

Livet är gott

Krisen gav min skaparglädje en kickstart!

Två livsregler bestämde sig Carolina Gårdheim för, efter att ha gått igenom sin svåra kris. Hon ville leva sitt liv och ingen annans, och hon ville fylla det med sin passion, skaparglädjen...

TEXT: ANNA VÖRÖS LINDÉN reportage@egmont.se FOTO: KRISTIAN POHL

V i sitter vid köksbordet hemma hos Carolina Gårdheim, i huset i Solna som en gång tillhörde Ca-

rolinas mormor. Familjen, som också består av maken Dag och två söner, står inför ett uppbrott, en nystart med

nya idéer på en ny plats, i ett nytt hus.

Många motgångar och medgångar har lett fram till den livslust som Carolina, 44 år, känner idag. Man kan säga att det började när hon i slutet av 1990-talet hade drivit sig själv så hårt att hon gick in i väggen.

– Under många år hade jag strävat efter att vara duktig och prestera. Det finns olika orsaker till att människor går in i väggen, jag gjorde det för

att jag levde på fel sätt, utan att lyssna på mina innersta behov, säger hon.

Carolina hade utbildat sig till civilekonom på Handelshögskolan i Stockholm. 1994, när hon var 27 år, fick hon jobb som projektledare på en manligt dominerad arbetsplats. – Jag hade tre chefer och upplevde att jag jobbade 100 procent för var och en av dem. Och det trots att en av mina chefer tydligen sa: "Om du gör

80 procent av det som du själv kräver av dig, så är jag nöjd."

Kroppen skrek nej
Hon minns den där morgonen som blev så annorlunda.

– Väckarklockan ringde, jag stängde av den och somnade om direkt. När jag vaknade nästa gång var det morgon igen, det hade det gått 24 timmar!

Händelsen gjorde henne orolig, något måste vara fel. Men

det dröjde en månad till innan hon stannade upp, efter en krävande jobbres.

– Jag kom inte upp ur sängen. Hela kroppen bara skrek "nej, nej, nej".

Carolina blev sjukskriven och ringde förtvivlad till sin mamma och frågade vad hon skulle ta sig till.

– Jag kände väldigt mycket skam över att bli sjukskriven! Situationen blev ännu värre av

Forts på sidan 25

Vändpunkten

Här är Carolinas 5 bästa tips!

- Bestäm dig för att leva ditt liv och ingen annans. Ta reda på vem du är och vad just du vill.
- Utveckla din passion. Vad älskar du att göra och vara? Fyll ditt liv med det, det är där du hittar din mening.
- Uppskatta allt som är gott i livet, gör det mesta av det du har! När du medvetet odlar dina positiva tankar och känslor höjs energinivån på alla plan. Positiva saker kommer att hända dig oftare och oftare.
- Om det är något som du inte trivs med, våga tro att du har rätt att välja annorlunda och förändra. När du tar bort något ur ditt liv som du inte gillar gör du plats för något bättre!
- Släpp in magin i ditt liv. Våga önska från hjärtat och lita på att det du önskar kommer till dig!



Krisen gav min skaparglädje...

Forts från sidan 15

att jag rackade ner på mig själv och tyckte att jag var misslyckad som bara var 30 år och inte orkade mer. Mamma tyckte att jag skulle söka hjälp hos en psykolog och det kändes jättejobbigt att få höra det.

Men när hon väl hade börjat i terapi kände hon att det var bra, att hon fick träffa någon som helt och hållet stod på hennes sida och tyckte att hon hade gjort helt rätt i att stanna upp och ta en paus i livet.

Carolina började läsa böcker om personlig utveckling. När hon kunde gick hon långa promenader, och på nätterna drömde hon mycket. I en anerkänningsbok skrev hon ner drömmar, tankar och känslor.

– Jag vände upp och ned på allt som jag fram till dess hade uppfattat som sanningar. Hon kom fram till att hon ville stå upp för sig själv och låta skaparglädjen få ta plats, den som hade varit undanskuffad så länge.

Alltid rik
Först 2010 kunde de ta ut ordentlig lön. Det var också första gången familjen hade riktig semester. Ändå har hon alltid känt sig rik.

– Det hänger ihop med att jag alltid har känt mig så privilegierad som har ett så tillfredsställande arbete. Jobbet har gjort det möjligt för oss att alltid vara nära varandra och våra barn, det är otroligt värdefullt.

Tio livsanningar
Undan för undan formulerade hon tio livsanningar för sig själv. De handlade bland annat om mod, glädje och kärlek. För att bejaka sin skaparglädje anmälde hon sig till en kurs i grafisk formgivning, där de tio sanningarna hamnade på tändsticksaskar. Där någonstans såddes fröet till det som flera år senare skulle bli Kreativ Inskikt.

– Hon sa upp sig från sitt jobb, började arbeta som konsult och fick mer tid över till skapandet. Hon träffade sin blivande man Dag och de fick två söner. Hon läste en deltidsubildning i personlig och andlig utveckling på HumanaNova i Stockholm. Detta att hon bejaktade sin andlighet var ett viktigt steg, hon som hade varit ateist sedan ungdomen.

Många av hennes vänner hade sagt att hon borde tillverka sina kort och presentartiklar för att sälja dem, men hon hade haft svårt att ta det till sig. Nu va tiden mogen. Hon började driva företaget tillsammans med Dag. De beställde kort, bokmärken, mag-

netter och tändsticksaskar med Carolinas texter på och i januari 2004 ställde Kreativ Inskikt ut på Formex, mässan för inredningsdesign i Älvsjö utanför Stockholm.

– Montern var pytteliten, men vi fick så mycket uppskattning för vårt arbete. Det var fantastiskt!

När den första beställaren dök upp blev Carolina så överrumplad att hon tappade pennan och orderblocket på golvet...

– Vägen efter den där alla första mässan har varit långtifrån spikrak. Men hon har bara tvekat en enda gång.

– Det var 2006, när det var tomt på alla konton och jag undrade om vi var galna som ändå fortsatte. Dag övertygade mig om att det skulle gå.

Alltid rik
Först 2010 kunde de ta ut ordentlig lön. Det var också första gången familjen hade riktig semester. Ändå har hon alltid känt sig rik.

– Det hänger ihop med att jag alltid har känt mig så privilegierad som har ett så tillfredsställande arbete. Jobbet har gjort det möjligt för oss att alltid vara nära varandra och våra barn, det är otroligt värdefullt.

Tio livsanningar
Undan för undan formulerade hon tio livsanningar för sig själv. De handlade bland annat om mod, glädje och kärlek. För att bejaka sin skaparglädje anmälde hon sig till en kurs i grafisk formgivning, där de tio sanningarna hamnade på tändsticksaskar. Där någonstans såddes fröet till det som flera år senare skulle bli Kreativ Inskikt.

– Hon sa upp sig från sitt jobb, började arbeta som konsult och fick mer tid över till skapandet. Hon träffade sin blivande man Dag och de fick två söner. Hon läste en deltidsubildning i personlig och andlig utveckling på HumanaNova i Stockholm. Detta att hon bejaktade sin andlighet var ett viktigt steg, hon som hade varit ateist sedan ungdomen.

Många av hennes vänner hade sagt att hon borde tillverka sina kort och presentartiklar för att sälja dem, men hon hade haft svårt att ta det till sig. Nu va tiden mogen. Hon började driva företaget tillsammans med Dag. De beställde kort, bokmärken, mag-

netter och tändsticksaskar med Carolinas texter på och i januari 2004 ställde Kreativ Inskikt ut på Formex, mässan för inredningsdesign i Älvsjö utanför Stockholm.

– Montern var pytteliten, men vi fick så mycket uppskattning för vårt arbete. Det var fantastiskt!

När den första beställaren dök upp blev Carolina så överrumplad att hon tappade pennan och orderblocket på golvet...

– Vägen efter den där alla första mässan har varit långtifrån spikrak. Men hon har bara tvekat en enda gång.

– Det var 2006, när det var tomt på alla konton och jag undrade om vi var galna som ändå fortsatte. Dag övertygade mig om att det skulle gå.



Tänk dig lyckigare

Affirmation betyder bekräftelse eller bejakelse. Genom att upprepa en positiv mening om dig själv skapar du en positiv känsla. Du blir det du tänker!

Vi lottar ut tre av Carolinas askar med 33 vackra och inspirerande kort med en stärkande affirmation på framsidan och en utförlig beskrivning på baksidan.

För att vara med och tävla ska du svara på följande fråga:

Vilken känd svensk finansman förknippas vi ofta med tändstickor?

- A. Anders Wall
- B. Ivar Kreuger
- C. Erik Pensér

På sidan 119 kan du läsa allt om hur man tävlar i Hemmets Journal. Namnet på denna tävling är KORT17

Tävla och Vinn!

Personligt

Namn: Carolina Gårdheim.
Ålder: 44 år.
Familj: Gift med Dag, två söner som är 11 och 9 år.
Bor: Vaxholm.
Arbete: Driver företaget Kreativ Inskikt – presenter med omtanke & eftertanke.

