



LISA HIM-JENSEN

NYCKELN TILL ETT LIV

När du ser på mitt liv som det är nu, med framgång och berömmelse, så kan du säkert inte föreställa dig att jag en gång i tiden helt saknade självkänsla och inte hade någon tro på mig själv.

Jag vet att du också bär på drömmar. Kanske drömmer du om att vara barn på nytt. Kanske drömmer du om att etablera eget företag.

Kanske drömmer du det du aldrig kan berätta för någon om du vill ha dina vänner kvar.

VÄGEN TILL EFFEKTIVITET

Det finns inte mycket som är tråkigare än att höra folk berätta om sina drömmar.

Att drömma om mordbrand och våldtäkt, om en död släkting, om rhododendron bevisar ingenting. Det bevisar inte att du är speciell.

Men att inte du inte är speciell bevisar inte heller någonting.

Slå dig inte till ro. Skaffa dig resurser och verktyg som kan hjälpa dig att komma i kontakt med dina känslor och ge uttryck för dem på ett ändamålsenligt sätt.

Även den som inte är speciell kan vara produktiv. Även den som inte är speciell kan ha ett sinne för humor (det är viktigt). Även en som inte är speciell kan etablera eget företag.

HELT NYTT VANETÄNKANDE

Det är ineffektivt att vara rädd för döden.

Sunda människor går inte omkring och talar om för andra vilka infektioner de har. De har inte tid med huvudvärk eller förkylning, och de tror på sin förmåga att göra sig av med allt som inte hör till saken.

TRÖGHET SOM LIVSTRATEGI

Tänk dig ett bättre liv.

(Du tänker.)

Undersök hur spontan du är.

Undersök noggrant.

Kanske är du inte spontan.

Kanske är du en av dem som kommer att äta samma sorts mat hela livet, och undvika nya exotiska rätter till fördel för mer traditionella, och som kommer att säga «jag håller mig till kött och potatis».

BOTTEN AV HJÄRTAT

När hon var åtta stal hon en tom miniatyrparfymflaska från en släkting (moster). Flaskan fanns i sovrummet, på en hylla indelad i många små sektioner, som var och en innehöll något litet och oanvändbart: ett snäckskal, en glasprisma, en keramikfågel.

Hon blev stående framför hyllan i ett moln av diffust begär.

När hon kom hem och plockade fram stöldgodset ur byxlinningen hade diffusa begäret lättat. Den vita porslinskroppen med påmålad ros placerades underst i strumplådan. Långe luktade strumporna gott; tungt och damigt. Det var resultatet.

PORTRÄTT AV EN PERSON SOM UTPLÅNAT
SITT FELREGISTER

Livet är summan av val.

Lägg ihop allt jag har bestämt mig för och du får en stapel av beslut och det är livet.

Idag är jag proppfull av behov för en förändring.

Lägenheten delar planlösning med hjärtat. Hjärtat är stort som en val. Utnyttja hjärtat effektivt.

Allt skrot: bort med det. Du är inte bra – ut med dig!
(Nej men jag skämtar bara.)

Resultatet: ljust och öppet, lätt att andas.

Det är inte tomma ord. Färgen som ännu inte torkat på väggarna:

Älva, krita, snö och fjäder

Byt gamla ord mot nya, få nya känslor i utbyte mot gamla.

Jag målar om. Ostron, duggregn, vila.

DE PSYKOLOGISKA FÖRDELARNA MED ATT VÄLJA ATT VARA
BEKYMRAD

När du avstår från något du vill ha, som när du är på restaurant och väljer en billigare rätt än den du egentligen är sugen på, så beror det på att du vet att du inte är värd mer.

DU ÄR DIN BÄSTA VÄN

Har du någonsin gett dig själv en kram? Försök, det är härligt!

Livet är en stor masochistisk affär, ibland behöver man bara en kram. Ibland är det bara du som vill ge dig den.

Erkänn att du är lugn. Om det känns som du saknar självförtroende, så är det bara inbillning.

MANUAL

You cannot win
You cannot break even
You will always lose

HUR LÄNGE KOMMER JAG VARA DÖD

Jag är ansvarig för min egen lycka och olycka. Ingen är ansvarigare än jag.

EPILOG

Om några minuter är du några minuter äldre. Om några minuter är du några minuter närmare slutstation. Avstigning till vänster i färdriktningen. Avstigning för samtliga.

Du har ingen lust. Du sitter kvar när det vänder tillbaka.

Du berättar samma historier för var och varannan. Två gånger berättar du samma historia för samma person. Du borde skaffa dig en ny historia, en ny person att berätta den för.

FESTEN TAR ALDRIG SLUT

Bejaka förändringar.

Bejaka.

Var öppen för nya erfarenheter här och nu. Jag menar nu.

Skallen är igengrodd och huvudet förblir där det är.

Det finns inget bakåt, men det finns mycket kvar att lära. Exempel: olika sorters olivträd ger olika sorters olivolja, och de kan smaka mycket olikt; en kan smaka äpple, en grönt te, en melon.

© LISA HIM-JENSEN 2010
lisahimjensen.com
lisajaninahimjensen.com
lisahimjensen@hotmail.com

