemma. Passioner som ligger nära hjärtat och som du känner till gör att pusselläggandet rasslar på i en hög fart.

Det här är **de Kända Passionerna** som fyller din fritid, syns i ditt instagramflöde eller präglar ditt arbete. Kanske är det mänskliga rättigheter, resor, trädgårdsskötsel eller personlig utveckling.

*Vad är dina kända passioner?*

*Vad ger energi? Vad tänds din inre glöd?*

*Vad talar du länge och entusiastiskt om?*

*Vad kan du ägna timmar åt som sätter med ett leende på dina läppar, frid i ditt inre eller kanske fyller hjärtat med kämparglöd?*

*Vad lägger du tiden och lusten på när du kan?*

**N**ÄSTA BIT ATT LÄGGA är **den oväntade Jokerbiten**. Den som man ännu inte funnit eller som kanske förvånar dig. Det är den där biten du suttit med i handen flera gånger men inte kunnat förstå vart den hör hemma och sen när du finner dess plats i pusslet känns det så självklart och ett nytt mönster framträder.

*Jokerbiten kan vara en otippad, utforskad eller dold passion. De dolda passionerna är ibland medvetet undandömda. Det kan handla om något man fått för sig att man inte är bra på eller något som man inte vågar tro på eller kanske har du en inre kritiker som viskar att "inte kan väl jag?".*

*Man kan ha fått för sig att det inte passar att älska stickning om man är en man i karriären eller att man inte kan sjunga för att en lärare påpekat det i tidig skolålder. Någon annan kanske introducerar en jokerbit till dig.*

*Själv köpte jag min första longboard vid 45 års ålder på inspiration från min man. Vinglig nybörjarstil är mitt signum än så länge men leendet och glittret som bubblar i mig är otvivelaktigt äkta. Min man fann sin danspassion när jag introducerade Lindy hop till honom. I coronatider dansar vi varje onsdag i vardagsrummet till livestreamad konsert. Passionen finner alltid nya vägar om du låter den.*

*Jokerbiten kräver utforskande, öppenhet och ibland mod för att man ska finna den.*

*Vad har du länge velat prova men kanske fått för dig att du inte kan?*

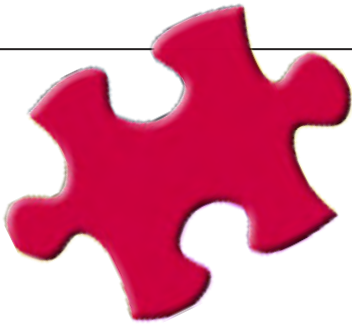
*Om du visste att du inte kunde misslyckas, vad skulle du göra?*

*Finns det något i hjärtat som längtar efter din uppmärksamhet?*

*Finns det någon i din närhet som har en passion som du vill prova på?*

**JOKERBITEN,  
DINA DOLDA  
PASSIONER?**





## KAMELEONTBITEN?

*Finns det någon kameleontbit som slunkit in bland de andra bitarna? Du kanske lägger tid på golf med dina vänner varje helg när du egentligen längtar efter att läsa böcker i hängmattan?*

*Om du har funnit en sådan bit, vad vill du göra med den? Finns det någon annan som väldigt gärna vill att den ska finnas bland dina passioner?*

*Vad skulle kunna växa fram om du gjorde dig av med den?*

**NÄSTA BIT** är **Kameleontpusselbiten**. *Det är den där pusselbiten som ser ut att höra dit men som inte gör det. Det kanske är någon annan som lagt den där eller så har du förändrats och det som var din passion är det inte längre. Den kan vara byggd på förväntningar från vår omgivning eller bara något som vi fortsätter göra av slentrian. Det kan vara något som du trodde kanske var din passion men efter att ha provat eller bekantat dig närmare så är det faktiskt inte det.*

» ... FÖR PASSIONEN  
blir vad du gör  
den till, men den  
behöver  
hållas levande! «



**INGET PUSSEL BLIR KOMPLETT** om vi inte har **en Ram**.

*Ramen är det som håller samman pusslet, förutsättningarna för att det inte ska trilla isär eller tappa sin form.*

*Vilka är dina hörnbitar (om du har ett fyrkantigt pussel vill säga)?*

*Vad behöver finnas i din ram för att passionen ska få det utrymme du vill ha?*

*Vad är dina optimala förutsättningar för att passionerna ska få utrymme i ditt liv?*

*Finns det några hinder för att lägga ditt pussel eller njuta passion och hur tänker du kring det?*

**MINA HÖRNBITAR** är *tid, närvaro, men även självmedkänsla och lekfullhet. Självmedkänsla är väldigt viktigt för mig i utforskandet av passioner. Jag behöver vara min egen bästa vän som bidrar med acceptans och omtanke så det inte handlar om resultat eller vad andra ska tycka.*

*Lekfullheten och att leva livet lekande är också en viktig bit. Den kreativa lekfulla kraften måste också få ta sitt utrymme och bygga en grund till att passionen får rum.*

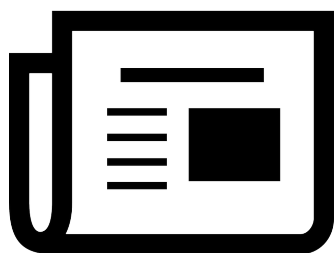
**DENNA BIT LADE GRUNDEN** till att **CIRKUS EXTRAORDINÄR** uppstod för en dag. En cirkus som bjöd på cirkusbröllop i lekfull anda. Gästerna fick prova på att gå på lina, jonglera, spela på lyckohjulet eller kasta prick. Våra cirkusartister överraskade mig och min man med utmaningen att prova på ”två man hög”. Plötsligt stod jag där på hans axlar omgiven av lyckojubel och förvåning. I det passionerade livet kan vad som helst hända.

**NU NÄR DITT PUSSEL BÖRJAR TA SIN EGEN UNIKA FORM** vill jag uppmana dig till att inte lägga undan det i sin ask för då kanske Kameleontbitarna blir kvar och Jokerbitarna inte får finna sin plats i ditt vackra pussel.

*För passionen blir vad du gör den till, men den behöver hållas levande. ●*



Illustrationer: gerald



## Branschnyheter.

### ✘ Coaching under coronapandemin?

*Hur ställer man som coach om sin verksamhet under Covid-19?*

Många coachorganisationer ger goda råd om hur man ställer om sin verksamhet under coronapandemin. Här är några av de frågor man som coach bör ta ställning till:

- Hur kan jag minimera risken att bli smittad för mig själv och för mina klienter?
- Kan jag coacha på distans under pandemin? Hur ser mina klienter på det? Har jag teknik och kunskap för att göra det? Har mina klienter tekniken? Om inte, hur kan jag och mina klienter lära oss den?
- Hur kommunicerar jag eventuella förändringar till mina klienter? Om jag till exempel blir sjuk och måste ställa in en session?
- Har jag tänkt över hur jag kommunicerar eventuella kontakter med bekräftade Covid-19 smittade till mina klienter? Och om så, har jag kommunicerat det till dem?
- Kommer mina arvoden att påverkas? Till exempel, om jag normalt tar ut en avbokningsavgift, gäller den fortfarande under pandemin? Om så, kan det innebära att klienter känner sig tvingade att bryta en självvald isolering för att komma till sessionen?
- Hur tar jag bäst hand om mig själv under pandemin?

Källa: [lifecoach-directory.org.uk](http://lifecoach-directory.org.uk)

### ✘ Hur stöttar de större branschorganisationerna sina medlemmar under coronapandemin?

*Vad gör ICF, ICC och EMCC, tre av de största branschorganisationerna för coacher, för att stötta sina medlemmar under coronapandemin?*

På ICF Globals hemsida, *International Coaching Federations* internationella hemvist, har man lagt upp en speciell resurssida – *Covid-19 Resources for Coaches* – för att man som coach bäst ska kunna ta hand om sig själv och sina klienter. Sidan är utförlig med länkar till exempel till WHO och andra informationssidor om Covid-19, sidor om wellness och hälsa under pandemin, utbildningssidor, videos om vad man som coach bör tänka på när man går över till virtuella möten, hur man kommer igång med Zoom, ett verktyg för videokommunikation online, och mycket, mycket mer. Många är öppna för alla, andra endast för medlemmar.

ICC *International Coaching Community*, har lagt ut en mängd öppna webinarier och kurser på sin hemsida, många på spanska, där flera handlar om hur man som coach bäst kan ta hand om sig själv och sina klienter under utmanande tider som den vi befinner oss i just nu. Någon särskild sida med resurser under krisen har man alltså inte gjort.

EMCC, *European Mentoring & Coaching Council*, har däremot en sida, *Covid-19 Support for EMCC members*, där man varje fredag ger gratis webinarier, endast öppna för medlemmar.

Källor [coachfederation.org](http://coachfederation.org), [emccglobal.com](http://emccglobal.com) [internationalcoachingcommunity.com](http://internationalcoachingcommunity.com):

### ✘ Virtuella konferenser – coaching 2020

*Ett axplock internationella konferenser online 2020:*

**International Society for Coaching Psychology, ISCP:**

7 - 9 oktober – *the 10th International Congress of Coaching Psychology* på temat 2020 Vision: Navigating adversity with coaching psychology and positive psychology.

**Institute of Coaching, IOC:**

22 - 25 oktober – *International Coaching & Leadership Forum/Retreat*, – en interaktiv, virtuell retreat för avancerade coacher med syfte att stödja varandras utveckling.

**European Mentoring & Coaching Council, EMCC:**

30 oktober – *3rd Global Mentoring Conference*

**ADHD Coaches Organization:**

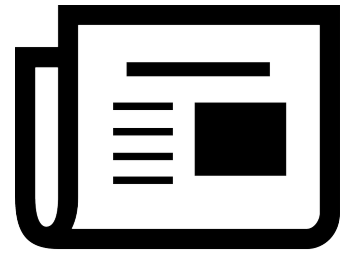
5 - 7 november – *2020 Annual Conference on ADHD*

Källa: [isfcp.info](http://isfcp.info), [instituteofcoaching.org](http://instituteofcoaching.org), [emccconferences.org](http://emccconferences.org) [adhdcoaches.org](http://adhdcoaches.org),





# Branschnyheter.



## ✘ Fem globala organisationer för professionella coacher i gemensamt uttalande om klimatförändringar

I maj undertecknade fem globala branschorganisationer (coaching, mentoring, supervision) ett uttalande där de förbinder sig att samarbeta och ge en kollektiv röst om krisen inom biologisk mångfald och de pågående klimatförändringarna.

De fem organisationerna är ICF, EMCC, the Association for Coaching (AC), the Asia Pacific Alliance of Coaches (APAC) och the Association for Professional Executive Coaching and Supervision (APECS).

I uttalandet förbinder man sig, bland annat, att:

- Öka sina medlemmars medvetenhet och kunskap om klimatkrisen genom information och spridning av forskningsrön inom området.
- Erbjud support till klienter och kunder för att göra det möjligt för dem att omforma och ändra behoven inom sina organisationer till god praxis.
- Arbeta för koldioxidneutralitet i sina events och aktiviteter.
- Och att kontinuerligt bjuda in andra professionella branschorgan att underteckna överenskommelsen.

Källa: [https://coachfederation.org/app/uploads/2020/05/JointStatement\\_ClimateChange\\_May292020.pdf](https://coachfederation.org/app/uploads/2020/05/JointStatement_ClimateChange_May292020.pdf)

**GROW !**  
Just  
**GROW**  
for it !

## ✘ EMCCs – European Mentoring & Coaching Council's - Master Book Series

EMCC har lanserat en ny bokserie i samarbete med bokförlaget Routledge.

Under våren har EMCC lanserat en ny bokserie, *Master Book Series*, i samarbete med det brittiska bokförlaget Routledge.

Med målet att ge verktyg inom ämnen som ligger utanför den grundläggande litteraturen om coaching och mentoring, vill man med serien bidra till att höja kunskapsnivån till masternivå. Hittills har man bland annat tagit upp teman som den digitala coachen, konsten att lyssna, coaching supervision.

Böckerna, som både ges ut som i tryck och som e-böcker, är även tänkta att kunna användas som kurslitteratur, och de finns att köpa på EMCCs boksida, förlaget Routledges hemsida och på amazon.com.

Källa: [emccbooks.org](http://emccbooks.org) ●

FÖR DET ÄR  
**INTE**  
ÖVER ÄN!

COVID-19



Illustrationer: rawpixel.com



# 4 OMRÅDEN att COACHA under kriser:



»DU KAN INTE PÅVERKA ALLT som sker i ditt liv, men vissa saker KAN du kontrollera. Fokusera på det och lämna det andra.«

**N**ÄR CORONAPANDEMIN spridit sig över världen har samtidigt oro, förvirring och negativitet brett ut sig. Framtiden känns oviss. Man kanske har förlorat någon när och kär. Man kan ha förlorat sitt jobb, som egenföretagare kan kunder och uppdrag uteblivit, underliggande stress kan ha gjort hemlivet problematiskt och livet känns trist när man inte kan umgås med vänner och bekanta. Det finns, och har funnits, många orsaker till oro och negativa tankar under våren och det fortsätter, eftersom ingen vet hur länge Covid-19 kommer att styra våra liv. Att ta hjälp av en duktig coach kan behövas just nu mer än någonsin.

**C**OACHENS ROLL är att omfamna det vi vet, ge styrka och tilltro att möta framtiden och förändra negativa tankesätt genom att skapa en stödjande miljö i ömsesidig respekt och förtroende.

Här är fyra områden som du som coach bör prioritera under en period av kris:

## ATTITYD

- Glöm inte att den situation du befinner dig i är övergående.
- Du är densamma idag som du var innan corona.
- Gör en inventering av dig själv – Vilka är dina styrkor? Dina drivkrafter? Vad uppskattar du mest i ditt liv? Vad du är stolt över? Vad du skulle vilja att framtiden för med sig?  
Kan du göra något för att nå dit idag?

## RESILIENS

- Bygg upp din resiliens – Hur kan du stärka dig själv?
- Matvanor – Äter du gott, bra och nyttigt?
- Motion & träning - Rör du på dig tillräckligt? Är du ute i friska luften varje dag?
- Sömn - Hur sover du? För lite? För mycket? Vad kan du göra för att förbättra din sömn?

## FOKUS

- Du kan inte påverka allt som händer i ditt liv, men vissa saker KAN du kontrollera. Fokusera på detta - och träna dig på att lämna det andra.
- Vad känns viktigast för dig i ditt liv just nu? Prova att göra minst en sak varje dag som för dig närmare just dit.

## AVKOPPLING

- Även om man har semester eller är ledig behöver det inte betyda att man kopplar av. Återhämtar sig. Eller njuter av livet.
- Vad känner du dig inspirerad av? Vad blir du lugn av? Vad tycker du är roligt? Vad skulle du vilja ha mer av som gör dig glad? Lycklig? Som får dig att skratta?  
Hur kan du ge det till andra?





TEMA:  
KÄRLEK &  
PASSION

*Hur hör kärlek  
och naturen  
ihop för dig?*

*Vad för slags  
utomhus  
gillar du?*

*Hur känner du  
kring naturen?*

*Vad för slags ute  
önskar du mer av?*

*Vad skulle det ge dig?*

*Hur blir det då?*

*Vad kan du göra  
redan idag  
för att  
vara mer ute?*

# Green LOVE

Text: Johanna Nilsson  
Foton: Metamorphose

*Det är en solig söndagseftermiddag i april.  
Han står lätt lutad mot staketet. Ser sådär härligt avslapp-  
nad och lugn ut.  
När han ler är det som att hela han skiner upp. Glittrar.  
Precis som Råstasjön precis bakom glittrar av solens strålar.*

**H**AN HAR CYKELN intill och cykelhjälmen hängandes på styret. Jag däremot har ingen hjälm. Det är ett ytterst aktivt val. Jag vill absolut inte riskera att frisyren ska bli förstörd. Att Pelle ska tycka att jag är ful.

Jag ska erkänna att det blev pinsamt när vi sa hej och jag insåg min fåfänga. Vi skulle ju faktiskt cykla, den där första dejten. Och hjälm är klokt. Men han hade overseende med mitt val. Och efter den dejten så blev vi snart ett par.

Det är 10 år sedan nu som han stod där och var härlig och glittrade ikapp med Råstasjön. Nuförtiden är det Brunnsvikens vatten som glittrar i bakgrunden när jag ser honom. Vi bor på en kulle och längst upp i ett 6-våningshus med fantastisk utsikt över och närhet till vattnet, skog och grönska. Att bo tillsammans och leva nära naturen, det är så fint. Kraftfullt. Det är magiskt.

– Kolla de där rötterna, säger han. Ser du hur de skiljer sig mot andra rötter? Jag nickar och hummar och försöker kolla och förstå vad han menar. Han kan så mycket om naturen, min Pelle. Jag försöker förstå. Hänga med så gott jag kan. Jag är mest exalterad över att vi är tillsammans i skogen. Vi är olika Pelle och jag. Väldigt olika. Ibland är det svårt. Och ibland helt underbart.

# BESTÄLL ETT PERSONLIGT PAUSOGRAM!

PAUSOGRAM

En unikt inspelad paus  
från naturen  
till någon du bryr dig om.  
Eller varför inte till dig själv?

Läs mer  
om olika teman  
och beställ på  
[www.pausogram.se](http://www.pausogram.se)

Klicka här  
för att lyssna på ett  
fem minuters smakprov  
av KÄRLEKSPAUSEN!

## SPECIALPRIS!

295:- inkl moms i Corona-tider (ordinarie pris 595:-).

**Du som läser GROW** får även ett **valfritt Pausogram** på köpet!

Vid beställning och leverans innan **31 juli**.

Uppge kod **GROW** i rutan Övrigt meddelande i beställningsformuläret.

**J**AG VET INTE om han håller med men jag skulle vilja påstå att det var tack vare mig han hittade sin smedja. En liten röd stuga från 1800-talet i en slottspark. Som han hyr och använder för att smida i. Magi även det. Jag puffade på honom för att ta kontakt med fastighetsägaren, att han skulle ta tag i sin dröm om att hantverka ännu mer. Nu har det blivit nästan som en liten sommarstuga. På somrarna går får i hagen intill. Skogen börjar precis där smedjan ligger och hallonbuskarna dignar av bär framåt sensommaren.

Jag hälsar på rätt ofta. Har inte riktigt tålamod att förstå och lära mig smida men njuter av att se Pelle in action. Där han står och hugger ved och ser sådär härlig ut. När han bankar och grejar med smidet och är helt uppfylld av detaljerna i timmar. Jag ger honom en puss och han ler så det glittrar.

**S**E'N STROSAR JAG i skogen intill och spelar in avslappningar med min röstmemo på mobilen. Och fågelkvitter och ljudet från vinden. Jag gör och är på mitt egna sätt där i naturen. I love it. Naturen har blivit en allt större del av mitt liv. Av mig. Den jag är. Det jag gör.

**D**E SENASTE ÅREN har jag törstat efter ännu mer. Natur. Att vara ute. Frisk luft. Och jag har slutat fundera kring "vad för slags" utomhusmänniska jag är. Jag bara är. Ute. Coachar. Spelar in skraddarsydda avslappningar, Pausogram. Jag satsar fullt ut i mitt företag på just naturen, att vara utomhus när jag möter mina kunder. Det är så fint. Skönt. Och uppskattat!

Om allt går vägen så kommer jag under veckan att köpa en mountainbike att kunna träna mig svettig i skogen. Jag har längtat länge efter att träna mer – att anstränga mig ordentligt och bli rejält utpumpad. Jag är övertygad att det är nyckeln till att orka mer och nå framgång med det jag satsar på. Så snart hoppas jag få cykla ut i skogen. Med Pelle. Och hjälmen på. Tillsammans. Ute. Och i tryggt sällskap. Det är kärlek det. ●

## JOHANNA NILSSON

ICF Professional Certified Coach (PCC)

Föreläsare

[pausera.se](http://pausera.se)







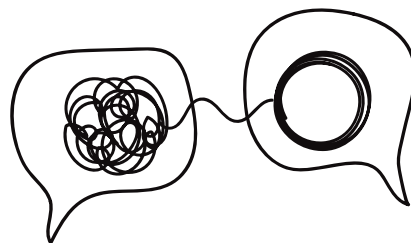
# COACHING ONLINE?

## NÅGRA TIPS för att lyckas

**M**ÅNGA COACHER bedriver sin verksamhet på distans via någon av de många videokonferensapparna som finns, per telefon, email etc. För andra, som hellre vill möta sina klienter ansikte-mot-ansikte utan teknik, har coronapandemin gjort att man fått tänka om, oavsett tidigare kunskaper om att coacha virtuellt.

Här är några tips till dig som mer eller mindre känt, eller känner, dig tvungen att ställa om:

### SKAPA KONTAKT ONLINE



**TÄNK: ATT COACHA ONLINE** är detsamma som att mötas under en coachingsession ansikte-mot-ansikte.

Det är bara annorlunda.

**BÖRJA MED** att skapa förutsättningar för sessionen med din klient: Landa i samtalet, kanske med en kort avslappningsövning. Tänk på att många frestas att multi-taska, de börjar göra andra saker samtidigt som de är uppkopplade i ett samtal, i mobilen eller på nätet.

Koncentrationen splittras och under en coachingsession blir sessionen inte vad den är ämnad att vara - en paus för eftertanke och reflektion i dialog.

**LYSSNA OCH TITTA EFTER ENERGIN** – vilket i början kanske kan kännas svårt när man träffar personen via en skärm eller per telefon. Man ser inte kroppspråket, känner inte personens närvaro intuitivt, man hör bara en röst och ser ett ansikte. Men det går, även om man coachar team. Så lyssna in och titta efter: *Hur snabbt talar din klient? Hur snabbt andas hon/han? Ordval? Var kommer pauserna? Ansiktsuttryck? Vart går klientens blick? Vad kan detta signalera? Vad säger det?*

**TYSTNAD** – Många känner sig obekväma med tystnad, särskilt under telefonsamtal. Man känner sig tvungen att fylla tomrummet i en konversation. I coaching kan tystnad användas för reflektion. Mana alltså inte på din klient att svara på en fråga du ställt, låt tystnaden tala. Du kan också fråga om din klient behöver ta någon minut för eftertanke om så behövs.

**FOKUSERA PÅ PROCESSEN** – Vila i det som kommer upp i samtalet, borra djupare och ge möjlighet till reflektion.

**LESS IN MORE** – tänk kvalitet, inte kvantitet. Det kan vara lätt att vilja "göra" och ge så mycket som möjligt som coach under en session. Undvik det. För klienten ger det mer att få med sig en sak på djupet än tio på ytan efter en session.



## LÄR DIG TEKNIKEN



**T**EKNIKEN måste fungera perfekt och du måste känna dig bekväm med den. Punkt slut.

Tänk på att det också är nytt för dina klienter att bli coachade virtuellt och att du kanske måste introducera dem i tekniken.

**PLATTFORM** – Det finns flera plattformar för videokonferenser, Zoom är till exempel en som också många coacher använder till sina sessioner online. Hör också efter med din klient vilken som passar bäst, kanske hon/han redan använder en?

**OMRÖSTNINGAR** – *Polls* - Om du coachar team och till exempel vill veta vad teamet vill tala om eller göra en snabb utvärdering av sessionen, kan du använda omröstningsfunktionen *polls*, vilket de flesta plattformar har inbyggt. Ett enkelt och lätt sätt att få svar av flera snabbt.

**SKAPA GRUPPER** – *Breakout-rooms* - är också en inbyggd funktion i de flesta plattformar som du kan använda när du coachar team där de i mindre grupper kan samtala.

**ANTECKNINGAR** – Tänk efter hur du bäst gör dina anteckningar från sessionen utan att bryta din närvaro under coachingen.

**INSPELNING** – Många plattformar har en inbyggd inspelningsfunktion. Om du använder den, fråga alltid din klient om det är ok och om klienten själv vill ha en kopia. Det handlar alltså om den personliga integriteten.

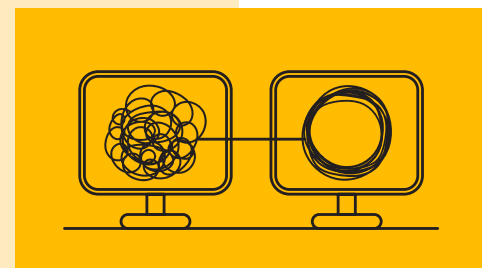
**ÖVNINGAR & PRESENTATIONER** – Om du brukar använda presentationer eller arbetsblad för dina övningar i din coaching kan du lägga in dem som bilder i din virtuella coachingsession. Ett tips är att göra dem visuella, med illustrationer och andra bilder. Men OBS! var noga med upphovsrätten om du tar dem från nätet! Använd bara de bilder som är fria att använda! Eller köp dem från någon av de bildsajter som säljer dem. Eller gör dina egna. ●

### BÖRJA MED DIG SJÄLV ...

Lär dig verktygen, öva tills du känner dig bekväm med din egen närvaro online innan du startar upp din virtuella coachingpraktik.

### ... OCH HJÄLP DINA KLIENTER.

Ge dina klienter det stöd och den hjälp de behöver för att göra er session till den bästa!





RETREAT

platser  
för inspiration, tankar  
& avkoppling

Text & bild: Eva Odenskiöld

EN MINNESVÄRD KVÄLL:

## RETREAT – i Svenska kyrkans regi

**E**N HANDFULL MÄNNISKOR har samlats en vardagskväll tidigt i våras – det är alltså innan Covid-19 förändrar våra liv – för att vara med på kyrkans retreat. Vi längtar alla efter avkoppling från vår tids ständiga stress.

Vi blir väl omhändertagna. Där finns en ung vänlig präst, en diakon och en husfru, och vi börjar med att äta en gemensam middag.

En fin buffé står framdukad med hembakat bröd och kryddor. Kaffebordet står en bit ifrån. Känslan av välmående infinner sig redan. Någon har ansträngt sig för att vi alla ska känna oss välkomna, omhuldade, inkluderade.

På borden står tända ljus och friska blommor. Vi känner oss bortskämda och redan lite lugnare. Kaffebordet är en dröm, med kakor, hembakade semlor, choklad och det står framme hela kvällen. Dit kan vi gå när det passar oss, ta kaffe, en chokladbit, något annat gott.

**F**ÖR MIG ÄR RETREAT en helt ny upplevelse. Medan vi äter middag förklarar diakonen hur kvällen kommer att gå till. Efter måltiden är det tystnad som gäller för hela kvällen.

Jag tänker att det blir svårt. Men när vi börjar med en avslappnande övning i kyrkorummet faller det sig naturligt med tystnad då vi alla går in i den tillsammans. Ja, det är där, i kyrkorummet, som vi börjar med avslappning. Där finns redan mattor utlagda, som man kan ligga eller sitta på. Jag lägger mig skönt till rätta och tittar upp i taket. Diakonen håller en kort avslappningsövning, en kroppsdel i taget. Det är härligt att samtidigt blicka upp i kyrkotakets rymd.

Det är märkligt att se innertaket ur den här vinkeln. Vår kyrka är modern. Den är byggd i betong. När den byggdes tyckte jag inte att den var vacker, men med åren, och när jag ligger här och blickar upp på konstruktionen, ser jag att den är väldigt vackert gjord. Den är inte helt symmetrisk. Där jag ligger tycker jag att den påminner om insidan på ett jättestort tälttak och det känns tryggt på något sätt att ligga under det.

Diakonen har avslutat övningen. Osäker på om vi kan resa oss eller ska vänta på hennes klartecken ligger jag kvar. De andra ligger också kvar. Till slut reser sig en av oss och går sakta ut. Jag vill också röra på mig.

**D**ET HAR I PRESENTATIONEN UTLOVATS möjlighet att måla akvarell. Det har jag inte gjort på 30 år, så det finns en inre längtan att återta ett åsidosatt verktyg. Jag går ner en trappa, och där finns färger, papper och penslar framställda.

Det är något djupt lugnande med måleri. Penseln rör sakta pappret.

Jag koncentrerar mig på mitt motiv och blir djupt försjunken i mitt måleri.

När jag sitter där är världen utanför långt borta. Tyvärr tar tiden slut och jag hör klockan som talar om att vi kan börja prata igen.

Det är nästan svårt att hitta tillbaka till orden igen, men lite trevande börjar någon lite försiktigt att säga något.

En mycket intressant upplevelse har det varit, och jag ser fram emot att åter besöka kyrkan en kväll – för retreat. ●



**EVA ODENSKIÖLD**  
VD Mapo Maskiner





## BOKRECESSION

av Ulf Ahlström

## Géraldine Schwarz: MEDLÖPARNA

*De minneslösa – en berättelse om Europas glömska. Och en bok om de passiva, de som följer med strömmen. Medlöparna.*

**GÉRALDINE SCHWARZ** har skrivit en slags släktkrönika som sträcker sig från nittonhundratrettioalet genom andra världskriget fram till nutid.

Hon hittar dokument i farföräldrarnas källarförråd som visar att farfadern, Karl Schwarz, utnyttjat den svåra situationen för den judiska befolkningen i Tyskland 1938 och köpt ett företag till underpris av en pressad judisk familj. Detta är upprinnelsen till boken med titeln *Medlöparna – en berättelse om glömska*. Författaren är fransk-tysk journalist och dokumentärfilmare uppvuxen i Frankrike och idag bosatt i Berlin. Hon har fått EU:s litteraturpris för boken och den har översatts till åtta språk.

**FÖRFATTARENS FAR**, Volker, föddes 1942 i Mannheim i Tyskland under pågående krig. Han växte upp i ett hyreshus som ägdes av hans mors familj. Farfadern, Karl Schwarz, arbetade i det förvärvade företaget som handlade med petroleumprodukter. Han var medlem i nazistpartiet, kanske inte som övertygad nazist men för att det var smidigare att leva så. På fotografier från tiden kan man i efterhand se att hemmet utrustades med finare möbler och porslin. Dessa ting införskaffades troligen billigt på auktioner som hölls i övergivna judiska hem. Allt skedde inom lag och rätt enligt myndigheternas syn. Det är detta moraliskt högst tveksamma beteende som författaren vill peka på och som givit boken dess namn: *Medlöparna*.

*Vad händer med ett folk, ett land, en kontinent, som inte kan, vill eller förmår minnas sin historia, sitt arv?*

*Majoriteten av tyskar var ju varken offer eller förövare men bidrog till systemets mardrömslika hemskheter, främst för den judiska befolkningen, genom sitt passiva beteende.*

**VOLKER REVOLTERADE** mot sin far i sann sextiotalsanda och ifrågasatte familjens beteende under kriget. Han intresserade sig särskilt för historia i skolan. Historieundervisningen i Tyskland på den tiden slutade med Weimarrepublikens fall. Om andra världskriget talades inte, men Volker var nyfiken och i gymnasiet hade han en lärare som talade om Tysklands roll i andra världskriget på ett mer öppet sätt. Han fick tillstånd av sin lärare att låna Hitlers ”*Mein Kampf*” på biblioteket, en bok som då var förbjuden.

Volkers kritik mot Tysklands agerande under kriget gillades inte av flertalet av hans jämnåriga. De hävdade att han skadade landet. Som artonåring liftade han i Frankrike, något som säkerligen var modigt med tanke på att tyskar inte stod högt i kurs där och då.

**HANS NYFIKENHET PÅ OMVÄRLDEN** ledde också till att han träffade en fransyska när han studerade i London, någon som kom att bli Geraldines mor. De fick så småningom två döttrar varav en är författaren. Han såg också till att döttrarna fick tillgång till litteratur om andra världskriget och även böcker med antinazistiskt innehåll under sin uppväxt. Detta har troligen bidragit till tillkomsten av boken.

**FÖRFATTARENS MOR** växte upp i Frankrike med en far som var gendarm under Vichyregimen i det av tyskarna ockuperade landet. Hans arbete bestod bland annat av att se till att ihopsamlade judar transporterades vidare till förintelsläger. Vad han kände till om det öde som väntade de människor han hanterade är okänt och inget som det talades om i hemmet. Det har alltså funnits medlöpare i författarens släkt både i Frankrike och Tyskland.

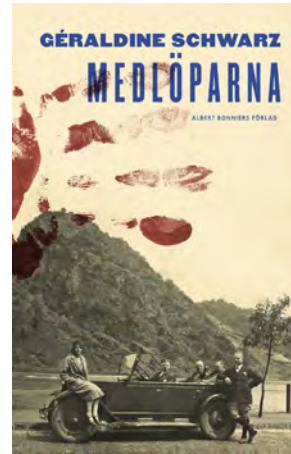
**MEDLÖPERIETS MEKANISMER OCH KONSEKVENSER** är vad boken behandlar och hur detta sedan kan glömmas bort eller förträngas.

Originaltiteln på franska är ”*Les amnésiques*”, de minneslösa, och författaren vill visa och jämföra hur andra världskrigets minnesarbete har utförts i olika länder i Europa och vad det har fått för effekter på bland annat politiska rörelser och historisk medvetenhet idag.

**TYSKLAND PÅBÖRJADES ETT MINNESARBETE** i början av 1960-talet i och med rättegångarna mot nazister i nyckelpositioner under andra världskriget. En förfärande ondska och nära nog obegripliga vedervärdigheter kom i dagen. Det kan vara en förklaring till att populistiska och antidemokratiska rörelser har haft det svårare att få fäste i Tyskland än i Frankrike. I Frankrike har man ansett att landet varit ett offer under Vichy-regimen som inte representerat befolkningen. Där har då i logik med resonemanget vuxit fram ett starkt populistiskt parti, Front National.

**SLUTET AV BOKEN BEHANDLAS ÖSTERRIKE OCH ITALIEN.** Bägge länder ser sig som offer för ockupation eller politiskt förtryck som inte varit folkligt förankrat. Därmed har inte något minnesarbete utförts och i och med det har starka populistiska partier med fascistiska idéer vuxit fram.

**FÖRFATTAREN VARNAR** för hur man idag använder ”fake news” och manipulationstekniker, samma strategier som med stor framgång användes av ”Tredje Rikets” företrädare. Vi måste vara uppmärksamma och försöka genomskåda dessa. Det finns all anledning att se upp med partier som viftar med flaggor, klär sig i folkdräkt och hävdar sig vara företrädare för ”folket”.



**MEDLÖPARNA:**  
en berättelse  
om Europas  
glömska

av Géraldine  
Schwarz,  
Albert Bonniers  
förlag (2020)

**GÉRALDINE SCHWARZ** är en mycket modig journalist och kvinna som vågar utmana och undersöka de mörka krafter som försöker göra sig gällande idag. Hon tycks också driven av en passion att blottlägga de mekanismer som ledde till ”Tredje Rikets” uppgång och fall. Hon betonar även vikten av Europeiska Unionens existens för att vi ska lyckas bevara freden i Europa. Trots dåliga exempel som Brexit, Ungerns nuvarande premiärminister och Polens antidemokratiska strävanden. Man kan bara hoppas på att hennes bok gör nytta och att vi får upp ögonen för de krafter som försöker bygga murar och göra oss till vi och dem.

**HON FICK FRÅGAN** av en journalist om hon känner skuld för sina släktingars agerande. Hon svarade:

”*Nej, men ansvar. En förpliktelse inför arbetet som gjorts efter kriget för att etablera fred, demokrati och frihet i Europa. Förpliktelse inför alla som förlorade sina liv i kampen för dessa värden. Och jag anser att det är allas vår plikt att skydda detta arv åt nästa generation.*”

Det sista citerat från en artikel i Dagens Nyheter skriven av Pontus Dahlman inför den 25 mars 2020.

**ULF AHLSTRÖM**  
leg tandläkare



Jag är coach,  
och mitt signum är



för jag läser

**GROW**




MAGAZINE

FÖR PROFESSIONELLA COACHER

[growmagazine.se](http://growmagazine.se)



TEMA:  
KÄRLEK &  
PASSION



**K**ÄRLEKENS VISA har inga ord,  
nynnar som vinden i träden,  
svävar lätt över blommande jord,  
leker i sommarsäden.

INGEN HÖR DEN mera än vi,  
du och jag vid din sida,  
För det är oss den sjunger i  
sin sång över jorden vida.

Pär Lagerkvist

Ur Sång och strid (1940)

NÅGRA av

TEMA:  
KÄRLEK &  
PASSION

# DE BÄSTA ROMANTISKA FILMerna genom tiderna ...



## Mitt Afrika

(1985) - en amerikansk biografisk romantisk dramafilm baserad på Karen Blixens självbiografi *Den afrikanska farmen* om hennes liv i Brittiska Östafrika, nuvarande Kenya. Med Meryl Streep och Robert Redford i huvudrollerna.

## Jules och Jim

(1962) - ett franskt romantiskt triangeldrama åren kring första världskriget med Jeanne Moreau i huvudrollen. Filmen fick flera pris.



## Borta med vinden

(1939) - den amerikanska Södern under inbördeskriget. Scarlett O'Hara (spelad av Vivien Leigh), rik, uppvaktad och bortskämd, inleder ett förhållande med Rhett Butler (Clark Gable). En kärlekshistoria som blivit filmhistoriens absolut största publiksuccé. (Filmen har i skrivandets stund tagits bort från amerikanska streamingtjänster på grund av filmens rasistiska skildringar.)



**Singin' in the Rain** (1952) - en amerikansk romantisk musikalfilm som utspelar sig 1927 då ljudfilmen slog igenom. En lättsam komedi med romantiska förvecklingar. Scenen där Don (Gene Kelly) dansar och hoppar bland vattenpölar på en gata i regnet med paraply i handen, uppfylld av sin förälskelse till Kathy (Debbie Reynolds), är förmodligen den mest kända dansscenen i filmhistorien.



MGM's **TECHNICOLOR** MUSICAL TREASURE!

Starring  
**GENE KELLY**  
**DONALD O'CONNOR**  
**DEBBIE REYNOLDS**

JEAN HAGEN - MILLARD MITCHELL - CYD CHARISSE

BETTY COMDEN - ADOLPH GREEN

ARTHUR FREED - NORMAN PANAMA - GENE KELLY - STANLEY DONEN - ARTHUR FREED





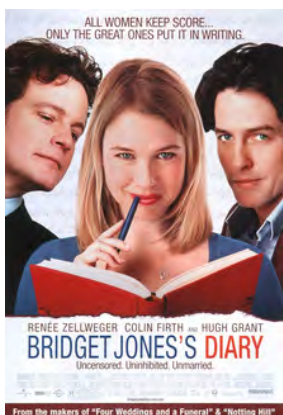
**Ta fast tjuven (1955)** - en romantisk thrillerfilm i regi av Alfred Hitchcock som utspelar sig i vackra miljöer på Franska Rivieran. Den tidigare juveltjuven (Cary Grant) förläskar sig i dottern till en rik änka (Grace Kelly). Något som ger (o)anande komplikatio-



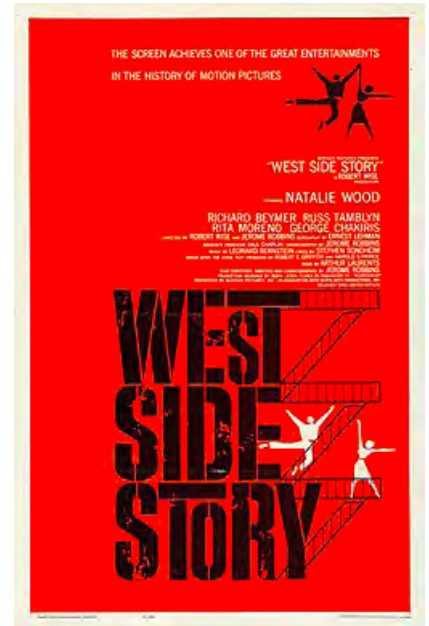
**Amelie från Montmartre (2001)** - en fransk-tysk samproduktion som utspelar sig i Paris. Servitrisen Amelie (Audrey Tautou) bestämmer sig för att förbättra livet för personerna i sin omgivning samtidigt som hon kämpar med sin ensamhet. Hon blir fascinerad av en ung man, Nino (Mathieu Kassovitz) - vågar hon närma sig honom? En glad, sorglös feel-good film.



**Casablanca (1942)** - ett romantiskt drama och en av de största klassikerna inom amerikansk film. Rick (Humphrey Bogart), nattklubbsägare i Casablanca under andra världskriget, träffar genom ödets nyck sin livs kärlek Ilsa (Ingrid Bergman) som tidigare lämnat honom i Paris. Rick måste välja mellan sin kärlek till henne och att hjälpa Ilsa och hennes man, en tjeckisk motståndsledare, att fly.



**Bridget Jones's Dagbok (2001)** - en brittisk-amerikansk-fransk samproduktion som blivit något av en kultfilm i genren romantisk komedi. Bridget Jones (Renée Zellweger), 32 år och singel, skriver dagbok om vad hon önskar sig i livet – att sluta röka, gå ner i vikt och träffa Mr Right. Hennes liv förändras när två män dyker upp i hennes liv (spelade av Colin Firth och Hugh Grant).



**West Side Story (1961)** - amerikansk musikalfilm, ett samtida Romeo & Julia-drama i New York där två ungdomar från rivaliserande gatugång, spelade av Natalie Wood och Richard Beymer, förläskar sig i varandra. Filmen fick tio Oscars 1962.



**Frukost på Tiffanys (1961)** - en amerikansk romantisk komedi. Holly (Audrey Hepburn), ung, excentrisk och glamourös, bor i en liten lägenhet i New York. Hon har ständigt ont om pengar. En dag flyttar Paul (Georg Peppard) in i lägenheten ovanför henne ...



**In the Mood for Love (2000)** - en kinesisk, Hongkong-producerad romantisk dramafilm om två grannars förbjudna möten (spelade av Tony Leung och Maggie Cheung), där den suggestiva ljussättningen förstärker de framväxande känslorna.





# UTCHECKNING

från GROW magazine nr 2 / 2020, vol 19 - Sommaren 2020

**PASSION** is by definition an emotion and as such it is affected and can be generated by thoughts.

Cassandra Carlsson

**DO NOT** mix **LOVE** with **PASSION!**

Lars-Eric Uneståhl

LET **LOVE** be your **GUIDE!**

Mikael Lörnstam

**LOVING MY WORK** - more of a lifestyle

Lisa Vallin Lundin

**IT'S NOT** about **TECHNOLOGY** - it's about the **USER!**

Oskar Andermo

**FÖRUNDRAN** - det är att se storheten och det ofattbara i det som omger oss.

Sara Hammarkrant & Katrin Sandberg

**TÄNK** som en pion!

Leena Liljestrand

**WHEN WE CHANGE** the way we look at things the things we look at change

Eva Berlander

**ALLA FÖRSÖKER** vi balansera mer än en **KÄRLEK**

Lena Gustafsson

**KÄRLEK** är en hög energi

Anna Eriksson

GROW for it!

GROW magazine

Lägg ditt **PASSIONSPUSSEL!**

Liv Öström Drake

**DET ÄR NÅGOT DJUPT LUGNANDE MED MÅLERI.** Penseln rör sakta papperet ...

Eva Odenskiöld

Att **ÄLSKA** en katt ..!

Ulf Ahlström

Hur hör **KÄRLEK** och **NATUREN** ihop för dig?

Johanna Nilsson

**JUST GROW** for it!

GROW magazine

# Vill du få NÄSTA NUMMER

av GROW direkt i din mailbox ?

maila: [info@growmagazine.se](mailto:info@growmagazine.se)



Kärlek?  
Ja, hur har ni det  
med kärleken,  
grabbar?

Har just  
inte tänkt på  
det ... frugan,  
hon ...

Nä, det var länge  
se'n. Men jag minns  
när vi träffades,  
Vivan och jag ...





# NÄSTA NUMMER: SEPTEMBER 2020

