



Är du för snäll för ditt eget bästa? Du behöver öva dig på att säga nej och börja bygga upp dig själv genom att våga stå för den du är.



FOTO ANJA CALLIUS

Carolina slog knut på sig själv

VÄLUPPFOSTRAD Carolina var alla till lags: föräldrar, lärare, vänner och chefer. Tills hon gick in i väggen. När hon började göra det hon själv ville resulterade det i ett roligt eget företag.

AV TIA JUMBE

Carolina slog knut på sig själv för att vara andra till lags. Hon höll med om det andra sa, fast hon egentligen inte tyckte så. Hon skrattade åt skämt som hon inte tyckte var så roliga, även om det var på andras bekostnad.

– I dag säger jag vad jag själv tycker och om någon skrattar på andras bekostnad så säger jag ifrån. Jag hade också svårt att tacka nej till inbjudningar eller om jag blev ombedd att göra något på jobbet eller privat. Jag var rädd att bli betraktad som ogenerös och otrevlig. I dag är jag en mästare på att säga nej när jag inte vill eller orkar något.

TRODDE DET VAR PASSION

Carolina skulle aldrig ha vågat skicka tillbaka mat på en restaurang, klaga på servicen på ett hotell eller byta något som hade blivit fel i en butik.

– Jag åt upp allt som låg på tallriken, även om jag var mätt, för så var jag uppfostrad. I dag har jag inga problem med att på ett trevligt sätt rätta till något som har blivit fel eller stå på mig om jag har blivit felbehandlad på något sätt.

Carolina var duktig i skolan och fick bra betyg. Hon kom in på Handelshögskolan, där förväntningarna var att hon skulle göra karriär och bli chef. Men det hon egentligen älskade, att vara kreativ, fick minimalt med utväxling. Mönstret att vara till lags följde med ut i yrkeslivet.

– Jag trodde att jag hade jobbat så hårt för att jag brann för mitt arbete. Men när jag blev utbränd 1997 insåg jag plötsligt att jag hade jobbat för att mina chefer och andra på jobbet skulle tycka att jag var duktig.

Carolina blev sjukskriven flera månader och tog hjälp av en terapeut för att komma igenom sin kris. Hon insåg att hon hade levt sitt liv mer eller mindre mot sin egen vilja.

– Insikten om att jag hade gjort allt det här mot mig själv gjorde ont. Jag tog beslutet att från och med nu bestämma över mitt liv. Jag hade ändrat på mig själv för att andra skulle tycka om mig. Jag tänkte att det måste bero på att jag inte kände mig tillräckligt älskad och trygg.

TRÄNA PÅ ATT HITTA SIN VILJA

En lång period följde då Carolina tränade på att känna efter vem hon egentligen var, vad hon ville och vilka drömmar hon bar på.

– Fortfarande under den här perioden kunde jag älta på kvällarna efter en fest: 'Varför sa jag så, det är inte jag egentligen' eller 'Så sa jag bara för att de skulle tycka att jag är smart och rolig'. I dag händer inte det längre.



När Carolina Gårdheim började göra det hon själv ville kom de bilder och tankar som hon gjort till vykort, affirmationskort, tavlor med mera i företaget Kreativ Insikt.

Steg för steg byggde hon upp sig själv genom att ge sig själv bekräftelse. Bland annat använde hon sig av affirmationer som hon själv skapade och fyllde hemmet med, hon mediterade och visualiserade. Terapin var också viktig. Att lära sig säga nej var en utmaning även det.

– Det är svårt och lite läskigt i början, men min erfarenhet är att det ger mer respekt att tacka nej från hjärtat än att tacka ja och innerst inne inte vilja – det blir inte bra för någon.

OMGER SIG MED NYA VÄNNER

Under arbetet har hennes umgänge förändrats. Det blev allt viktigare att omge sig med vänner som delar hennes värderingar. Hon har också träffat sin man.

– Jag hade inte träffat honom utan att ha gått igenom den här processen. Om man inte utgår ifrån sig själv och vem man är, med alla sina fel och brister, så kan man inte heller möta någon ärligt.

När Carolina fokuserade på sig själv insåg hon att hon älskar att skapa, skriva och vara kreativ, och att hon älskar personlig utveckling. Hon sa upp sig och i slutet av 2003 startade hon eget.

– Jag hade aldrig startat mitt företag, Kreativ Insikt, om jag hade brytt mig om vad andra tycker. Att börja acceptera och gilla sig själv och att hitta sin passion, följa sina drömmar, är mina bästa råd till den som vill sluta vara till lags. När du är uppfylld av det som du älskar har du inte tid att bry dig om vad andra tycker och tänker om dig! ●

