


Kreativitet och Carolina ett bra recept

Med några tändsticksaskar dekorerade med positiva ord inspirerades en Civilekonom utbildad på Handelshögskolan att göra ett medvetet vägval. För Carolina Gårdheim klev en ny medvetenhet fram efter en utbrändhetskrasch. Hon kastade upp sitt liv i luften och fångade upp bitarna som verkligen var henne och som skapade ett helt nytt livspussel. Ett pussel som berikar och ger energi mer än det tar. I dag lever hon sin dröm och inspirerar dessutom andra med det egna företaget Kreativ Insikt.

Text & Foto: MARIA ÄXTER

 Hösten 1997 hände något som så småningom innebar ett vägval för Carolina Gårdheim.

Hon hade kört på för hårt och missat kroppens signaler. Utbränd eller utmattningsdepression är vanliga diagnoser i dag. Carolina själv beskriver det som om kroppen stängde av. I den processen kom insikten att hon hade gjort fel saker och av fel anledning. Hon hade lyssnat mer på vad andra tyckte att hon skulle göra och åt vilket håll hon skulle gå yrkesmässigt. Visst hade hon jobbat mycket som civilekonom men när hon vågade säga sig själv sanningen förstod hon att just det yrket var förmodligen inte hennes fortsatta karriär.

Den inre rösten

Mitt i allt kaos i vardagen började en inre röst göra sig hörd "det här kommer att bli bra" sa den.

Likt höstlöv kastade hon upp sitt liv i luften och särskådade alla bitar. Samtidigt ställde hon sig frågan: - Är det här jag?" och när jag fick svaret inom mig att ja, det här var från mig och mina värderingar då visste jag att det här ville jag ha kvar i mitt liv. *Vänd!*



” Jag är övertygad om att alla kan. Det handlar om att göra medvetna val istället för att kanske glida med och göra som alla andra.

Carolina Gårdheim Kreativ Insikt

Blev svaret Nej, det här är inte jag – då slängde jag bort det eller helt enkelt slutade göra just den saken, säger Carolina Gårdheim och får det att låta konkret och väldigt enkelt. Som en storstädning när man kommer hem efter att ha bott på landet hela sommaren och ser det man har i ett annat ljus.

– När jag tittade mig i spegeln såg jag en människa som fullständigt hade stängt av sin kreativitet. Så var det, säger Carolina och förtydligar att hon förmodligen mest hade använt den vänstra hjärnhalvan som står för struktur och logik. Den högra med skapande lust och känslor hade hon ingen kontakt med längre.

Bygga upp sitt liv

Hon började bygga upp sitt liv igen. Till sin hjälp hade hon 10 ”kom-ihåg” som hade utkristalliserats av alla små lappar med tankeord hon hade samlat på sig under en tid.

– Det viktigaste för mig var att orden skulle komma från mig. Det skulle inte vara någon annans ord och eftersom jag inte ville glömma bort orden skapade jag något eget.

Med egna uttryck som ”Gör tid för det du älskar” och ”Du kan göra skillnad bara lyssna till ditt hjärta” fann hon sig plötsligt kreativ igen och dekorerade tändsticksaskar. Mest för att kunna sprida ut dem över huset och verkligen påminna sig själv om vad som var viktigt varje gång hon såg dem. Vännerna kommenterade askarna och de positiva kommentarerna lagrades i minnet.

Väl tillbaka till ekonomijobbet sa hon upp sig och började jobba som sin egen men med i stort sett samma arbetsuppgifter. Frågan lämnade henne inte riktigt ”var det det här hon skulle göra”?

Året gick och 2003 gick Carolina Gårdheim andra året på Psykosyntesutbildningen på Humanova och var helt inställd att bli terapeut. Under guidade meditationer blev det tydlig-

are och tydligare att hon skulle göra något annat men hon visste inte bara vad.

– Jag var helt enkelt tvungen att ta reda på vad det var jag skulle göra med mitt liv, säger Carolina Gårdheim.

Sedan hände det saker. Hon lämnade ett nystartat bolag som arbetade med profylaxkurser och en dag ramlade några tändsticksaskar ut från en hylla.

Askar med hennes ”kom-ihåg” ord hon hade skrivit 6 år tidigare. Då kom nästa insikt. Tänk om hon skulle skriva om de 10 orden.

– Då kom energin tillbaka, säger Carolina och berättar leende om känslan hon minns så tydligt, känslan av att vara i flow. Ja, min man undrade om han hade fått en ny fru, säger kreativa Carolina och skrattar. Det var sån skillnad och jag kände att här – här finns det något att spinna vidare på. Då fångade Carolina en idé om kreativt skrivande kopplat till olika produkter som skulle kunna inspirera andra i vardagen.

– Vid ett senare meditationstillfälle under utbildningen dök det upp två ord i hennes huvud. Kreativitet och insikt. Det var något hon ville utveckla. Ord som så småningom blev just Kreativ Insikt och namnet på hennes företag var fött.

Ett avgörande beslut

November 2003 kom ett avgörande beslut. Hennes man blev friställd från jobbet, de hade hus och två små barn och Carolina själv hade idén om Kreativ Insikt. De tog ett gemensamt beslut. En test tre månader, mässbesök och sedan en utvärdering. Sagt och gjort.

– Vi är ju båda civilekonomer och hade då ingen erfarenhet av någon annan bransch. Så vi kontaktade Företagarcentrum och skulle undersöka vad man kunde få för hjälp men där sa man direkt ”lägg ner”.

– Det tänker vi ofta på idag 9 år senare. De såg inte passionen vi hade och det är oftast den som avgör om en affärsidé går bra eller inte, säger Carolina Gårdheim vist med facit i hand.

Kanske var det ett slutligt test? En prövning om hon skulle våga lita på sin magkänsla till skillnad från tidigare när hon gick i väggen för att hon lyssnade mer på andra än på sig själv.

Med 11 beställningar hem efter första mässan kändes det bra men det som lyfte var människornas positiva reaktioner när de besökte montererna. De blev berörda av hennes ord och kreativitet. Hon var på rätt väg.

Sin egen livskonstnär

Förra året gav hon ut boken ”Släpp loss din inre livskonstnär” som vill inspirera dig att leva det liv du bara drömmer om.

– Jag är övertygad om att alla kan. Det handlar om att göra medvetna val istället för att kanske glida mer och göra som alla andra. I dag stannar jag upp ofta och känner efter. Är det här rätt? Gör jag rätt saker? För om jag gör rätt saker och mår bra då kommer även omgivningen att må så mycket bättre. Då blir det ett samspel, säger Carolina Gårdheim.

Hon har förverkligat en dröm. Små steg har tagit företagandet långt och hon stannar ofta upp och känner tacksamhet istället för att ånga på men utan att stanna av. Visionen finns om en lansering utomlands, fler böcker och utveckling av kurskoncept. Som av en händelse, när Carolina satt 6 timmar stilla i ett flygplan dök några tankar upp. Tankar hon omedelbart skrev ner för att inte tappa bort någon idé. Sedan dök det upp fler och fler och hon skrev och skrev.

– Det var som att downloada hela kursplanen, säger Carolina och det syns att hon fortfarande minns känslan av förvåning när hon såg mängden information hon skrivit ner.

– Jaa, det var nästan så att jag undrade ”var kom det här ifrån”, säger Carolina Gårdheim och känner sig övertygad om att vi får hjälp någonstans ifrån.

Inför 2013 tänker hon skriva ännu mer och njuta av naturen. Carolina Gårdheim har drömmar kvar att förverkliga. ■

Läs mer på www.kreativinsikt.se

