



*Våga leda*  
*med*  
HJÄRTAT

Elisabet Tornberg

# Innehåll

21 steg till att hitta sin inre ledare	7
1. Vad är godhet, egentligen?	13
2. Det vi tänker på mest, det sker	19
3. Att upptäcka här och nu under 30 dagar	23
4. Vad är stress?	27
5. Att leda sig själv – att vara ett föredöme	35
6. Auktoritet. Vem är stark och vem är svag?	39
7. Att se det lilla i det stora och det stora i det lilla	43
8. Att våga lyssna	49
9. Magiska möten	53
10. Livsvisdom	61
11. En betydelsefull person	65
12. Ett ögonblicks förändring	69
13. Att känna sig delaktig och viktig	73
14. Vem är skyldig?	79
15. ”Blundar du så blundar jag ...”	85
16. Att kasta sig ut och tänja gränserna	89
17. Den tatuerade mannen	95
18. Att ge eller ta?	101
19. Människovärde	107
20. Barnets gåva	111
21. Mål och mental träning	117
Avslutning	121
Om författaren	127

## 21 steg till att hitta sin inre ledare

---

Hur hittar man sin inre ledare, till den man egentligen är och vill vara? Till den man längtar efter att bli?

Med hjälp av självcoaching kan du nå dit. Alldeles själv eller tillsammans med andra. Din arbetsgrupp, din familj eller med någon som betyder mycket.

Du kanske har hittat den här boken av en slump. Den kanske har kommit till dig via en kurs, från en artikel eller någon som redan läst den.

Det spelar ingen roll hur. Du har den i din hand och din resa kan börja.

Min resa började för många år sedan. Flera händelser påverkade mig och jag kunde inte fortsätta som tidigare. Göra saker mot min egen vilja, även fast jag inte visste det då.

Jag följde vad jag trodde var det rätta för mig och meningen med mitt liv.

Reflektering och coaching gav mig verktygen att förstå min drivkraft och att se min inre ledare. Den inre ledare som inte alltid överensstämde med den som var min yttre ledare.

Det var krocksar jag inte sett, men någonstans känt.

Coachingfrågorna blev ögonöppnare. Inte första gången, inte andra gången men kanske tredje gången. Och svaren, de som kom att ändra sig under resans gång. När frågorna ställts så många gånger kunde jag inte lura mig själv längre.

Då fick jag formulera nya svar, de som var mina riktiga svar, direkt från hjärtat.

Jag har saknat litteratur för självcoaching och jag tror att det hade hjälpt mig på min resa. Därför finns den här boken. Som hjälp för dig som är ledare. Ledare för andra i stora grupper eller små grupper, stora team eller små team. Eller för att leda dig själv.

För är det inte så? Att för att kunna leda andra bra så behöver man kunna leda sig själv bra?

Boken innehåller 21 berättelser från verkliga livet som inspirerat och berört mig på olika sätt. De har hjälpt mig att reflektera och välja väg. Från den jag varit till den jag är idag.

Berättelserna bygger på fantasi och fakta, de har modifierats och ändrats, ingen ska kunna känna igen sig själv eller någon annan. Några är i jagform och andra är beskrivna i tredje person. Meningen är att berättelserna ska ge dig en känsla eller en tanke.

Vad tänker du när du läser berättelsen? Vad känner du? Blir du glad, arg, irriterad, provocerad? Eller är du helt neutral? Oavsett vad du känner – hur vill du känna? Hur vill du att det ska vara? Vad skulle du ha gjort?

Med hjälp av dina tankar och känslor kan du börja reflektera. Hur påverkar berättelserna dig? Vilka idéer dyker upp? Är det annorlunda utifrån hur du tänker, känner, reagerar eller agerar idag?

Om svaret är ja – behöver du förändra och utveckla något? Vad skulle det vara?

Hur skulle ett mål se ut för en förändring? När vill du nå det? Vad vill du känna då? Hur mår du då? Visualisera och skapa din framtida bild.

Den kommer att bli precis så som du vill. Så som du önskar. Kanske inte alla berättelser berör dig. Men kanske någon.

Frön man sår växer inte direkt. Lite näring, ljus och kärlek behövs för att det ska börja växa. Ett öppet hjärta och lite tid. Så kan det vara även för dig. Du kanske vill läsa igenom boken först och sedan, någon tid senare, ta fram den igen för att reflektera?

Du kanske vill diskutera med någon annan eller med andra, i en grupp?

Du hittar ditt sätt. Du vet redan vad du behöver.

Intuitivt.

Det är vad jag tror i alla fall.



*Jag talade till trädet  
Och trädet svarade  
Vem är du som inte tror på din förmåga?  
Vem är du att säga nej?  
Vem är du att vara vilsen?  
Vem kan övertyga dig?*

## Det vi tänker på mest, det sker

# 2

Följande händelse visar styrkan i att det vi är mest rädda för, det sker. Så då innebär det att vi alla faktiskt har ett stort ansvar att tänka ”rätt” för att bra saker ska ske? Inom mental träning är det här vetenskapligt bevisat. Men det är en sak att förstå det rent intellektuellt och en annan att faktiskt att leva efter det.

\* \* \*

Hon var 17 år. Lång och vacker och lite blyg för killar. Hon tittade gärna bort när hon såg att de tuffa grabbarna tittade på henne. Oftast drog hon till sig allas blickar med sitt långa mörka hår, sina klarblå ögon och sina 180 cm.

Hon var varm och mjuk och var inte den som valde ledarrollen. Fast hon skulle ha kunnat välja den om hon bara hade förstått att hon bestämmer det alldeles själv.

Hunden i kopplet var hennes. En speciell sort som oftast kunde läsa av vad människorna förväntade sig av honom. Han var lite lurig och utmanade ofta sina hussar och mattar genom att hitta på upptåg när de minst anade.

De skulle gå ut och gå och hon gick in i hissen och tryckte på knappen till bottenvåningen. Utanför huset satt tio byggjobbare. De hade rast och satt och åt sin frukost. Solen sken och det var

varmt ute. När hon kom ut ur dörren så började de busvissla och sa en del fräcka men snälla kommentarer. Hon rodnade.

Då stannade hunden, tittade upp på henne och kastade sig där-  
efter ner på gatan. Läger sig på rygg och slänger upp sina ben i  
luften. Hon kan omöjligt få honom att komma upp. Där står hon,  
en rodnande vacker flicka som drar i ett hundkoppel som sitter  
på en hund som har valt att leka ”död”. Han ligger blickstill på  
rygg. Han är alldeles tyst. Hon fortsätter att dra men han blir kvar.

Hon blir förtvivlad för nu börjar grabbarna att skratta och kom-  
mentera den lustiga hunden. Hon drar i kopplet igen men hunden  
ligger tungt kvar på rygg. Hon drar hårdare och plötsligt får hon  
med sig den 30 kilo tunga hunden, som fortfarande ligger på rygg.

Killarna skrattar högt och frågar henne om den dött. Hon  
springer iväg släpandes på den liggande hunden.

\*\*\*

Så här några år senare så skrattar även hon över händelsen och  
den visar på ett bra sätt att de bilder vi skapar i huvudet faktiskt  
blir sanna.

Hon var så rädd att hunden skulle börja krångla att det var  
den bilden hon hade i sitt huvud. Hur hundar gör – det vet inte  
jag – men nog verkade det som om han fångade upp precis den  
bild hon sände ut och genomförde. Det vill säga den la sig ner  
på rygg, orörlig, helt efter hennes förväntningar. Om hon istället  
hade skapat en bild av hur hunden snällt och lydigt gått bredvid  
henne i kopplet så hade nog det skett istället.

Det finns en tv-serie, *Mannen som talar med hundar*, med hund-  
psykologen Cesar Millan, som i sina program lär ut att de bilder  
man skapar inom sig, det sker. Ser du en problemhund i ditt inre  
så har du skapat en problemhund.



Tänk om vi kunde förstå det här, inte bara intellektuellt utan också börja leva efter det. Tänk så mycket positivt vi skulle kunna skapa. Bara genom att välja de tankarna.

## Reflektion

- Har du något exempel där du ”skapat” händelser, både positiva och negativa?
- Vad hände? Hur hade du tänkt innan?
- Hur gör du för att skapa dina egna bilder?

### *Steg 2*

- Prova under två veckor att skapa positiva bilder och se vilka effekter det får.
- Har du tillgång till band med mental träning så använd dem dagligen och reflektera vad som händer.
- Sätt upp ett mål hur du skulle vilja ha det i ditt liv.
- Vilka handlingar behöver du göra för att nå ditt mål?



*Det är viktigt för vår hälsa och våra liv att vi har roligt och njuter av livet. Gör något varje dag som får ditt hjärta att sjunga.*

Marcia Wieder

## Att upptäcka här och nu under 30 dagar

# 3

Jag såg ett föredrag på TED.com om hur man kan förändra sig på ett enkelt sätt. Under 30 dagar väljer man tre nya vanor. Eftersom man inte behöver förändra sig för alltid så blir det inte övermäktigt att göra. Efter 30 dagar kan man känna sig glad och stolt. Vill man därefter gå tillbaka till de gamla vanorna finns det inga hinder. Eller så fortsätter man med de nya.

Jag valde att, från den 1 oktober till 31 oktober, ändra tre vanor.

### Första ändringen:

Bära kjol var tredje dag. Eftersom jag alltid använde byxor och sällan kjol eller klänning så var det faktiskt en ganska stor förändring för mig. Skulle jag känna mig annorlunda i kjol än i byxor? Vad skulle jag upptäcka?

### Andra ändringen:

Skriva ner en rolig historia varje lördag på min blogg. En tung period med många dödsfall inom familjen hade gjort mig mer tungsint än vanligt och för att hitta tillbaka till glädjen skulle nog en rolig historia hjälpa mig. Skulle jag skratta mer? Vad betydde det att jag delade med mig på min blogg?

## Tredje ändringen:

Ta ett fotografi varje dag, av en vanlig dag. Jag ville ”se” nya saker som jag inte uppmärksammat tidigare. Vad skulle jag upptäcka?

Experimentet var mycket enkelt, kul och skapade nya tankar och idéer och det gav mig nya och roliga vanor.

Att ta en bild varje dag har gjort att jag ser nya saker, varje dag. En vacker soluppgång, klar och mystisk morgondimma en tidig morgon. Hur hunden snarkar på inandning och hur avslappnad han är i mitt knä när han somnat. Hur morgonfrukosten blev vackert lila när blåbären och jordgubbarna blandades med müsli i den citrongula skålen.

Den fantastiska målningen i mitt trapphus som bestod av snirkliga tredimensionella handmålade mönster, som jag passerat varje dag under flera år men som jag egentligen inte hade sett innan ...

Hur bladen på Södra Promenaden ramlade ner när temperaturen sjönk till under noll grader och hur högt det faktiskt lät när de prasslande virvlade runt i luften. Hur kan löv prassla så mycket? Ville säga till bilarna att åka tystare så att jag kunde höra mer ...

Hur makalösa färger det skapas under oktober. Gult, orange, guld – hur kan det variera i färger från en dag till en annan? Hur hade jag missat det innan?

Hur många roliga historier man kan hitta på nätet om man bara googlar ”hundar humor”. Hur många gånger jag faktiskt skrattade högt när jag läste de roliga historierna. Var kommer alla roliga historier ifrån? Vem kommer ens på dem?

Hur kvinnlig jag faktiskt kände mig i den nyinköpta klänningen och hur många fler komplimanger jag fick den där månaden. Hur många gånger jag svarade med att ge tillbaka komplimanger. Och hur glad jag kände mig efteråt. Hur fin jag kände mig när jag gick

till jobbet och hur många fler gånger jag då log mot kollegorna. Och fick leenden tillbaka.

## Reflektion

- Vad skulle du upptäcka om du gör en 30-dagarsdokumentation av dig själv och ditt liv?

### *Steg 3*

- Dokumentera livet under 30 vanliga dagar, ett nedslag i ditt liv.
- Fotografera med din telefon och gör en anteckning varje dag om vad du ser, vad du känner, vad du hör, vilka dofter du uppfattar etc.
- Spara dem och ta fram och titta på dem efter ett halvår. Vad upptäcker du då?
- Har sinnen blivit mer tydliga? Om ja, har du några exempel?
- Utmana dig själv och din familj, kompis eller arbetskompisarna – kan ni göra det tillsammans och dela på fikarasten?
- Fundera på om era diskussioner antar nya vinklingar. Berikar det era diskussioner? Eller är det precis som vanligt?
- Testa och upptäck!

fantasi & **FAKTA**

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