

# C BONUS

**Jörgen Ström**  
om pappavardagen

Sidan 3

**Kalmarpar** gör  
rosa klädkollektion

Sidorna 4-5

**Paul Austers** nya  
bok är hans bästa

Sidorna 12-13



**”Jag har blivit  
fri från min  
emotionella  
ryggsäck.”**

Cecilia Åkesdotter - Mrs Mindfulness

## HÄLSA

## ”I dag är jag glad”

LINKÖPING/KALMAR

**Livet snurrade på med familj, jobb och småbarn som inte sov på nätterna. En dag vaknade Cecilia Åkesdotter upp på hjärtintensiven. Nu kommer Mrs Mindfulness till Oskarshamn.**

Cecilia Åkesdotter är född och uppväxt i Tuna, strax utanför Vimmerby.

Efter studenten i Hultsfred flyttade hon till Stockholm och fortsatte sedan till Linköping där hon i dag bor. Rötterna finns fortfarande kvar i Småland – i Tuna finns föräldrarna och sommarhuset där hon skrivit boken Heartfulness – din väg till glädje i nuet. Boken släpptes tidigare i höstas och sedan dess har hon varit flitigt uppvaktad av media.

– Jag skrev boken i Tuna för att vara nära naturen. Det var en fantastisk tillgång att kunna sitta där, säger hon.

Tidigare arbetade Cecilia Åkesdotter som civilekonom på Saab Scania, men ekorrhjulet snurrade på för fort och det hela slutade med att hon hamnade på hjärtintensiven.

– Jag var småbarnsförälder och sov inte på två år, utan blev väckt 15 gånger varje natt. Jag fick aldrig någon djupsömn.

**Vändpunkt i livet**

På sjukhuset uppmanade läkaren henne att fundera över hur hon levde sitt liv. I samma veva introducerade en väninna mindfulness för henne och det blev vändpunkten. Metoden blev en hjälp för henne i tillfrisknandet och hon bestämde sig för att utbildas till instruktör i mindfulness.

I och med att hon blev friskare insåg hon också att allt inte berodde på det höga tempot i hennes liv. Hon bar även på en tung ryggsäck sedan barndomen och började ta itu med sina känslor från uppväxten.

– När jag kom i kontakt med mindfulness kunde jag släppa de trauman jag varit med om som liten, säger hon.

Cecilia Åkesdotter var ett sårpaket som barn. Redan när hon bara var några månader gammal drabbades hon av svåra eksem och problemen följde henne genom uppväxten.

– Jag var ett litet inlindat barn. När det var som värst var det bara huden på nästippen som var frisk.

**Erfarenhet från barndomen**

Föräldrarna sökte all hjälp som var möjlig, men inget hjälpte deras dotter. Eksemen gjorde att hon inte kunde leka som vanliga barn och i stället blev hon ett ensamt barn som växte upp i utanförskap och med mycket ilska inombords.

Ett centralt ord i mindfulness är acceptans och det blev också avgörande för hennes tillfrisknande.

Erfarenheterna från sin barndom använder hon i dag i sitt arbete som mindfulnessinstruktör.

**Hur har ditt liv förändrats sedan du kom i kontakt med mindfulness?**

– Det har förändrats på alla plan. Jag har blivit fri från min emotionella ryggsäck från barndomen. Jag är glad, tidigare log jag utåt, men grät inuti. Jag kan hantera stressen på ett bra sätt, blivit mer fokuserad och effektiv. Jag har blivit mer medveten om mig själv och mina tankar och värderingar.

**Vad får dig att må bra?**

– Jag mår som bäst när jag får gå ut i naturen och ha kravlös tid med familjen.



Cecilia Åkesdotter växte upp i Tuna, utanför Vimmerby. I dag bor hon i Linköping och reser landet runt och föreläser om mindfulness. På tisdag nästa vecka föreläser hon i Oskarshamn om mindfulness och att vara närvarande i nuet.

FOTO: PERNILLE TOFTE

## FAKTA

**Övningar för att bli mer närvarande i nuet****ANDNINGSVÅGEN**

Andningsvågen är bra att ha till hands när du snabbt vill komma i kontakt med nuet.

**Valt fokus:** Din naturliga andning under några andetag upp till flera minuter.

Låt hela din uppmärksamhet vila på nästippen. När du känner att nästa inandning kommer vid nästippen följer du andetaget in genom näsan, ner i strupen och ända ut till lungorna. För att sedan fortsätta andetaget ut genom lungorna, upp genom strupen och ut genom näsan. Fortsätt bara att följa din naturliga andning i andetaget in och i andetaget ut. Din uppmärksamhet följer din naturliga andningsrytm.

**LJUDFOKUS**

Den här övningen kan du använda dig av i alla sammanhang där det finns ljud. Den passar väl när du förflyttar dig med buss, tåg eller flyg.

**Valt fokus:** Ljuden under någon minut.

Sätt dig ned och slut ögonen. Koncentrera dig på de ljud du kan registrera. Acceptera den ljudbild som omger dig fullt ut.

## 6

## NYCKLAR

**...till mindfulness**

- Sinnena
- Andningen
- Naturen
- Djuren
- Närvarande människor
- Glädje

## FAKTA

**Cecilia Åkesdotter**

**Ålder:** 49 år.

**Bor:** i Linköping.

**Familj:** Man och två barn. Vuxen son från tidigare äktenskap. Barnbarn.

**Yrke:** Mindfulnessinstruktör, författare och föreläsare.

**Aktuell:** Föreläser om mindfulness i Oskarshamn nästa vecka.