

Eva Sanner: Njut, våga chans, tillåt dig att vara!

Vill du leva ett passionerat liv och vad betyder det för just dig? "Passionskoden" är en självhjälpbok med ett brinnande hett miljöbudskap. Att välja livsstil ur ett hållbarhetsperspektiv skapar en upplevelse av mening, enligt författaren Eva Sanner. I boken undersöks passion ur 16 aspekter och inspirerar dig till att våga och vilja ta ett steg till i din utveckling.

Text Eva Brenckert Bild shutterstock.com



KORT
OM
EVA

EVA SANNER

BOR I byn Svenshögen 6 mil nordost om Göteborg.

FAMILJ Gift med Henrik, två vuxna döttrar som bor i Stockholm respektive Dublin.

GÖR Psykosyntesterapeut, författare och journalist.

INTRESSEN Trädgårdsodling, natur och psykologi – och hur de hänger ihop.

HEMLIG TALANG Kan teckna, har tecknat illustrationen till senaste bokomslaget.

AKTUELL MED "Passionskoden – för ett helt och hållbart liv" som kommer i september.

V i träffas en dag i juni på *Eva Sanners* arbetsrum i Stockholm för att prata om boken "Passionskoden". Hon berättar att hon fick idén till att skriva boken när hon var inbjuden att tala om just passion på ett seminarium. Då i egenskap av att hon har skrivit och undervisat i relationer, sex och kärlek.

- På seminariet fick alla deltagare berätta vad passion innebär för dem. Då insåg jag att passion betyder helt olika saker för olika människor. Vi kan vara passionerade på olika områden i livet - i relationer, i skapande, i arbetet. Men drivkrafterna är desamma oavsett område. Det ville jag skriva om!

DET ÄR NU DRYGT TRE år sedan. Eva menar att passion handlar om att välja att njuta, våga chans och tillåta sig att vara. Gör vi detta blir vi gladare och påverkar också vår närmaste omgivning. Följden blir att vi bidrar till en bättre värld.

- Jag ville undersöka vad som främjar energi och drivkraft och hur man kan leva mer hängivet. Det är något jag själv funderat mycket över.
Aldrig tidigare i världshisto-

rien har så många människor varit på flykt från krig som nu och hundratusentals människor har sökt asyl i Sverige. Larmrapporterna om utsläpp och temperaturökningen i biosfären duggar också allt tätare. Detta har påverkat Eva och följaktligen bokens innehåll. Med boken vill hon inspirera till ett självförverkligande på ett för planeten hållbart sätt.

- När jag började skriva tänkte jag mig en bok om positiv psykologi, att våga förändring och bli medveten om sina val. En inspiration till att leva helare och på så vis bli lyckligare. Det handlar boken också om, men under skrivtiden har jag blivit alltmer miljömedveten. Jag tror att det är viktigt för alla att koppla ihop sitt personliga liv med det som är runt omkring en för att kunna bidra till den förändring som behövs i världen.

DET FINNS ETT TIBETANSKT talesätt som säger att först när vi undersökt något ur 16 aspekter har vi förstått det helt.

- Jag kände inte till ordspråket, men när jag skrivit färdigt visade det sig vara precis 16 kapitel. Jag kallar det 16 faktorer, vilka är olika förhållningsätt till livet som sammantaget hjälper oss att återskapa vår

passion. Det gäller att först övervinna våra inre hinder, sedan brukar den yttre förändringen gå ganska lätt, säger Eva.

Hon menar vidare att vi alla har förmåga att leva helhjärtat och med energi i det vi gör, mer passionerat. Då vi lever så är vi mer oss själva än annars och då mår vi bättre.

I boken ges många exempel och tips på hur läsaren kan göra för att våga njuta, våga chans mer även om grannen eller någon annan tycker att det man gör är konstigt.

EVA BERÄTTAR OFTA om egna erfarenheter, till exempel om hur hon lämnade en lägenhet med förstahandskontrakt i Stockholm utan att veta vad som skulle hända efteråt. Hon fick då ett längre uppdrag i Värmland, köpte en lägenhet i lilla Molkom och träffade där mannen hon nu är gift med.

Eva har arbetat som psykosyntesterapeut i drygt 20 år och har sett att förändring är möjlig. Men att uppmuntra till förändring är inte detsamma som att säga att du inte duger som du är, menar hon.

- Jag vill inspirera till att lyssna ännu mer på vad som är ditt unika jag och leva utifrån det. Gör vi det vi är ämnade för ▶

"När du blir lycklig på riktigt blir du också mer fri att göra vad du vill, oavsett vad andra tycker."



Bli mer passionerad

I boken finns ett kapitel med övningar för den som vill bli mer passionerad och är nyfiken på hur det kan gå till. Här nedan har Eva Sanner gjort ett urval och bearbetat dem för Frees läsare.

👉 Finns det något du längtar efter att göra mer av i din vardag? Utgå från dina sinnen och ägna en dag åt att verkligen uppleva ditt liv som det är precis nu. Lyssna på din älskingsmusik, smaka på något i naturen, simma eller duscha och känn vattnet mot kroppen och njut av en vacker utsikt i tio minuter.

👉 Om din kropp fick bestämma, vad skulle du då göra? Springa mer, vila mer, äta bättre eller älska oftare? Testa att låta kroppens behov komma i fokus för ett tag och du skapar förutsättningar för mer passion i ditt liv.

👉 Tro inte på dina tankar – särskilt inte de som säger att du inte kan, inte får, inte hinner njuta av ditt liv. Låt dem vara där och betrakta dem. Finn det lugn som finns bakom tankarna. Därifrån kan passionen växa.

👉 Bli vän med dina känslor och tillåt dem. Också rädsla, ilska eller ledsenhet kan ha sin plats en stund. Men släpp taget om dem och låt dem vandra vidare. Du är inte dina känslor. Du är den som har dem.

👉 Våga vara den du är och dela med dig till andra av vad du tycker, känner och vill skapa i ditt liv och i världen. Vad vill du bidra till för förändring? Vågar du ta en risk och sticka ut hakan?

👉 Stanna upp i nuet och lägg märke till allt som är positivt i ditt liv, i din relation, i din familj, i din värld. Strunta i det förflutna och i framtiden för en stund och njut av det som är.

👉 Gör något du aldrig gjort förut. Låt nyfikenheten styra dina val. Prova nya aktiviteter, sporter, besök nya platser ensam eller tillsammans med någon annan.

👉 Släpp kontrollen eller rättare sagt dina försök till kontroll. När något oförutsett händer, försök göra något bra och fint av det. Välkomna det oförutsedda.

👉 Gör det du blir glad av oftare, så får du ett gladare liv. Besök människor du saknar, gör sånt du tycker är roligt, lek mer med andra. Små stunder av glädje upprepade många gånger blir ett gladare liv.

👉 Ge till andra. Passion är inte bara för dig, det är också ett sätt att göra världen mer passionerad, öppen och tillåtande. Uppskatta andra, följ dina spontana impulser att ge och du kommer ha ännu roligare möten med andra.



”För att kunna njuta krävs det att man är närvarande, att man är medveten om hur det känns när någon tar på ens hud, vilken färg himlen har just nu, hur löven låter i vinden, eller hur juicen smakar.”

och det bidrar till att göra världen mer hel, är vi på rätt spår för att leva vår passion.

Genom hela boken lyser ett klart och tydligt budskap. Det är bråttom om vi ska hinna rädda vår livsmiljö, biosfären.

EVA ÄR KRITISK MOT vårt samhällssystem, konsumtionen, ensamheten vi fostras till, stressen vår livsstil skapar och sättet att leva som om våra resurser vore oändliga. Texten poängter vikten av att vi alla börjar leva utifrån ett hållbarhetsperspektiv om vi ska överleva som art.

Detta är ingen motsägelse till att arbeta med sin egen utveckling - tvärtom. När du jobbar med dig själv och blir lycklig påverkar du både människor och miljön runt dig. Om du inte gör någonting påverkar du också din omgivning. Det har även visat sig att när man gör det man verk-

ligen blir glad av finns det en tendens att man minskar sin konsumtion. Mycket av det man köper för att stärka sin identitet har man då inte längre behov av.

- Jag är kritisk till ett system som gör det svårt att leva drägligt och känna sig nöjd med sig själv utan att konsumera i onödan. Jag känner också väldigt starkt med alla de människor som kämpar för att klara allt på en gång i sina liv, som mår dåligt och inte hinner med varandra. En del av dem möter jag som klienter.

DET ÄR NU FEM ÅR sedan Eva Sanner flyttade ut på landet. Under de här åren har hennes syn på samhället och vår livsstil skiftat från storstadsozon till en landsortsblick. Hon tycker att det är skönt med det något lugnare tempo och minskningen av

intryck som det är för henne i bylivet, samtidigt som hon fortfarande pendlar till Stockholm och lever ett fullmatat storstadsliv när hon är där.

I boken finns mycket av hennes funderingar om skillnader mellan storstadsliv och livet på landet. Hon är noga med att poängtera att hon inte vill jämföra och värdera livsstilar, men hon vänder sig mot idealiseringen av storstadslivet.

- I stan lever vi ofta i illusionen om att allt är möjligt nu och alltid. Det är inte så. Det är inte möjligt att fortsätta konsumera och utarma jordens resurser. Istället behöver vi hitta sätt att leva som är hållbara, både för oss som människor, för våra relationer och för jorden.

EVA BERÄTTAR OM hur man lånar redskap och byter tjänster med varandra i byn,

vilket gör att alla inte behöver äga allt och man behöver inte köpa så många tjänster. Det hjälper inte bara ekonomin utan ger en högre livskvalitet genom fler möten i vardagen, anser hon.

Bokens första tema är njutning. Eva går igenom hur hjärnan fungerar i samband med njutning och beskriver hur viktig förväntan och överraskningsmomenten är. Njutning utlöser ett belöningssystem i kroppen och det är lätt att blanda ihop njutning med konsumtion. Eva är mycket tydlig med att det inte är samma sak men att det finns många som vill tjäna pengar på vårt behov av njutning. Texten vill inspirera läsaren att ta reda på vad man njuter av och göra mer av det, förutsatt att det inte skadar någon annan eller planeten.

FÖR ATT KUNNA NJUTA krävs det att man är närvarande, att man är medveten om hur det känns när någon tar på ens hud, vilken färg himlen har just nu, hur löven låter

i vinden, eller hur juicen smakar. Ett avsnitt i boken ägnas åt att leva i nuet och vikten av att ha en relation till en plats i naturen. Eva vill inspirera till att skapa tid för att stanna upp och rikta uppmärksamheten inåt för att bli medveten om vad som pågår där. Boken ger exempel på hur vi kan göra för att ge oss den tiden; välja bort sådant som tröttnar ut oss, periodvis minska på intryck från tv, telefon och sociala medier.

Att lyssna på vår inre röst kan innebära att vi upptäcker att vi behöver göra förändringar, ibland svåra eller smärtsamma. Eller så upptäcker vi att vi faktiskt gör det som är rätt för oss, om inte på alla områden så på flera.

Många människor är identifierade med innehållet i sina tankar och tror att dess innehåll är detsamma som ens jag. Med meditation eller annan typ av uppmärksamhetsträning går det att lära sig att iaktta sina tankar. Då ser man att en stor del av



I boken finns mycket av Evas funderingar om skillnader mellan storstadsliv och livet på landet.



tankarnas innehåll är samma som igår och i förrgår. Det går att träna upp förmågan att se skillnad på de vardagliga tankarna som upprepar sig och de lite mer djupgående önskingarna i livet.

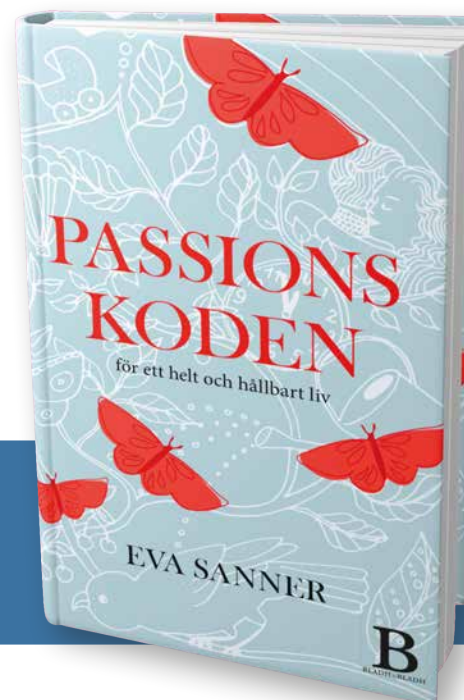
EVA GER OCKSÅ TIPS om hur man kan vända de negativa tankarna genom att till exempel tänka "det kunde varit värre". Eller genom att göra aktiviteter där det inte går att

tänka samtidigt, såsom att dansa, spela musik, sjunga eller segla.

Ett annat effektivt sätt att jaga negativa tankar och känslor på flykten är att känna tacksamhet. I boken har tacksamhet ett eget kapitel.

- Jag älskar tacksamhet. Det är en dörröppnare till andlighet. Och det går ju inte att vara tacksam och arg på samma gång. Eller tacksam och avundsjuk. ▶

EN UNDERBAR BOK OM ATT LEVA FULLT UT!



16 steg till ett rikare liv

I *Passionskoden* får ordet passion en delvis ny innebörd. Det handlar inte bara om att behålla glöden i en intim relation med din partner, det handlar lika mycket om att leva det liv du vill leva och bli den du egentligen är. Om att bli lycklig på riktigt och lämna en livsstil som belastar planeten. Det här är en bok både att köpa till sig själv och att ge bort i present till människor med öppna sinnen som är intresserade av personlig utveckling och hållbar livsstil.

Nu kan du som Free-läsare köpa *Passionskoden* till extra bra pris! Beställ på www.bladhbybladh.se och ange koden *free* så får du 50:- rabatt. Gäller t om 31 oktober 2016.



TACKSAMHET HANDLAR inte om undergivenhet utan om ömsesidighet och känslan får oss ofta att spontant vilja ge. Det är ett sätt att bygga broar, stärka banden mellan människor och bli gladare, säger Eva.

- När du blir lycklig på riktigt blir du också mer fri att göra vad du vill, oavsett vad andra tycker. Då är det lättare att bidra till den positiva förändringen som måste till för att göra det vi alla måste göra tillsammans. Jag vill visa att hållbar livsstil kan ha en

enorm livskvalitet och att det kan vara roligt.

I början av boken skriver Eva om vikten av anknytningen mellan det lilla barnet och en vuxen person för att kunna ha nära relationer senare i livet. Det sista avsnittet handlar om den vuxna människans relation till planeten, hur viktigt det är att knyta an till naturen och att sluta leva som tonåringar som ofta tänker mest på sig själva och sina egna behov.

När vi berättar för världen vad vi vill bidra mer med kan

vi vara säkra på att vi är nära vår passion. Eva menar att vi alla har ett ansvar och att vi behöver hitta våra unika bidrag till att göra världen mer hel.

- Om en enda person blir inspirerad av den här boken betyder det jättemycket!

Vattenkannan på bokens omslag är symbolisk för vad boken handlar om.

- En sak som jag har lärt mig under de här fem åren på landet är att där jag vattnar växer det. Och så är det på alla områden i livet. 🍀

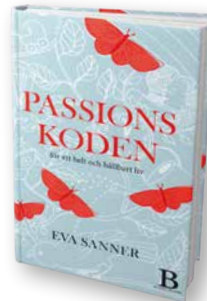
Plus mer

www.evasanner.se

"Passionskoden – för ett helt och hållbart liv", Eva Sanner (Bladh by Bladh, 2016).

Vinn!

Free lottar ut fem exemplar av boken "Passionskoden" i samarbete med Bladh by Bladh förlag. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.



Utdrag ur boken "Passionskoden – för ett helt och hållbart liv"

Mer är inte alltid bättre

” När marknaden svämmas över av olika saker att njuta av, är värderingar och jämförelser också viktiga faktorer. Att njuta handlar då inte längre om att använda våra sinnen för att uppleva världen och vår kropp fullt ut. Det handlar om att konsumera. Om att komma bort från vardagen, om att vara på en mer spännande och mer njutningsfylld plats än hemma och gärna berätta om det i sociala medier. Att njuta har kommit att handla om att byta det vi har, som är dåligt, mot något annat som är bättre (och dyrare) och möjligt att köpa för den som har råd. För att vi ”är värda” det. För att vi ska ”njuta av livet”.

Detta har blivit en trend och ett signum för vår tid. En jämnårig vän till mig sa en gång om sin mamma som då var i nittioårsåldern att ”hon kan ju inte njuta”. Han tyckte att hon skulle unna sig att konsumera mer, eftersom hon ju faktiskt hade råd. Men denna kvinna hade inte vuxit upp med synen att man ska köpa mer för att det ska vara bättre. Hon var uppvuxen under enkla förhållanden och det hade präglat hennes värderingssystem. Hon njöt av att ha tid, av att vara jämförelsevis frisk, av att träffa sina vänner. Hon hade i alla fall inte lust att köpa fler saker.

I dag är vårt belöningssystem kidnappat av alla dem som vill tjäna pengar på att vi försöker njuta av livet. Ibland är vi extra lättfångade - till exempel om vi tycker att vår livssituation inte är som vi vill eller längtar efter. Då vill vi trösta oss och vad passar bättre än en stunds njutning av något slag. Tröstätande är bekant, men det finns också tröstshopping, tröstspelning och andra förrent tröstande



”Det är dags att vi funderar över vad vi själva verkligen njuter mest av att göra och över varför vi inte gör det mer.”

njutningar. Ibland tycker vi oss behöva tröst för att vi arbetat för mycket eller på annat sätt blivit dränerade på energi. Till exempel vill vi gärna trösta eller kompensera oss själva om vi tycker att vi har prioriterat andras behov för mycket under en längre tid. Vi vill också njuta för att visa andra att vi kan - att vi har tid och råd att unna oss detta. Att vi ”prioriterar oss själva”. Det är dags att vi återtar vår egen genuina njutning. Att vi funderar över vad vi själva verkligen njuter mest av att göra och över varför vi inte gör det mer.

Maria Richter är projektledare och aktiv inom omställningsrörelsen. Hon har drivit många projekt med hållbarhet som tema, bland andra en återbruksby utanför Växjö. Hennes hjärteprojekt är dock det lilla hus på hjul som hon själv började bygga i början av 2012. Efter ett och ett halvt år stod det klart och hon flyttade in, tillsammans med Jonatan som hon träffat under tiden. Deras lilla vagn har ett batteri som kan lagra sju dagars el, en liten solpanel och en vindsnurra tolv meter upp i luften som laddar batteriet. Det fungerar jättebra på sommaren, vintertid kan det köra ihop sig om båda vill ladda datorn samtidigt. Det enkla boendet och den ekonomiska frihet som det leder till gör också någonting med deras tid. Vagnen är som en tidsmaskin, förklarar Maria. Den gör att hon och Jonatan får mer tid över eftersom de lever så enkelt när de bor där. När paret fick barn och behov av lite större yta och fler dörrar att stänga, valde de dock att flytta.

Nu hyr de ett hus fem kilometer från sin vagn. De är ofta där och på marken där vagnen står odlar de en del av sin mat. Fortfarande har de fördelar av sin enkla livsstil. Vagnen har hjälpt dem att njuta ännu mer av livet. Maria säger att hon jobbade mycket förut, ”väldigt mycket faktiskt”. Nu vill hon jobba mindre och få tid att göra saker som inte ger pengar, men som är värdefullt och roligt på andra sätt. Just nu ägnar hon sig mycket åt teckning och Jonatan skissar på väldigt speciella smycken. Det är sådant som de njuter av men inte hade kunnat ägna så mycket tid åt om de inte hade haft vagnen som sparat tid och därmed pengar åt dem, vilket ger dem utrymme att jobba mindre. ”