



5.  
*FRÅGOR SOM GER*  
***KLARHET***



*... I VAD DU HUNGRAR EFTER,  
VAD DU ÄR RIKTIGT BRA PÅ OCH  
VAD DU ALLTID LEVERERAR*



Klarhet är första steget. Det är det magiska knäppet med fingrarna som får vägen att bli synlig där det tidigare bara var tjockt av frågetecken. När du vet vem du är, vad du gillar och vad du är bra på behöver du inte fastna i *jag vet inte*. Det är självklart vad du ska säga ja (och nej) till och vilka idéer och drömmar som du kan bygga något långsiktigt av. Du blir kräsen, på ett konstruktivt sätt, och du genererar resultat, inkomst och djup tillfredsställelse på ett sätt du aldrig gjort förut.

Det du gör blir självlysande. (Sann klarhet är så ovanligt.)

Med klarheten kommer utrymmet och lusten att satsa. Den hjälper dig att bli konkret och dela upp din längtan i hanterbara steg. Ett i taget. Du kan justera kursen, prioritera om och styra hemåt. Mot ett liv som verkligen är ditt.

Det är mycket enklare än du tror.

Ta ett djupt andetag. Skala av dig förväntningarna. Släpp de färdiga svaren – släpp allt du vet om dig själv. Svara som den du är, inte som den du tror att du borde vara. Var obrottsligt lojal mot känslan i magen

(Och gör frågorna en i taget. Läs inte igenom dem alla först.)

Lycka till, love!



## *1. VAD HUNGRAR DU EFTER?*

(Nej, inte choklad ...) Jag pratar om din själ. Vad ylar därinne? Vad handlar den där vilda, pulserande (ibland förtvivilade) längtan om? Det tysta gnaget? Vad är icke kompromissbart i ditt liv? (Som du förmodligen ändå ständigt kompromissar med.) Hur känns det när du mår som allra bäst? Vad är nödvändigt för att du ska vara du? Vi letar efter de stora orden. De djupaste behoven.

Tystnad? Kontakt? Generositet? Kärlek? Känslan av mening? Känslan av att vara en del av naturen? Glädje? Rörelse? Frid?

Spåna lite. Leta teman och trådar. Fallor flera av orden in under ett gemensamt? Glädje, lek och humor kanske sammanfattas i lust till exempel. Längtan efter riktning och nya insikter kanske fångas upp i klarhet. Landa i en handfull ord på sin höjd. Titta på din lista. Om de väcker resonans någonstans djupt inne i dig har du hittat rätt. Då har du hittat din själs koordinater.



## *2. VAD GÖR DU ALLRA HELST MED DIN TID ?*

Om det bara var upp till dig, om du hade fria händer och inga begränsningar, vad skulle du fylla dina dagar med då?

Lite hjälp på vägen: Vad lägger du gladeligen tid och energi på oavsett om du tjänar pengar på det eller inte? När glömmet du bort tiden? Vad älskade du att göra som barn? Som tonåring? När skrattar du?

Ös på, skriv ner allt du kommer på. Minst tiosaker.



*FORTSÄTTNING FRÅGA 2.*

Sålla listan till tre punkter. Fundera inte för mycket här. Öva dig i att välja snabbt och lita på dina impulser.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



### *3. VAD ÄR DU RIKTIGT, RIKTIGT BRA PÅ?*

Lista sånt du vet att du gör riktigt (jäkla) bra. Dina expertområden. Baka surdegsbröd. En stjärna på Excel. Kan få vilket barn som helst att somna. Skriver glasklart och lättillgängligt, eller bara utsägligt vackert. Vet allt om Feng shui. Spelar musik som får människor att dansa. En exceptionell känsla för färgsättning.

Hjälp på traven: Vad ber andra dig om hjälp med? Vad vet du mycket om? Vad har du naturligt lätt för (som inte är enkelt för alla)?

Se till att det blir en rejäl lista. Det här är inte rätt ställe att vara blygsam. Minst tio punkter.



### *FORTSÄTTNING FRÅGA 3.*

Minska ner listan till tre punkter. Det viktigaste. Dina skarpaste förmågor.  
(Ledtråd: riktigt briljant är du bara när du njuter av det du gör. Så stryk alla de där grejerna som du är rätt bra på men som du egentligen inte gillar.)

Yes, mycket handlar om att sälla, koncentrera och prioritera. När man tvingas välja skärper man sig, man blir ärlig och tydlig – för sig själv och andra. Man slutar sprida sin energi åt alla håll och kanter. Livet blir enklare och du blir kraftfullare.

Så gör det. Kapa den här underbara listan över allt bra du bidrar med till världen. Se vad som framträder när du vågar välja.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Börjar du se något tema? Om du lägger den här listan bredvid den första och den andra, ser du något släktskap? Något som återkommer? Något som överraskar? Eller bekräftar de bara vad du redan visste (men ändå inte utgår ifrån)?  
Vi rotar vidare. Ett par frågor till bara.



#### *4. VAD LEVERERAR DU ALLTID?*

Vad bidrar du med i alla sammanhang och situationer, i arbete och i privata relationer, som är tveklöst, omisskännligt du?

Inte så mycket den specifika kunskapen, utan känslan du bidrar med, den speciella kvaliteten som följer med allt du gör. Din touch.

Är du alltid i tid? Ställer frågorna som ingen annan vill ställa? Kan du lyssna så att människor pratar? Har du en avväpnande humor? Förmåga att improvisera fram lösningar? Sensualism? Stabilitet? Skönhet? Ett djupare perspektiv? Får du saker gjorda? Är du den som alltid tar dig tid med den blyga nyanställda? Vet du hur man skapar lagkänsla? Levererar supervassa analyser?

Inte manér, inte sånt du lagt dig till med, utan det som kommer naturligt. Det som är så självklart att du knappt tänker på hur specifikt du det är.





## *5. VILKA ÄR DINA IDEALA OMSTÄNDIGHETER?*

När funkar du som allra bäst? Känn efter, din kropp vet. När du känner dig som mest fri? Avslappnad men alert?

Vilka förutsättningar krävs för att du ska prestera på toppen av din förmåga? Vad känns som hemmaplan för dig?

Du i mitten av ett busy team, eller du och din laptop? Morgon- eller kvällsmänniska? Många bollar i luften eller en sak i taget? Fasta rutiner eller ta det som det kommer? Stillhet eller puls? Skog eller hav? Sneakers eller högklackat? Yoga eller boxning?

Din väg ligger kanske någonstans mitt emellan. Det är som det ska. Vi kan ha tillgång till alla nyanserna, men i olika sammanhang och i olika doser. Kanske behöver du två månaders lugn och ro för varje månad av intensitet. Kanske behöver du 90 % stillhet och 10 % puls. Eller tvärtom. Alltid åtta timmars sömn. Kanske går din motor igång av kreativa möten med andra, medan utförandet kräver ensamhet. Ett ljust kontor. Ett rörigt café. Jobba hemma i pyjamas. Var specifik. Dröm loss.

Bra jobbat! Du har svarat på alla frågorna.



Dags att sammanfatta:

Om jag ska må bra kan jag inte kompromissa med mitt behov av [svar på fråga 1]:

---

---

Att ägna tid åt det här gör mitt liv härligt och meningsfullt. [fråga 2]:

---

---

Jag är en expert på [fråga 3]:

---

---

Jag levererar alltid [fråga 4]:

---

---

Så här vill jag ha det för att trivas och kunna ge järnet [fråga 5]:

---

---

Där har du en lista full med klarhet. Ditt facit, redo att användas.

(För du måste använda det.)



Stämmer ditt liv överens med den här listan? Är dina djupaste behov tillgodosedda? Ger du dig själv utrymme att göra det du älskar och ge av det du är bäst på? Om inte är det dags att bli praktisk. Hur kan du minska glappet? Vilka konkreta steg kan du ta för att plocka in mer från din lista ovan, och plocka bort av det som är i vägen? Ibland är det små, små justeringar som krävs, ibland en total makeover.

Oavsett vilket, så är det ett steg i taget som gäller, en vana i taget, en relation i taget. För att handla om något så subtilt och utsägligt stort så är det en väldigt praktisk process. Känslomässig också, intim och stundvis omvälvande. Men i slutändan praktisk.

*"Clarity comes from engagement, not thought."* Marie Forleo

Använd din lista. Lägg den under huvudkudden och absorbera dina egna sanningar. Sätt den på kylskåpet (eller insidan av garderobsdörren om du är blyg) och stäm av dina dagar mot den under en period. Stäm av dina ja och dina nej. Yrkesmässigt och privat. Vänj dig vid att navigera efter dina ord och upptäck hur magkänslan blir tydligare och tydligare. Och följ den.

Härifrån kan du åstadkomma så mycket vackert.



Jag som vässat fram de här frågorna heter Anna Lovind, och du hittar mig och Eva, andra halvan av företaget, på [happyarty.se](http://happyarty.se)

Happy Arty är en blogg, en mötesplats och ett företag. Allt vi ägnar oss åt handlar om kreativitet. Vi hjälper dig att hitta och göra din grej, att ta med hela dig i det du gör, att omdefiniera framgång, lycka och konstnärlighet. Det är *vaya con Dios* för hela slanten. Det är en hand att hålla i eller en spark i rumpan, beroende på var du är och vad du behöver.

Vi erbjuder enskilda sessioner, föredrag och kurser. Hemsidan och bloggen är full av alldeles gratis kunskap och inspiration. Läs, absorbera och kommentera. Behöver du mer hjälp så vet du var vi finns, du är mer än välkommen att höra av dig.

Låt oss veta hur det går med din längtan och alla dina små och stora steg. Du är en del av vår flock nu och vi är lyckliga och djupt hedrade att ha dig med.

Kärlek

/Anna