

Graceful living

Följ hjärtat och lev innerligt!

Visionären Agneta Nyholm Winqvist går igång på det som är vackert, enkelt, kul och hållbart. Hon har utvecklat Graceful living, en livsstil som bygger på att skapa ett gott och hållbart liv. Och hon längtar efter en värld där vi alla kan leva ett medvetet och njutningsfullt liv - tillsammans!

TEXT: EVA-MARIE JOHANSSON FOTO: DAVID SCHREINER, CAROLA HARRISON HOLMBERG



Det här är Agneta:

Ålder: Tidlös.
Bor: Härnösand.
Familj: Micke, barnen Annie och Linn.
Gör: Författare, utbildare, föreläsare, driver School of Graceful living.
Intresse: Historia, ledarskap, inredning, design, biomimik.
Motto: Det ska vara vackert, enkelt, kul och hållbart!
Andlighet för Agneta: Att leva med öppet hjärta här och nu.
Gud för Agneta: En gudomlig intelligens som finns överallt, inom oss och runt omkring oss, och som vi kan välja att koppla in oss på eller inte.
Aktuell med ny bok: "Graceful living – Konsten att leva varsamt och innerligt" (Hoi förlag)
Hemsida: gracefulliving.se
Kontakt: info@gracefulliving.se



Jag lever nära naturen, uppskattar det som är enkelt och letar alltid efter det vackra

Agneta har en enorm kraft och vilja att göra gott och vackert. Det är hennes kärlek till vår planet och alla människor som driver henne framåt. Även hennes vrede över hur vårt samhälle är uppbyggt ger henne styrka att försöka förändra befintliga strukturer.

Redan som barn hade Agneta en djup längtan efter att leva ett annat liv. Ett liv som hon visste fanns, och som hon har skapat och lever idag.

Uppväxten i det fula förortsområdet utanför Uppsala var tuff och karg på många sätt. Hennes pappa drack och för Agneta var det en lättnad när han försvann ur hennes liv.

– Det fanns så mycket sorg och bitterhet runt omkring mig, men inom mig visste jag att jag inte skulle behöva leva på det sättet, minns Agneta.

– Som barn satt jag ofta i en stor kartong, som innehållit en tv, för därinne hade jag skapat en egen vacker och spännande värld. Långt ifrån allt det fula och hårda.

– Uppväxten präglade mig mycket. För hela mitt liv har handlat om att förädla, fördjupa och hitta strukturer och bärsystem till ett gott liv.

Och resultatet blev Graceful living, en livsstil som visar hur vi kan leva lugnare, varsammare och mer i samklang med naturen. Grunden i Graceful living består av en

kombination av andliga och vetenskapliga idéer som åskådliggör hur vi skapar hållbara förbättringar i våra liv. Och värdegrunden bygger på tidlöst andliga principer som kärlek, gemenskap, skönhet, glädje och respekt.

– Att de är tidlösa betyder att de alltid varit viktiga för människor och alltid kommer att vara det, oavsett religion, kön och ålder. De är andliga för att de finns i våra hjärtan och är själens språk. Går vi emot dem, mår vi inte bra, förklarar Agneta.

Enkelt och hållbart liv

Allt inom Graceful living handlar egentligen om sunt förnuft. Men för att livsstilen ska fungera behövs nya riktlinjer och samhällsstrukturer som ligger till grund för ett enkelt och hållbart liv.

– Biomimiken, läran om hur naturen skapar lösningar som vi kan imitera, är en av grundpelarna i Graceful living. En annan är begreppet cradle to cradle, från vaggan till vaggan, som är en designprocess för att tänka cykliskt istället för linjärt, säger Agneta.

– Fredens språk (Non Violent Communication, redaktionens anmärkning) är en kommunikationsstil som utgör en betydelsefull del i Graceful living. Detta språk bidrar till att lösa konflikter utifrån allas behov och

hjälp oss att leva mer närvarande och medvetet.

– Något annat som är viktigt är tidlös skönhet, nämligen det som är harmoniskt, balanserat och upplevs som vackert oavsett vem som är betraktaren.

Men vad är det som gör att vi inte redan lever på det här sättet? Agneta menar att det beror på att vi under tusentals år hyllat makt, prestige och pengar. I västvärlden har vi skapat ett system där det nästan är omöjligt att leva ett gott och hållbart liv. På vägen har vi tappat vårt sunda förnuft, vi hinner inte ens sätta oss ner och känna efter vad som känns bra eller inte.

– När vi går emot naturens visdom, skapar vi sådant som inte är hållbart, säger Agneta. Under många år höll Agneta i prästinneutbildningar. Men när hon började synas mer i media i samband med utbildningarna, inledes en tid av anklagelser och hot mot henne.

– Jag vet inte vad det var som väcktes upp inom dessa arga människor, men jag klarade inte av de enorma påhopp och hoten som de utsatte mig för. Det kändes som en nutida häxprocess!

– Därför gjorde jag för några år sedan om prästinneutbildningen till Graceful living. Hela utbildningen blev helt enkelt Graceful living. Det enda jag gjorde var att plocka bort de laddade orden, som till exempel gud, gudinnor, präster och prästinnor, för att det

6 frågor du kan ställa till dig själv!

- Känns det här bra?
- Vill mitt hjärta det här?
- Vad får mitt hjärta att sjunga?
- Kan det här göras enklare? Roligare?
- Är det jag gör just nu hållbart på sikt?
- Hur kan jag få in en dos skönhet i mitt liv just nu?



Agnetas 5 Graceful living-tips!

- Lev nära ditt hjärta och din innersta längtan!
- Lev så enkelt du kan och uppskatta de "små" sakerna!
- Hylla det goda i livet - fira, skratta, sjung, gråt och dansa - så mycket du kan!
- Se till att du hamnar i ett meningsfullt sammanhang!
- Uppskatta det vackra i naturen!



Graceful livings fyra grundprinciper

Vackert: Att se det vackra som kommer från människans innersta väsen, som finns i naturen och skapas i kontakten med glädjen och kärleken. I det vackra finns innerlighet och själ.

Enkelt: Betydelsen av att leva anspråkslöst och skala ner tillvaron till en hållbar grundessens. Att välja bort, se skönheten i det lilla och uppskatta livets operfekta tillvaro.

Kul: När vi gör saker som vi är ämnade för kommer glädjen och känslan av att vilja bidra. Det handlar om att söka passion, firande, fest, musik, dans och sång.

Hållbart: Står för vikten av att fördjupa tankegångarna kring hållbarhet i alla led. Är den här dagen/semestern hållbart planerad? Kan den här produkten bli hållbar? Hur lever jag hållbart, så att andra människor kan få ett bra liv?

"Allt inom Graceful living handlar egentligen om sunt förnuft"

skulle vara lättare att förhålla sig till det. Och det fungerade!

Agneta är även Feng Shui-expert och har skrivit flera böcker i ämnet. Men det som drev henne att skriva boken om Graceful living, var främst hennes lust att översätta alla österländska begrepp till ett västerländskt språk.

– Jag vill att alla ska förstå och ha möjlighet att ta till sig den universella kunskapen i boken.

Naturligt flöde

För Agneta är skrattet och glädjen en sann drivkraft. Och det vill hon förmedla genom boken.

– Det är även viktigt med skönhet. Att vi till och med kan se skönheten i sorgen och smärtan. När vi gör det kan vi leva sannare, kärleksfullare och varsammare.

Agneta lever Graceful living med allt vad det innebär. Hon tycker att det är både svårt och lätt på samma gång. Svårt för att samhällsstrukturerna är så inrotade. Det tar tid att bryta ett system som vi haft så länge att vi inte minns hur det goda livet var tänkt att

levas. Någonstans djupt inom oss vet vi vad som är rätt, fast vi vet inte hur vi ska nå dit.

– Vi kommer att få se system braka ihop, allt från ekonomier, samhällsstrukturer, religioner, arbetsplatser, relationer... Då krävs det att vi går samman, håller i, håller av och håller om varandra - och går i en gemensam riktning!

Egentligen är det både enkelt och självklart att leva enligt Graceful living, menar Agneta.

– Jag lever nära naturen, uppskattar det som är enkelt och letar alltid efter det vackra.

Det vackra eller vardagsmagin för Agneta kan vara att titta på fåglarna utanför fönstret, uppleva den vackra utsikten där hon bor eller att få kontakt med sin dementa mamma.

– Att se igenom människor istället för att irritera mig på dem är viktigt för mig, även om jag inte alltid lyckas, säger Agneta med ett leende.

– Jag strävar efter att vara i ett naturligt flöde – att sova när jag är trött, äta när jag är hungrig, kramas när jag behöver närhet. Det flödet uppstår när vi är i kontakt med våra känslor och behov.

– Men vi är beroende av varandra. Jag behöver människor runt omkring mig som också vill leva vackert, enkelt, kul och hållbart. Då kan vi skapa en värld där vi har roligt tillsammans och gör bra saker. Det är Agneta helt säker på! □

Vinn!

Boken "Graceful living – Konsten att leva varsamt och innerligt!"

Hoi Förlag har skänkt oss 3 exemplar av boken. Vill du vara med och tävla ska du svara rätt på den här frågan:

Utanför vilken stad växte

Agneta upp?

- A.** Stockholm
- B.** Uppsala
- C.** Härmösand

Skicka ett SMS till 727

72. Skriv in **NÄRA**

GRACEFUL X (där x står för ditt svarsalternativ). Glöm inte mellanslagen. Du kan

också tävla via vykort. Sänd det till **Nära, "Graceful", Box 50122, 202 11 Malmö.** Senast den **12 augusti** behöver vi ditt svar.

