

Välkommen till amelia

Är du vinnare i ditt eget liv?

Så här i januari-februarimörkret kan allt kännas sååå segt. Mörkt när man går hemifrån, mörkt när man kommer hem. Mörkt, mörkt, mörkt. Man orkar liksom inte riktigt företa sig något. Eller är det bara jag? Hoppas det. För just i detta nummer slår vi till med ett riktigt ambitiöst tag-i-ditt-liv-reportage som jag hoppas ska slå knock på vinterhåglösheten (sidan 50).

Coachen **Gunilla Janmark Veldhuis** har skapat ett spel du kan spela med dig själv – om ditt eget liv. Se det som en metod att komma underfund med vilken roll du spelar i ditt eget liv, vilka dina motspelare är och vilka möjligheter du har att faktiskt bli en riktig vinnare med de förutsättningar du har. Det är ju så lätt att sucka över exet, en hopplös chef (eller sambo), lågkonjunkturen eller en krasslig hälsa. Om bara inte ... så vore allt ju så bra! Men nu är livet som det är, med mörker, hopplös chef, taskig ekonomi eller vad det nu är du ser som din värsta Motspelare i livet. Då gäller det att agera coach i ditt eget liv och lägga upp en smart strategi för att likt en **Zlatan** (se förresten honom på sidan 112) dribbla sig runt motspelarna, hur mycket de än fuskar eller kör med fula knep.

Ännu mer coaching blir det på sidan 68 där schlageraktuella **Nina Söderquist** berättar om hur hon coachades till succé. Nina själv, som gick från okänd till musikaljobb i London på ett år, är helt säker på att det är coachens

förtjänst för att – som hon säger: "En coach kan, snarare än en vän, rätt snabbt sätta fingret på vart en människa vill".

Men om du liksom jag är vinterdränerad och inte orkar ta tag i NÅGOT eller orkar fundera över vart du vill just nu är det helt okej. Sådana perioder måste man få ha, det är jag övertygad om! För alla oss rymmer denna tidning en massa stark läsning som kräver soffläge och förtjänar din totala uppmärksamhet (= du kan inte ta tag i något annat). Läs till exempel om **Ulrika**, 26 som växte upp i ett missbrukarhem och bara har ett endaste fotografi kvar från sin barndom.

Hon hittade ljuset i mörkret. Med ens ter sig vintermörkret utanför fönstret som en bagatell...

Ann Fredlund

Chefredaktör **amelia**
ann.fredlund@amelia.se



Kök bortskänkt!

I **amelia** nr 19 skänkte jag bort ett helt kök från 60-talet som stod i källaren i det hus jag just flyttat till. Det hade annars hamnat på tippen, men nu får det ett nytt liv. Cirka 20 personer hörde av sig. Nu är hela köket uppboxat ur källaren av köks-vinnaren **Berit Lecomte**, som fick hjälp av sin dotter och hennes sambo. Berit ska ha det i sitt funkishus och hon räknar med en hel del revoneringspyssel. Men fint kan det bli – och retrokök är ju helt rätt. Lycka till, Berit!



Vinn en coach ... och bli en vinnare du också!
Se sid 80



Prenumerera på amelias digitala nyhetsbrev – helt gratis! Ännu fler tävlingar, utlottningar och erbjudanden.

amelia – Din stöttepelare i alla lägen



Hur stark är jag
egentligen i mitt
eget liv?

Ibland kan det vara svårt
att veta hur man ska agera
i livet för att relationerna
till de närmaste ska flyta
bättre. Se livet som ett
spel så klarnar det!

Bli en vinnare på livets spelplan!

Ger relationen till svärmor
kalla kårar? Är exet ett

elände? Alla har vi surdegar i livet, sånt som inte går att undvika
i längden. Men om du ser ditt liv som ett spel kan du förändra
det jobbiga, på dina villkor. Greppa pennan och sätt igång!

AV GUNILLA JANMARK VELDHUIS (PERSONLIG COACH, UTBILDARE OCH INSPIRATÖR MED INRIKTNING MOT INRE LEDARSKAP)
FOTO: ABLESTOCK

Så spelar du "Mitt liv":

De flesta av oss vet vad vi tycker om att spela säll-
skapsspel. En del är goda förlorare, andra så då-
liga att en hel helg kan bli förstörd.

Men om du själv får bestämma spelregler,
medspelare och spelplan?

Ett sådant spel finns – i alla fall om vi ser
spelet som en metafor för hur du på ett meto-
diskt och underhållande sätt kan utforska och
förbättra/förändra ditt liv på egna villkor. "Mitt
liv" heter spelet som är specialkonstruerat för
amelia av coachen **Gunilla Janmark Veldhuis**.
Allt du behöver är penna, papper och den här ar-
tikeln som ledning. Spela ensam eller i grupp, det
viktiga är att du bara jobbar med ditt eget liv.

Mitt spel ska
handla om att
relationen till mitt
ex är så svår!

Nästa drag i
mitt liv

Så här förbereder du dig:

- 1 Börja med att skapa två blad där det ena har rubriken
Faktainsamling mitt liv och det andra rubriken är
Nästa drag i mitt liv.
- 2 Välj sedan vilket område du vill titta närmare på. Du
kan begränsa det till en relation, jobbet, familjen etc.
Du kan också välja att titta på hela ditt liv. Skriv in området
under rubriken på båda bladen.
- 3 Därefter skriver du in rubrikerna **Spelidé**, **Spelplan**,
Medspelare, **Spelaren** och **Spelregler** på faktain-
samlingsbladet och – OBS! – se till att lämna mellanrum
mellan rubrikerna så att du har plats att skriva på när du
arbetar dig framåt i spelet. Se på nästa uppslag hur du gör.

Exempel:

Vårt exempel Marie har valt relationen till sin exman
Michael som sitt område. Hennes relation med Michael,
som är pappa till deras två barn, har varit infekterad sedan
separationen. Michael har inte velat ha så mycket kontakt
med barnen, och det har gjort Marie orolig dels över att
barnen tappar kontakten med sin pappa, dels att hon inte
har någon att dela ansvaret med. Idag är barnen 4 och 6 år.



MARIE

Faktainsamling
mitt liv

1. Spelidé:
2. Spelplan:
3. Medspelare:
4. Spelaren:
5. Spelregler:

Vänd och spela "Mitt liv"

Min spelidé: Vilket är mitt mål just nu?

Steg
1

Faktain
mitt

1. Spelidé:

2. Spelplan:

3. Medspelare:

4. Spelaren:

5. Spelregler:

1. Alla spel har ett syfte, ett mål som spelarna ska uppnå. Fundera först ett slag på ditt syfte med det här spelet. Vad vill du uppnå genom ditt deltagande? Vilka är dina ambitioner?

2. Vissa spel deltar vi i under en viss begränsad period, till exempel utbildningar, dagisperioder, renoveringar etc. Andra, till exempel relationer, är mer långvariga. Finns det en borte gräns där spelet är klart/slutspelat?

Skriv in dina svar på "Faktainsamling mitt liv" under rubriken **Spelidé**.

Exempel:

Så här resonerar Marie:

1. Mitt syfte med att spela "Mitt liv" är att Michael ska träffa våra gemensamma barn regelbundet och ta mer aktiv del i ansvaret för dem. Jag vill ha en bättre relation med honom också, så att vi lättare kan diskutera våra frågor kring barnen.

2. Det finns ingen borte gräns för när spelet är slut. Michael kommer alltid att vara pappa till barnen och vi behöver ha en bra relation för deras skull. Men den dag då mina barn träffar sin pappa minst varannan helg är jag en bra bit på väg. Ett annat delmål är vi kan hitta en ännu bättre uppdelning.

Min spelidé är att
han ska träffa
barnen oftare



Maries spelidé är att
exet ska träffa barn-
nen mer. Nu ska hon
bara hitta speldra-
gen som gör att hon
blir en vinnare (=när
sitt mål) i "Mitt liv".

Min spelplan: Har mitt liv en bra arena?

Steg
2

Faktain
mit

1. Spelidé:

2. Spelplan:

3. Medspelare:

4. Spelaren:

5. Spelregler:

Vi har många olika spelplaner i våra liv. En kanske är en fotbollsplan, de andra kan vara hemmet, jobbet, skolan eller dagis. I vårt exempel har Marie valt att arbeta med sin relation till Michael. Spelplanen är där deras relation utspelar sig. De kommunicerar via telefonen och hämtar och lämnar barn hos varandra och på dagis. **Nu ska du titta närmare på den spelplan som du har valt. Hur tycker du att den fungerar? Vad är det**

du uppskattar med din spelplan? Finns det saker som du saknar? Vad skulle göra att spelet fungerade lättare för dig? Svara på följande frågor och fyll i svaren under rubriken Spelplan:

1. Tre saker som jag uppskattar med min spelplan är...
2. Tre saker jag vill förbättra eller förändra på spelplanen är...
3. Mina tre största utmaningar på spelplanen är...

Exempel:

Så här resonerar Marie:

1. En sak som jag uppskattar med min spelplan är...

✓ Michael och jag bor relativt nära varandra.

2. En sak jag vill förbättra eller förändra på spelplanen är...

✓ Michaels nya sambo Sara vill inte att

jag ska ringa hem till dem så jag är hänvisad till hans mobil.

3. En stor utmaning på spelplanen är...

✓ För att få tjejerna att känna sig mer välkomna skulle Michael och Sara kunna göra i ordning kontorsrummet till kontor/barnrum.

Synd att jag är
hänvisad till
hans mobil

Mina medspelare: Hur blir vi ett bra team?

Många av spelen i våra liv involverar många medspelare, men oftast är det ganska få som verkligen spelar någon roll. **Om du tänker på dina medspelare i det här spelet – vilka tankar kommer då upp?** Vad är det du gillar med dina medspelare? Vad fungerar riktigt bra? Inom vilka områden skulle du vilja att det gick lite lättare? Ta tid att reflektera en stund över dina medspelare. Svara sedan på följande frågor och skriv in svaren under **Medspelare**.

1. Tre saker som jag gillar hos mina medspelare...
2. Tre saker som jag vill förändra i relationen till mina medspelare...
3. Mina tre största utmaningar vad medspelarna beträffar...

Exempel:

Så här resonerar Marie:

1. Tre saker jag gillar hos mina medspelare...

- ✓ Det finns mycket som har varit svårt och vi har mycket att förbättra i vår relation, men jag är stolt över att Michael är pappa till mina barn. Han är en bra människa.
- ✓ Michaels föräldrar har hjälpt och stöttat mig praktiskt efter vår separation. De vill gärna hjälpa till i den mån de kan.
- ✓ Tjejerna tycks förhållandevis opåverkade av våra (mina?) problem. De verkar vara både trygga och ha lätt för att anpassa sig även när det som är sagt ändras.

2. Tre saker jag vill förändra...

- ✓ Jag vill kunna kommunicera med Michael och hantera hans sätt utan att bli ledsen och arg.
- ✓ Mina tidigare svärföräldrar kan bjudas in att spela en mer aktiv roll i tjejernas liv. Det skulle lindra en del av min besvikelse och ilska gentemot Michaels attityd.
- ✓ Jag vill skapa en arena eller ett sätt där jag och Michael träffas regelbundet och där vi tar upp och löser praktiska frågor kring flickorna.

3. Mina tre största utmaningar vad gäller mina medspelare...

- ✓ Jag vill nå Michael i min kommunikation. Jag vill finna den Michael som faktiskt hyllade våra tjejer som det mest fantastiska i världen.
- ✓ Hur kan jag ge mina tidigare svärföräldrar en mer aktiv roll?
- ✓ Hur ska jag hantera Michaels sambos **kyliga attityd till hane tidigare liv?**

Faktainsamling
mitt liv

1. Spelidé:.....
2. Spelplan:.....
3. Medspelare:.....
4. Spelaren:.....
5. Spelregler:.....

Om jag bara slapp allt irriterande med hans nya sambo...



Kanske har du – liksom exemplet Marie – medspelare i livet du har svårt att hantera. Då gäller det att hitta en vinnande spelstrategi...

Vänd!



Jag ska sluta äta skitsaker...

Faktains
mitt

Steg
4

- 1. Spelid
- 2. Spelplan
- 3. Medspelare
- 4. **Spelaren**
- 5. Spelregler

Min spelare: Hur kan jag utvecklas?

Du är huvudrollsinnehavaren i spelet "Mitt liv". Att ägna tid åt att förstå dig själv, vad som motiverar dig, dina värderingar, drivkrafter och trigger är investeringar för ditt framtida liv. **Ju mer kunskap du har om dig själv desto mer kan du utveckla ditt spel.** Vem är du? Vilka är dina starka sidor? Svagheter? Fundera lite över din roll och hur du fungerar som huvudrollsinnehavare. Fullfölj sedan följande meningar och skriv in under **Spelaren**.

erar som huvudrollsinnehavare. Fullfölj sedan följande meningar och skriv in under **Spelaren**.

1. Mina tre viktigaste egenskaper i spelet är...
2. Inom följande tre områden vill jag utvecklas...
3. Detta är mina tre stora utmaningar...

Exempel:

Så här resonerar Marie:

1. Mina tre viktigaste egenskaper i spelet är...

- ✓ Mina tre viktigaste egenskaper är stabilitet, glädjen i moderskapet och min envishet. Jag är ganska stabil som person och har faktiskt klarat att ta ett stort ansvar kring tjejerna hittills. Jag gillar att vara mamma och att ordna det för min familj, och jag är ihärdig när jag vill genomföra något.

2. Två områden jag vill utveckla...

- ✓ Jag vill bli bättre på att kommunicera så att mitt budskap går fram utan att

känslan av vanmakt tar över.

- ✓ Jag vill bli mer taktisk i min kommunikation, så att det inte handlar om skitsaker, när något annat var viktigare.
- ✓ Jag vill bli bättre på att lyssna till mig själv. Vad är viktigt för mig?

3. Två stora utmaningar...

- ✓ Hur kan jag hantera min egen ilska och besvikelse så att den inte står i vägen för det jag faktiskt vill skapa idag?
- ✓ Jag vill börja se mer till mina egna behov och inte bara anpassa mig efter barnens, Michaels eller hans sambos behov.

Faktainsamling
mitt liv

Steg
5

- 1. Spelid
- 2. Spelplan
- 3. Medspelare
- 4. Spelaren
- 5. **Spelregler**

Mina spelregler: Vad mår jag bra av?

Spelreglerna brukar finnas beskrivna i en finstilt folder som medföljer varje sällskapsspel. Så är det inte i "mitt liv", för här får du själv skapa dina spelregler. Det finns regler som vi inte kan sätta oss över, som lagar och förordningar. Dessutom kan det finnas regler knutna till vissa arbetsplatser. Men du kan åtminstone själv bestämma över hur du förhåller dig till spelet, din attityd och din insats.

Dina spelregler bör vara flexibla – fungerar de inte kan du ändra dem. De ska få dig att känna dig bra och det bästa av allt: **Om du utformar reglerna rätt och se-**

dan kan förhålla dig till dem på ett bra sätt – då blir du en vinnare! Ju tydligare spelregler desto lättare kommer spelet att bli.

Vilka regler är viktiga för dig? Finns det något område där du skulle vilja höja ribban? Inom vilka områden behöver du förtydliga spelreglerna? Fundera lite och skriv sedan ner under **Spelregler**:

1. Tre saker som gör mig till en vinnare ...
2. Tre områden där jag behöver förtydliga/förändra mina spelregler för att jag ska bli en vinnare ...
3. Mina tre största utmaningar vad spelreglerna beträffar ...

Exempel:

Så här resonerar Marie:

1. Tre saker som gör mig till en vinnare...

- ✓ Lyckas jag kommunicera min avsikt på ett neutralt sätt blir jag en vinnare.
- ✓ Får jag Michael delaktig i detta spel blir jag en vinnare.
- ✓ Växer tjejerna upp med en god relation till sin far är jag en vinnare.

2. Tre områden där jag behöver förtydliga/förändra mina spelregler...

- ✓ Jag behöver fokusera mer på vad jag vill åstadkomma i stället för att gräma mig över att vår relation idag inte är så bra.
- ✓ Jag vill öppna upp för att det finns

fler parter än jag och Michael som kan stödja oss att få till en bra relation. Jag tänker på hans föräldrar framförallt.

- ✓ Jag behöver fokusera mer på det som faktiskt är bra och fungerar idag, snarare än det som inte fungerar.

3. Stor utmaning vad spelreglerna beträffar.

- ✓ Hur kan jag agera så att Michaels sambo blir mer positivt inställd?
- ✓ Hur kan jag vara ödmjuk till mig själv när jag så lätt blir arg och desperat?
- ✓ Var hittar jag tålmod när processen tar sin tid?

...och fokusera på
det som funkar



Nästa drag i
mitt liv

Nästa drag: Hur tar jag mig snabbt mot målet?

Nu har du en mängd information och kunskap om ditt spel på den här planen. Gå igenom allt som du har samlat på "Faktainsamling mitt liv"-bladet och tänk sedan ut dina kommande drag.

Nu kan du med hjälp av dina nyvunna insikter göra medvetna, starka drag som verkligen kan leda till förändring.

1. Skriv in dina svar på bladet "Nästa drag i mitt liv": "Mina nästa drag är att..."

2. Fyll sedan i när du avser att ta dessa steg (tidpunkten).

Exempel:

Så här resonerar Marie:

1. "Mina nästa drag är att..."

Med tydlighet tala om för Michael att jag vill sträva mot en förändring i vår relation. Jag vill bjuda in honom till att vi bestämmer oss för att ses en gång i månaden på en neutral plats, kanske på biblioteket, som inte ligger långt bort eller på något fik, för att prata om praktiska saker kring tjejerna. Till dessa möten vill jag förbereda mig och samla ihop de frågor som är viktiga för mig att dela med mig av och få hans input i. På detta sätt kan jag presentera dem lugnt och sakligt och mina möjligheter att han lyssnar ökar jämfört om jag framför dem per telefon sent på kvällen eller innan tjejerna lägger sig.

Jag vill också skapa ett mer regelbundet system där hans föräldrar deltar i tjejernas vardag. Det är både för deras ömsesidiga relation och för att jag ska få lite avlastning. Mer tid för mig själv får mig att orka min vardag.

Jag vill behålla en öppenhet för hur jag kan agera så att vår relation förbättras.

2. "Jag avser att ta dessa steg..." (tidpunkten).

Jag ska prata med Michael i nästa vecka på torsdag kväll när tjejerna har somnat. Då vill jag berätta om mina tankar och föreslå att vi bestämmer ett möte som sedan kan bli regelbundet, kanske varannan vecka i början.

Jag ska ringa hans föräldrar i helgen för att fråga om de är villiga att stödja mig mer regelbundet i vardagen. Kanske kan jag bjuda över dem.

Nu ska exet och jag
ses på neutral plats
1 gång/månad!

Grattis!

Nu har du skapat klarhet i vilka dina nästa drag ska bli. Dessa drag kan vara avgörande för om du ska bli en vinnare i "Mitt liv" eller inte. Spela spelet igen och gör dig till vinnare på fler områden. Lycka till!

Tänk på att...

- ✓ Världen inte är svart eller vit. Använd ditt omdöme när du spelar.
- ✓ Var flexibel. Ingångna tankar/spelregler går att ändra. Huvudsaken är att du uppfyller ditt mål. Förändring tar tid. Förlåt dig själv även om du inte är på den plats du vill vara idag. Ge dig själv tid och tålamod.
- ✓ Om fler personer än du finns på spelplanen – försök få allas behov tillfredsställda.
- ✓ Allting är inte på blodigt allvar. Var lite lekfull. Glöm inte bort att ha roligt när du spelar!

Lycka till!