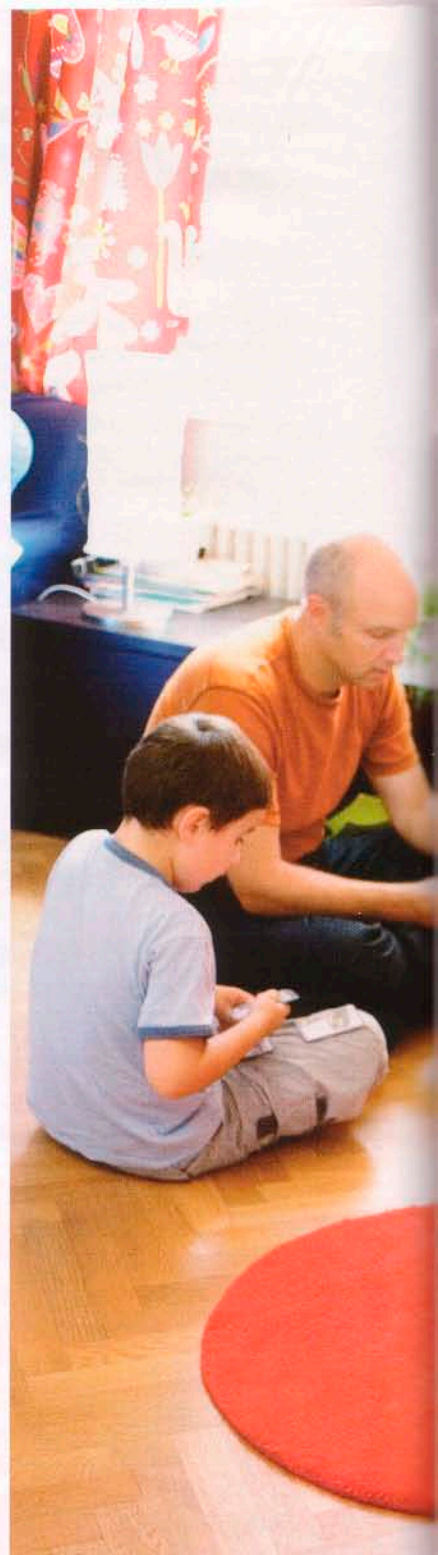


## Carolina lever utifrån sina egna värderingar:

# Allt jag gör ska kännas rätt i magen

Att vara sann mot sig själv och leva det liv man vill är väl allas önskan. Carolina Gårdheim har gjort verklighet av det. För sju år sedan var hon en utbränd och deprimerad ekonom. Nu är hon en kreativ designer som lever på – och sprider – de lärdomar livet gett henne.

AV MARIA GERLOFSON FOTO: JENNY GAULITZ



**E**n torsdagskväll för sju år sedan la sig **Carolina Gårdheim** för att sova. Hon var laddad och skulle upp tidigt fredag morgon för att avsluta ett stort, intensivt och arbetskrävande projekt.

På lördag eftermiddag, ett och ett halv dygn senare, vaknade hon. När hon insåg vilken dag det var och hur länge hon sovit fick hon en chock. Först för att hon missat jobbet – hon var en duktigt flicka och man försover

sig inte när man har ett viktigt jobb, särskilt inte över hela dagen. Och sedan för att hon insåg att det inte var helt normalt att sova så länge utan att vakna.

– Jag hade haft några stressymtom tidigare men inte tagit dem på allvar. Det var inte så stora grejer, jag sov lite dåligt ibland, hade haft svårt att andas någon gång då och då och känt mig lite nedstämd. Men nu insåg jag att något var fel.

Hon tog ledigt en vecka och funde-

rade på vad hon höll på med i livet. Det var mest skrap på ytan och hon fortsatte att arbeta efteråt. Men hon klarade bara av ett par veckor till på jobbet. Kroppen var helt spänd och hon såg allt i svart. Sjukskrivningen var ett faktum, diagnosen: depression och utbrändhet.

I dag ser hennes liv helt annorlunda ut. Hon skriver, designar och säljer böcker och små vardagsting med vackra bilder och kloka ord på. Hennes



**NAMN:** Carolina Gårdheim.

**ÅLDER:** 39 år.

**FAMILJ:** Gift med Dag. Tillsammans har de barnen Jonathan, 4 år, och Love, 6 år.

**BOR:** I ett gammalt falurött hus i Spånga en förort till Stockholm. Huset, som nu ligger i tätbebyggt område, var tidigare en av tre bondgårdar i Spånga, med namn efter väderstrecken, precis som huset i Bullerbyn. Familjen Gårdheim bor i gamla Norrgården.

**YRKE:** Driver företaget Kreativ Insikt tillsammans med sin man. [www.kreativinsikt.se](http://www.kreativinsikt.se)

**LIVSGLÄDJE:** Kärlek, sång, dans, mina barn, Dag och vänner. Att vara sann mot sig själv.

**FRIHET:** När jag inte längre var beroende av andras åsikter blev det så lätt att leva. Och samtidigt befriade jag andra människor från mina förväntningar på dem. Plötsligt kunde jag möta dem på riktigt.

**AKTUELL:** Nominerad till klädskaparen Gudrun Sjödéns utmärkelse Årets färgstarkaste kvinna.

I dag lever Carolina ett liv som är hon. Hon jobbar hemma och är nära sin familj - och hon sätter aldrig på sig ett par nylonstrumpor. Hon har insett att hon är en barfotatjej!

## *”Unna dig att njuta av själva livets andlösa skönhet”*

produkter börjar synas allt mer i present- och inredningsaffärer. Där finns tändsticksaskarna med stillsamma fotografier och texten ”När du skrattar dansar din själ”, ”Välj kärlek”

eller ”Unna dig att njuta av själva livets andlösa skönhet” eller någon annan tänkvärd fras som påminner oss om vad som är viktigt i livet. Där finns kylskåpsmagneter, tavlor, vykort, bokmärken och foto-

album med liknande bilder och små korta tankar. Produktsortimentet i det egna företaget ökar ständigt. Men vägen från depression och utbrändhet till stolt egenföretagare och förälskad

småbarnsmamma har knappast varit smärtfri.

- Jag fick bra hjälp från min arbetsgivare när jag var sjukskriven, med bland annat samtalsstöd. Jag arbetade också mycket med mig själv, fundrade, läste och skrev ner allt jag tänkte och kände, berättar Carolina.

Ganska snart insåg hon att hon levt ett liv som inte var hon. Hon hade försökt vara någon annan än den hon egentligen är. Rollen som civilekonom ►

## Jag skrev vykort till mig själv så att jag inte skulle glömma

och projektledare, klädd i dräkt eller kostym och ständigt i nylonstrumpor, var bara en karaktär hon spelade för att hon någonstans trodde att det var vad som förväntades av henne.

- Jag hade stängt av min högra hjärnhalva, allt kreativt var borta och jag trodde att jag bara var analytisk. Jag trodde att det var viktigt att vara ledare och fixa allt själv när jag egentligen bara vill sitta ensam framför en dator och skriva. Jag gick i dräkt fastän jag kände att jag är en barfotatjej.

Carolina var sjukskriven i fem månader. Under den tiden ändrade hon de flesta värderingar hon hade om sig själv och sitt liv. Hon mätte otroligt dåligt och vågade knappt gå utanför dörren för att hon tyckte att alla stirrade på henne. Ändå sökte hon och kom in på en utbildning i grafisk formgivning för att utveckla sin kreativa sida.

### När man låtsas karvas själen ur

Efter de fem månaderna gick hon successivt tillbaka till jobbet, vilket var kämpigt. Det dröjde inte länge innan hon startade eget som projektledare. Hon fortsatte också att skriva och gå i terapi.

- Min första grundläggande insikt som inspirerat mig är att jag insåg att det viktigaste är att leva sitt eget liv och att man själv har ansvar för sitt liv. Det som skapar frustration och stress är obearbetad ilska och en känsla av att man ej kan stå upp för den man är.

- Under de fem månader jag var sjukskriven ändrade jag alla värderingar jag hade om mig och mitt liv, säger Carolina Gårdheim.

När man inte får utlopp för sina talanger och går runt och låtsas karvas själen ur.

Under sitt tuffa jobb med sig själv kom hon fram till tio betydelsefulla insikter om livet som hon kallar sina tio budord: Var sann; Var en vän; Var här; Ha tillit till dig själv; Älska; är några av dem. För att påminna sig själv började hon göra små vykort, tavlor och tändsticksaskar med budorden på. Överallt i hennes lägenhet kunde både hon och hennes vänner se dem. Ibland skickade hon till och med vykort till sig själv.

- Det var mitt sätt att inte tappa kontakten med de insikter jag fått om mig själv och hur jag vill leva mitt liv. Det svåra när man börjar utveckla sig

själv är att det är så lätt att falla in i samma gamla mönster igen. Jag behövde mina budord och har levt med dem sedan dess.

Allt oftare var det folk som ville att hon skulle göra liknande saker till dem. Och en dag insåg hon att det faktiskt var en produktidé hon skapat. Att det inte bara var hon själv som behövde påminnas om livets väsentligheter. Men innan det skulle komma så långt som till ett företag hann det hända mycket annat.

- Jag låg där i min lägenhet, utbränd ekonom, strax över trettio, singel och utan barn. Det var vår och två år kvar till sekelskiftet. Det kändes ju inte direkt muntert. Då gjorde jag en övning jag läst om i en bok. Under avslapp-



ning ska man försöka föreställa sig en dag i sitt drömliv som är den bästa. Det finns inga begränsningar utan dagen kan vara precis så som du drömmer om. Det ska vara en heldag med många detaljer om hur det ser ut, vilka människor som finns runt omkring en, vad man har på sig etcetera.

I Carolinas drömdag hade hon man, barn och bodde i ett vackert hus. Hon skulle ha ett eget företag, jobba kreativt och klä sig i bekväma kläder. Då kändes det som om det skulle dröja 20 år tills något av detta kunde vara möjligt.

### Några grät när de läste mina ord

- Tre månader senare träffade jag min man, fyra månader senare hade jag startat eget företag och två år senare väntade vi barn och vi var på väg att flytta till huset där vi bor nu. Det mesta jag drömde om är faktiskt uppfyllt! Jag tror verkligen på att uttala tydligt för sig själv vad det är man vill, att öppna för möjligheter och se vart man är på väg.

Den kvinna man möter i det vackra faluröda bullerbyhuset är harmonisk och lugn, i enkla men vackra kläder och barfota. I hallen står en massa lådor. Det är det sista av den gamla tiden som sorterats bort.

- Jag har slängt alla mina gamla dräkter och kostymer. Det är så skönt! Nu är det bara jag i garderoben.

I huset bor hon med sin man Dag och deras två barn på 4 och 6 år. Överallt finns hennes kloka ord och de vackra bilderna. På övervåningen ligger kontoret, lagret och packningscentralen. Härifrån sköts hela företaget.

Det var för tre år sedan som hon fick en ingivelse att skriva. Hennes budord blev grunden till en liten och enkel bok som heter *Linas lilla komibåg*. De flesta hade kanske inte slängt sig in i ett sådant osäkert projekt med två små barn hemma, ett stort hus att renovera och en man som just var mellan jobb. Men Dag och Carolina

bestämde sig för att prova och började med boken, 10 bokmärken, magneter och tändsticksaskar. På den första mässan där de deltog sålde de inte särskilt mycket. Däremot möttes de av starka reaktioner.

- Några grät när de läste mina ord, andra berättade sitt livs historia. Flera fastnade vid något särskilt budord och sa att det var precis vad de behövde höra just då. Det var fantastiskt och det var det som gjorde att vi fortsatte.

Nu tre år senare börjar de få fart på verksamheten och har precis börjat ta ut lön. Carolina har skrivit flera böcker och kom nyligen med en som heter *Skönhet är plåster på själens sår* som handlar om sorg. Det är korta diktliknande funderingar och vackra fotografier. Till en början ser det ut som en lite banal och enkel presentbok, men någonstans finns det ett djup. En historia bakom orden som gör att de inte bara blir tomma, men vackra, floskler utan också på något sätt går in i en. Carolina berättar att boken kom till när hennes bästa vän förlorade sitt barn, enbart två år gammalt.

Carolina har ett vemodigt stråk bakom det harmoniska leendet och den hjärtliga utstrålningen. Just det som gör att man kan se, om man tittar riktigt noga, att de insikter och tankar hon har, inte har kommit gratis. Och kanske är det därför som hennes produkter faktiskt berör och inte bara är en positiv hejsansvejsan-pryl man har utan att tänka, ungefär som "tänk positivt".

### Vi försöker leva som vi lär

Carolina är väl medveten om faran för återfall i utbrändhet. Hon jobbar nästan mer idag, men nu arbetar hon med något som stämmer överens med den hon är. Därför tänker hon att risken att hon ska må dåligt är mindre. Men hon tänker ändå noga på vad hon behöver för att inte gå in i väggen igen.

- Det viktigaste är att jag ser till att hela tiden leva mitt liv, att saker ska kännas rätt i magen. I början var alla mina nya insikter så sköra. Jag fick jobba mycket med att inte ta på mig vad andra tyckte och hitta min egen måttstock.

- Om jag börjar stressa och går igång uppe i huvudet så säger jag till mig själv "Ta det lugnt, jag hinner". Jag har också en sten i fickan som en slags symbol som påminner mig om lugnet.

- Andra saker som är viktiga är att jag sover, rör mig och mediterar. Jag tänker på min andning och ser till att andas djupt när jag kommer igång för mycket. Som kvinna är det också viktigt att se till att dela på arbetet hemma och se över om man har en rimlig nivå på hur man vill ha det när

**"Vi tror båda att vi kan påverka vår relation"**

det gäller städning, mat etcetera.

Att hon jobbar hemma tillsammans med sin man gör det naturligtvis lättare för dem att dela. I deras liv flyter arbete och fritid ihop. Hennes familj och hennes man är hennes största supportrar och har stöttat henne i alla idéer hon fått.

- Jag och Dag har en fantastisk relation. Han är precis som jag intresserad av att utvecklas och vi tror båda att vi kan påverka vår relation till det positiva.

- Vi försöker verkligen leva som vi lär. Vi anser båda att man måste låta sina äkta värderingar få praktiska konsekvenser i livet. Om jag säger att jag tycker att familjen är viktigast så kan jag inte ha ett jobb där jag reser mycket. Är det viktigt för mig att välja kärlek i livet, måste jag visa det i handling för dem runt omkring mig som jag älskar. Mina budord ska inte vara tomma fraser utan uppmuntran till handling. ●