

Dags för
en dejt

sid **8**



Skriv ett
kärleksbrev
till dig själv

sid **10**

Våga
göra saker
ensam

sid **13**



Älska dig själv i nöd & lust

När du känner i hela kroppen att du älskar dig själv, får du en tillit till att allt kommer att ordna sig, säger coachen Mia Lehndal.

Vi är mitt i kärlekens årstid. Och det är inte så svårt att hitta någon att älska. Din trognaste och bästa partner är nämligen du!

AV IRIS KIHLMAN
FOTO: JENNY GAULITZ

En del människor verkar ha ett sådant flyt. De är nästan aldrig stressade och nojiga, de har kärleksfulla relationer och de arbetar med något som de brinner för. **Mia Lehndal**, certifierad coach och författare till boken *Våga vara den du är*, menar att det inte handlar om tur utan om livsinställning.

– För att göra val och prioriteringar som gynnar oss måste vi älska oss själva, säger hon. Annars vet vi inte vilka vi är och vart vi är på väg, vi är inte lyhörda för våra egna behov och vår egen längtan. Då kan vi gå omkring år efter år utan att veta vad vi vill och bara känna att livet glider förbi utan någon mening.

Du är värd det allra bästa

Att inte älska sig själv är att ha en svag självkänsla. Och med en svag självkänsla vågar vi inte satsa på våra drömmar. Vi tror inte att vi är värda det allra bästa. Vi tror oss heller inte om att kunna. Det är lätt att bara fortsätta att göra det som du var bra på i skolan. "Nej, jag kan inte teckna, det sa min lärare." "Jag är bra på matte, därför blev jag ekonom". Så hänger du dig fast vid det invanda, tar det säkra för det osäkra. Fast du kanske skulle vara lyckligare om du gjorde något helt annat.

När Mia Lehndal coachar en person inriktar hon sig mer på inre balans än yttre framgång. Alltför många männi- ▶