

Var glad åt allting gott – och tål intet ont

Mia Lehdal arbetar som coach och inspiratör. Med egna företaget Coachcom skapar hon ledarskapsutbildningar och kurser i personlig utveckling. Sedan förra månaden kan hon lägga ytterligare en beundransvärd egenskap till de hon redan har – författare. I boken "Våga vara den du är" delar hon med sig av sina tankar kring personlig utveckling, ledarskap, kärlek och egentligen hela varat. En bok att läsa, och glädjas åt det faktum att vi alla är människor – det kanske inte är så illa när allt kommer omkring.

Avsloppnad och i strumplästen står Mia och väntar på mig i sitt kontor i centrala Stockholm. Lokalen är ljus och rymlig, dessutom mycket sparsamt, men ändå trivsamt inredd. Stora och grova mattor täcker hela golvet och jag blir plötsligt lite osäker på om jag också måste ta av mig skorna – det kanske ingår i Mias företagskoncept? Innan jag hinner fråga står Mia inne köket och håller upp kaffe.

Hon är öppen och glad och förfaller att vara lika spänd som jag inför att prata om hennes bok. Hon är en sådan där person som antagligen besitter förmågan att prata med vem som helst, var som helst. Antagligen en aktingsvärd egenskap för en coach och inspiratör.

Det är uppenbart svårt att placera Mias bok "Våga vara den du är" i ett bestämt fack. Visst handlar den om den sköna konsten att vara coach. Och visst handlar den om ledarskapets alla glädje- och sorgämnen samt knepen med att vaska fram talangen hos medarbetarna. För alla har en talang, var sig de vet om det eller inte.

Boken handlar också om att förstå vad det innebär att vara människa. Mia ställer de där frågorna som alla har, men få orkar eller vill söka svaren till. Frågor som: Vad gör jag här? Vem är jag? Och vad är meningen med mitt liv? Svaren

är lika enkla som de kan vara besvärliga. För det är bara du som vet dem, och de finns där inne i dig själv, i ditt innersta jag. Det är en process att gräva fram dem, men samtidigt kan det vara en tillfredsställande resa för att finna dem. Hon menar att det underlättar att hitta sin rätta plats i tillvaron.

Mia vill i sin roll som coach bland annat hjälpa till i sökandet efter svaren på de eviga frågorna. Hon vill inspirera människor till nya stordåd, till att hitta sin egen kraft, hjälpa dem att hitta sin egen inspiration och, kanske framför allt, försöka få dem att inspirera sig själva.

– Det här är viktiga ingredienser för att kunna skapa goda resultat och fatta lika kloka beslut, det är också viktigt för att utvecklas både som ledare och människa, säger Mia.

Det är den delen av hennes karriär som expanderar mest för tillfället, och hon antar att det är just den här delen av coachingen som är framtiden – inspiration.

Kanske är det så att det är nya tider på arbetsplatserna nu. Det är många som insett att det finns ett samband mellan glad personal och gott resultat. Lyckliga människor har lättare att gå till jobbet varje morgon. Glädjen på arbetsplatsen måste vårdas och uppmuntras. Många börjar förstå att de mjuka vär-

dena är de som påverkar de hårda värdena. Den som kan jobba med sina egna mjuka värden kommer att uppnå ett bättre resultat.

– Många börjar nu förstå sin egna personliga insats i helheten. Det är ofta det som avgör hur



företaget eller medarbetarna utvecklas, säger Mia

"Våga vara den du är" är inte en någon typisk ledarskapsutvecklingsbok, inte heller är det en bok om coaching. Det är helt enkelt om bok om livet. En bok som passar lika bra på en arbetsplats som i hemmet. Det är en bok man läser och blir glad av. Mias arbete med boken har hela tiden smittats av hennes egen glädje och optimism. Hon tycker inte att arbetet med hennes bok varit märkvärdigt på något sätt.

– För mig är det viktigaste att jag får göra det jag tycker är roligt och att det i sin tur kan ge andra människor något.

I universum finns otaliga fenomen och mirakler. En del förstår vi, andra inte. Något som är bra att förstå är sig själv. Och det är just det som Mia väljer att fokusera på i sin bok – alla ni där ute i världen – känner ni er själva? Mia vill genom sin bok medvetandegöra oss, och påminna oss om att vi alla är unika och att var och en av oss är ett original, i flera avseenden. Hon påpekar att ingen vill vara en kopia av någonting. Med det menar hon att vi inte ska vara och uppträda på det sätt som andra förväntar sig att vi ska. Vi ska vara det vi själva vill vara. Det betyder naturligtvis inte att vi ska uppträda ohövligen eller begå brottsliga handlingar eller liknande. Utan det handlar om att erkänna inför oss själva vilka vi egentligen, innerst inne, är. Det är ingen mening med att leva sitt liv och gå omkring och låtsas att vara något man inte är.

Mias recept är att vi ska ägna mer tid åt att titta inåt än åt att skapa en falsk fernissa som endast halvdant täcker utanpåverket. För det är i vårt innersta vi finner svaren. Det kan förefalla lite religiöst, men Mia vill inte begränsa sig till en speciell religion.

– Min syn på andlighet handlar om medvetandeutveckling. Det finns i alla religioner. Det är inte alla som vet om det. Men det finns där.

Det är hennes övertygelse att vi alla är här för att utvecklas, det är det som är kärnan.

Ett sätt att utvecklas på som människa är genom att ställa frågor till sig själv för att komma i kontakt med sin inre visdom.

– Det kan vara vilka frågor som helst. Många förväntar sig att svaren ska finnas där ute någonstans. Jag vill få folk att sluta leta efter svaren externt. De finns redan inom dig, säger Mia.

Ett tips Mia ger i sin bok är att skriva brev – till sig själv. Hon tycker själv att de flesta övningar som dyker upp i liknande böcker lätt kan betraktas som lite krystade och trista. Däremot betraktar hon breven som mer ärliga och äkta.

– Det blir som en inre dialog, med dig själv.

Tanken är att breven ska väcka lusten att reflektera över vardagen. I bästa fall kan de fungera som en ventil för alla de känslor som denna kan ge upphov till. Dessutom är många för myck-

et fokuserade på det yttre. Längtan efter att passa in, i samhället, familjen, gruppen, eller på arbetsplatsen.

– Man fokuserar ofta mer på vad andra vill, än på vad man själv vill. Man måste lära sig vem man är, vad man vill, och vad man står för. Det blir som en process för att hitta tillbaka till sin egen kraft och vilja.

Vägen fram till den inre motivationen är inte alltid väl utmålade. Det är en av livets stora utmaningar.

– Det handlar om att bryta sig ur de begränsande föreställningarna, och det krävs både kraft och mod för att det ska hända.

Lycka är ett centralt begrepp i Mias bok, liksom i hennes liv. Lycka är dock ett synnerligen komplicerat koncept. Det som är lycka för den ena behöver inte nödvändigtvis betyda detsamma för den andra. De flesta kan dock komma överens om att det handlar om något slags gynnsamt öde. Enligt Mia är lycka inte en plats, det är en riktning. Det grundläggande i sammanhanget är att om du känner att du är på rätt spår så gäller det att inte stanna upp, för då blir du överkörd.

– Alla har förmågan att utvecklas därifrån de är. Det viktiga är inte var man hamnar utan hur man har det på vägen. Det vi vill uppleva är att livet är fantastiskt här och nu. Den förmågan har vi oberoende av vilka omständigheter vi befinner oss i. Läger vi fokus på det som är bra blir det enklare att hantera det som inte är lika bra. I Mias värld är detta centralt i den personliga utvecklingen – det är det som skapar ett positivt flöde.

Vad vi borde ägna tid åt är att ta vara på livet som det är just nu. Det här med nuet är viktigt – för det är det enda vi har egentligen. Det medför vissa svårigheter att uppleva sann lycka genom att leva på minnen från fornstora dagar, eller att leva för en eventuell framtid vi inte vet något om.

Mias tes är att alla är födda att vara kreativa. Med det menar hon att alla skapar sitt eget liv. Att vara kreativ innebär att man upplever att man har ett val och att man upplever att man kan fatta egna beslut.

Mia uppmanar alla att våga förändra det som kan förändras, våga ta initiativ och våga välja livet. Fast vi måste vara medvetna om att det inte finns några garantier för ett lyckligt liv, för det kommer alltid att finnas ett visst uns av smolk i allas glädjebägare. För är det något vi vet så är det att det inte alltid blir som vi hade tänkt oss.

Vi människor är behäftade med en inneboende rädsla för att misslyckas. Tyvärr kan denna rädsla hindra oss att prova nya idéer. Å andra sidan – vad är det värsta som kan hända?

– Att då och då misslyckas är ju också en del av livet, och om man inte provar så vet man ju inte.

