

Recept för ett nytt levnadssätt

Ett hållbart liv med

grace

Vår västerländska samhällsstruktur håller på att krackelera och gör det omöjligt att leva ett värdigt och gott liv. Det säger en bekymrad Agneta Nyholm Winqvist. Därför har hon nyligen gett ut boken "Graceful living – konsten att leva varsamt och innerligt", som innehåller stark medicin och kloka recept för en ljusnande framtid. Det som krävs är att vi går samman, håller i, håller av och håller om varandra, säger hon.

Text Monica Katarina Frisk Foto David Schreiner Bild eleana (shutterstock.com)



NAMN Agneta Nyholm Winqvist.
GÖR Författare och grundare av School of Graceful Living.

FAMILJ Micke och döttrarna Annie och Linn.

BOR Härnösand.

ÄGNAR SIG HELST ÅT Att frossa i historia just nu.

MOTTO "For all children of all spices of all time", William McDonough.

HEMLIG TALANG Baka bullar.

AKTUELL MED Boken "Graceful living – konsten att leva varsamt och innerligt".

KORT
OM
AGNETA

Jag öppnar paketet med Agneta Nyholm Winqvists nya bok. Blir helt betagen av de många vackra bilderna och det Agneta skriver om. Och jag har ändå läst alla hennes tidigare sex böcker. I den här förklarar hon ideologin och grundtankarna med graceful living. Det

är ett förhållnings-sätt till livet där man med hjälp av andliga och vetenskapliga idéer skapar ett medvetet, varsamt och njutbart liv.

Agneta gör det hela begripligt och visar tydligt hur vi praktiskt kan komma igång och nå ett verkligt välgörande och hållbart liv. Det är hög tid nu, anser hon.

Jag vill veta mer om att leva ett gracefullt liv, så jag tar kontakt. Jag ber Agneta förklara de fyra grundläggande ledorden inom graceful living: vackert, enkelt, kul och hållbart. Vad är vackert för dig? undrar jag. Vad får dig att bli hänförd?

- Naturen, utan tvekan! Sen älskar jag vackra proportioner som till exempel gyllene snittet.

Agneta kan hänföras av små och stora detaljer i naturen som löv, bark, solnedgångar, rynkor i ett ansikte, fårade händer och busiga ögon.

Vad är enkelt? Vad får dig att andas lugnt?

- Naturen, återigen! Jag tycker om det som är anspråkslöst, enkelt och avskalat. När något är upphäusat andas jag inte bra.

FÖR AGNETA KAN det handla om enkla möten med vanliga människor. I morse var det den äldre romska kvinnan utanför Hemköp som hon fattade tycke för, och i nästa stund var det brevbäraren.

- Jag andas lugnt när jag inte har förväntningar på tillvaron.

Vad är kul? Vad får dig att skratta och glädjas?

- Ja det låter kanske patetiskt, men jag älskar barn- och kattklipp på youtube. Sen älskar jag bra film som får mig att skratta och goda vänner. Jag roas av många olika saker - det kan vara småfågeln utanför fönstret, vaktmästaren på mitt jobb eller min stolliga kollega.

Vad är hållbart? Vad får

dig att känna tillförsikt om att allt kommer att ordna sig?

- Det är en fråga man får ställa i varje enskilt fall. Är den här semestern hållbart planerad? Är den här dagen hållbart planerad? Kan den här produkten bli hållbar? Lever jag hållbart så att andra människor kan få ett bra liv?

Tilliten till framtiden är något Agneta odlar genom att undvika att se på tv och läsa vanlig media. Hon känner till att folk skjuter och gör varandra illa ändå. Var och när behöver hon inte ha koll på.

- Däremot ser jag ofta på tal och videor på Ted.com, som alltid är i framkant när det gäller innovationer och framtidsinspiration. Men visst vacklar jag ibland ...

AGNETA BERÄTTAR öppen- hjärtligt om sin egen drivkraft och längtan i boken. Jag undrar vad som får igång henne?

- Jag är en visionsbäare i märke och ben, det är min drivkraft att se framåt och inspirera andra att gå i en riktning. Jag går verkligen igång på det som är vackert,



”Jag går verkligen igång på det som är vackert enkelt, kul och hållbart.”

enkelt, kul och hållbart. Jag längtar efter en värld där vi kan ha roligt tillsammans och skapa bra saker. Drivkraften är förmodligen min kärlek till jorden och alla som finns här. Sen drivs jag av helig vrede när jag ser hur man förstör för varandra. Det är en stor tillgång, för det ger mig kraft och mod att agera.

Vad är det som gör att du kommer in i ett ”flow”?

- Jag är nästan alltid i ett naturlig flow på gott och ont. Jag lever ett liv där det är lätt att skapa. Om jag inte är i flödet beror det på att något externt stör mig, som till exempel värk i kroppen eller något bekymmer. Flödet kommer av att jag följer min naturliga rytm, arbetar med det jag älskar och sätter tydliga gränser för vad som är bra för mig. Jag omger mig med rätt personer som jag lätt samskapar med. Jag tränar och äter hyfsat bra. Igår åt jag chips och tittade på tv, och det är bra det också mellan varven.

I DINA BÖCKER ger du exempel på eviga sanningar som egentligen är självklara - de finns där rakt framför näsan och i sunt förnuft. Vad ►



”Det finns en naturlig intelligens som verkar genom allting och konsten är att slappna av och ha tillit till den.”

är det som står i vägen för att leva utifrån dessa principer eller denna livshållning?

- Att vi lever under en kollektiv systematisk stress. Vi pressar fram en tillvaro som gör att allt sunt förnuft ger vika. Vi hinner inte sätta oss ner och känna efter vad som känns bra eller inte. Det finns så många inbyggda systemfel i vår västerländska kultur att det är nästan helt omöjligt att leva ett värdigt och gott liv.

Agneta anser att vi går emot naturens visdom, vilket gör att vi skapar saker som inte är hållbara. Å andra sidan måste ibland bra saker gå i kras, för att ge plats för något bättre, konstaterar hon.

- Vi är också beroende av varandra. Har man inte män-

niskor omkring sig som också vill leva vackert, enkelt, kul och hållbart så håller det inte.

DU SKRIVER ATT graceful living är nödvändigt för oss nu och en förutsättning för framtiden. Vad är det som krävs för att vi ska ta den till oss och praktiskt börja använda den?

- Börja med att slappna av och inse att förändring är oundviklig, säger hon och höjer på ögonbrynen. Runt omkring oss kommer vi att få se systembraka: ekonomier, samhällsstrukturer, religioner, arbetsplatser, relationer och så vidare. Det som krävs då är att vi går samman, håller i, håller av och håller om varandra.

Agneta anser också att tiden nu är inne för att befästa nya gemensamma värdegrunder där de andligt tidlösa principerna som till exempel kärlek, respekt, gemenskap, humor, ömhet, ärlighet och öppenhet finns med.

- Sen behöver vi vakna upp inför det allvarliga tillstånd som jorden befinner sig i och tänka hållbart och långsiktigt.

Enligt en uppskattning kommer 70 procent av dagens arbeten inte finnas om 30 år utan kunna utföras av datorer. Hur framgångsrikt vi hanterar det beror helt på hur vi förhåller oss till förändring, innovation och nytänkande. Om det blir det bästa som hänt oss eller inte är upp till alla att vara med och avgöra.

- Och jag ser ingenting att deppa över, säger Agneta uppmuntrande. Det kommer på ett

naturligt sätt öppna sig för en lösning att skapa roligare och meningsfullare arbeten på ett inre plan. Det är de tråkiga jobben som kommer att försvinna.

Vad är naturlighet för dig?

- Det naturliga okonstlade flödet, att vi sover när vi är trötta, äter när vi är hungriga, kramas när vi behöver närhet och så vidare. Vi dricker inte kaffe för att bli pigga, vi går ut istället, vi tar inte antidepressiva tabletter, vi gräter och pratar med varandra istället. Det naturliga flödet uppstår när vi är i kontakt med våra behov. Behöver jag frihet då går jag undan, behöver jag kontakt då ringer jag, behöver jag vila så gör jag det.

ALLA MÄNNISKOR VILL ingå i en gemenskap och känna tillhörighet, skriver du. På vilket sätt bidrar graceful living till det?

- Förhoppningen med boken är att inspirera till mer och mer gemenskapskänsla. En känsla av sammanhang, meningsfullhet och samhörighet. Att vi tar det naturliga förnuftet tillfångas, öppnar våra hjärtan lite vidare, tänker mer i vi-form, än i jag-form. Sen tror jag att vi behöver de riktlinjer som finns inom graceful living som till exempel fredens språk, biomimiken, de tidlösa andliga principerna, omställningsteorier med mera. Det är mycket lättare att leva när man har saker att hålla i och viktiga redskap att skapa med.

Hur kan principerna i graceful living tillämpas inom arbetslivet? Vilken är den viktigaste



first time in Sweden
1-day experiential workshop

Stockholm May 30th
Göteborg May 31st

neurogenic
yoga

for more information
& sign-up visit
www.tre-for-all.se



www.tre-for-all.se

Skulle du vilja lära dig en teknik där du kan återställa kroppens naturliga balans - oberoende av en terapeut?

Bollnäs 25 mars	Göteborg 18 mars & 13-15 juni	Stockholm 23 april & 21 maj
---------------------------	---	---------------------------------------



TRE[®]
release · rebalance · renew
www.traumaprevention.com

Deva Laya Guleng
TRE[™] Certification Trainer
devalaya@tresweden.se





ingrediensen, tycker du?

- Innovation, samarbete, nätverkande, hållbarhet och passion.

Exemplets makt är stor, det berättar du om i boken på flera sätt. Har du något tips om vad man kan göra nu på en gång, särskilt om man har begränsade ekonomiska resurser?

- Titta ut genom fönstret, titta på de nakna trädens siluett och inse att samma fraktala mönster finns i dina ådror, i dina lungor, i universum och i jordens vattenådror. Livet är magiskt om man väljer att se det så. Det finns en naturlig intelligens som verkar genom allting, och konsten är att slappna av och ha tillit till den.

BERÄTTA LITE OM hur ditt liv är just nu utifrån vackert, kul, enkelt och hållbart? Vad uppskattar du och vad är vackert för dig nu?

- Jag tänder massor av ljus, sätter på musik och har kryddofter i aromlampan för att jag tycker det är vackert och njuter av det. Sedan bakar jag gärna med min yngsta dotter för att jag tycker det är kul. Jag bakar med ekologiska ingredienser för att jag anser att bakning är en primitiv, uråldrig konst som ger mig en skön vilsamhet. Och det vill jag

föra vidare till mina barn.

Vad är det roligaste du gjort nyligen?

- Jobbat ideellt med "Kickstart Härnösand" där vi försöker skapa gemenskapskänsla - den gamla typen av byalagsanda där vi har kul och hjälper varandra. Sen frossar vi i nya innovativa lösningar och idéer. Det var länge sen jag gjort något så vansinnigt kul! Vi skrattar från början till slut och får jättemycket bra gjort.

Vad är enkelt och naturligt för dig just nu?

- En karaff vatten och en knäckebröds smörgås på skrivbordet.

Vad är det hållbara i din omgivning just nu?

- Det vet jag inte riktigt. Jag tror det mesta är hållbart, men det vet man ju aldrig innan. 😊

Plus mer

www.gracefulliving.se

Böcker av Agneta:

"Graceful Living – konsten att leva varsamt och innerligt" (Hoi Förlag, 2014).

"Wabi sabi – tidlös visdom" (Norstedts, 2011).

"Leva med feng shui" (Prisma, 2007).



VINN!

Free lottar ut tre ex av boken "Graceful living", i samarbete med Agneta Nyholm Winqvist (www.gracefulliving.se). Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är intresserad av Agnetas livsrecept.

"Den nya tidens guru"

NEW YORK TIMES



Gabrielle Bernstein

SPIRIT JUNKIE

En ung tjej i New York, i vild fart genom livet och med en stadig kurs mot stupet. Gabrielle Bernsteins liv präglades tidigt av

droger och självdestruktivitet, men en inre röst och ett möte med författaren och inspiratören Marianne Williamson ledde till en viktig vändpunkt. Boken beskriver en personlig resa från kaos till harmoni, inspirerad av *Mirakelkursen*, en andlig självhjälpskurs som handlar om att förlåta och gå bortom rädslan där man kan genomskåda den del av livet som är illusion.

egia förlag www.egia.se