

AMELIA TESTAR: Färginpackningar
Perfekt nyans – utan dyra frisör-besök

aaaaaa



DEBATT: "Semestern var ett helvete – äntligen får vi börja jobba"

28
Figursmickrare
Boot cut, skinny,
oversize & mom jeans



AMELIA 14 2022 – KICKSTARTA HÖSTEN!

STYR UPP KAOSET

FINNT HEMMA

- Hallens snyggaste förvaring
- Ordning i garderoben
- Rätt försäkrad – sparar tusenlappar

11 STEG TILL
SUPERKOLL!



KOM IGÅNG-SPECIAL!

Kickstarta hösten!

JOBBS | "Jag sa upp mig och startade eget"

RELATIONER | "Jag skilde mig och bytte stad"

SEX | "Vi hade sex i 1000 dagar"

COACHERNA SVARAR:

"Min man tjarar om att jag måste duscha"

"Mitt ex var bättre i sängen – och jag råkade säga det"

TIDSAM 0806-14



14

NR 14/2022

62KR

FINLAND 7,50 EUR
(INKL.MOMS)

7 388080 1606200
RETURVECKA 40

Aldrig förr har så många velat byta liv

Prestationsprinsessa med stresspåslag – känner du igen dig? Men vad är det egentligen du undviker genom att prestera på max? Dig själv, alldeles troligt. Och vet du vad du egentligen vill, och varför? Kanske är det dags att släppa på kontrollen lite, lyssna inåt och genomföra nödvändiga förändringar. För dig, bara för dig. För Catri, Joella och Magdalena tog det tid att fatta att de behövde ta tag i sina liv. Både Catri och Joella drabbades av att kroppen sa ifrån. Knoppen kom på efterkälken. Magdalena, hon trodde inte att hon kunde bli företagare. Men nu är det just det hon står inför, och det i en ny stad. För henne blev skilsmässan starten.

TEXT: JANE AF SANDEBERG FOTO: SHUTTERSTOCK





CHARLOTTE HÅGÅRD

Ålder: 64 år

Familj: Man och två söner.

Bor: Strax utanför Stockholm.

Gör: Karriär-rådgivare, coach, föreläsare och författare.

DÅ: Prestationsprinsessa **NU:** Här och nu

– Det handlar om så mycket mer än att byta jobb

Coronapandemin har för många fött en önskan om förändring. Med mer än 30 års erfarenhet av karriärrådgivning i olika former ser nu Charlotte Hågård den största förändringen hittills. Och det handlar inte bara om att byta jobb, utan om hur vi vill leva våra liv. Charlotte tycker att vi är arbetsnarkomaner här i Sverige. Och att et gjort att många drabbats av en identitetskris under pandemiåren.

● – Många har insett att livet inte bara är jobb. Det har fått mig själv att tänka till också, säger **Charlotte Hågård**, som har arbetet i 35 år med karriärrådgivning och skrivit nio böcker.

När pandemin kom kontaktade många kvinnor Charlotte för att få råd.

– De kom och undrade vad för slags liv de egentligen har. De vill ha en förändring i sina liv och tror att det räcker med att byta jobb. Vi är väldigt jobb-orienterade i Sverige, säger hon.

Men hur ska jag veta vad jag egentligen vill?

– Du måste jobba inåt, utåt och

framåt. Om du inte vet vad du vill kan du börja med att fundera på vad du inte vill.

Det handlar om att skaffa sig självinsikt, förstå vilka dina värderingar är – vad är viktigt för dig i livet och på jobbet, vad brinner du för, med mera. Något de flesta av oss inte hunnit med tidigare, men så kom pandemin.

– Vi skakades om och tvingades lugna ner oss.

Charlotte har utvecklat en modell som hon kallar 7-3-1-modellen. Den går ut på att först ställa sig frågan: "Hur vill jag att mitt liv ska se ut om sju år?"

"Om du inte vet vad du vill kan du börja med att fundera på vad du inte vill"

Sju är låter långt, men Charlotte zmenar att det är en bra utgångspunkt, det kan gå fortare men det går verkligen inte över en fikapaus. Hon talar om sju-åriga cykler i universum parallellt med att vi tror att jobbet ska lösa allt.

– Under pandemin blottades många existentiella frågor. Människor jag möter nu har ett uppdämt behov av att tala om det som är viktigt på riktigt.

– Tyvärr börjar de flesta i den andra änden, med att fundera över jobbet.

Tre står för frågan om hur du vill att ditt arbetsliv ska se ut om tre år.

Ettan i Charlottes modell står för vad du behöver göra inom ett år för att nå ditt mål, att livet blir som du vill.

Dem hon möter är också fast i "att göra" och det handlar, menar Charlotte, om den manliga, maskulina, energin som har fokus på att nå mål, resultat och vara prestationsinriktad.

– Vi pressar oss för hårt och blir prestationsmaskiner. Vad är det för jävla liv? Jag menar, när är du då någonsin nöjd med något du gjort? säger hon och förklarar att vi behöver stärka den feminina energin som litar på processen, som tänker att det kommer att ordna sig och invänta att saker ska ske.

De två energierna finns olika mycket hos både män och kvinnor.

– Jag tror att här finns en stor anledning till att många kvinnor är utbrända. Vi har tappat kontakten med den feminina energin.

Hon brukar fråga kvinnor hon möter vilken energinivå de är på, på en skala

Pandemin har gjort fler förändringsbenägna

Världen har skakats om på många sätt. I USA har rekordmånga sagt upp sina jobb efter pandemin. Forskare talar om en stark förändring på arbetsmarknaden, där företagen verkligen har problem att hitta människor att anställa.

Trenden kallas där The great resignation, på svenska ungefär Den stora uppsägningen.

Flest uppsägningar är det inom teknikföretag samt hälso- och sjukvården. Forskare menar att orsaken är att oron blev stor under pandemin och många blev uppsagda. De som hade kvar sina jobb har känt en ökad stress i kombination med låg egen styrning av arbetstiden.

Många som varit tvungna att jobba hemma ville fortsätta med det, när plötsligt arbetsgivaren inte ville det längre. Jobba hemifrån skapar för många en mycket större flexibilitet. De som har den typen av jobb som arbetsgivarna skriker efter kan också ställa högre krav på frihet och just flexibilitet. Men många arbetsplatser har inte det, som skola och omsorg.

Kontorslokaler förändras parallellt, något som började långt före pandemin men som nu förstärkts.

KÄLLA: WORLD ECONOMIC FORUM

1–10, där 1 är lägst. Om du har låg energi drar du också till dig andra med låg energi.

– Då kan det bli mycket gnäll. Men du behöver arbeta med att skifta energi.

I grunden handlar det om att det du ger ut, det får du tillbaka.

Mitt i sin roll som rådgivare insåg Charlotte att hon själv hade ett behov av förändring i sitt liv. Hon arbetar nu lugnare och på temat *life planning*. Projektet heter "Next chapter" och handlar om att hjälpa människor få perspektiv utanför sin vardag och att få kontroll över sitt eget liv. ●

"Kanske behöver du skifta energi"



KATRI LIND

Ålder: 52.

Familj: Man och två barn.

Bor: Upplands Väsby.

Gör: Karriärcoach, affärsmentor och föreläsare.

DÅ: Styrd av prestation
NU: Tillåtande med fokus på framsteg

– Jag var som en doing-machine

Katri har alltid jobbat mycket, och det gjorde hon ända in i kaklet. När hon bränt ut sig försökte hon sedan prestera sig ur utmattningen. Och det gick förstås dåligt.. Sedan dess har hon ändrat mycket i sitt liv. Idag vågar hon också berätta om det som hände.

● Katri Lind har det djupt i sig att du är din egen lyckas smed, att du gör rätt för dig, inte sticker ut samt att du räknas utifrån vad du gör.

– Jag är uppvuxen i Sandviken med en stark bruksmentalitet, säger Katri.

Hon började som hotellstäderska och gjorde karriär ända till hotelldirektör och sedan börs- vd.

– Jag var alltid fokuserad på nästa grej och nästa grej... Jag var som en *doing-machine* som bara levererade hela

tiden, med höga krav på mig själv både på jobbet och privat.

Hon talar om den vanliga kvinnofällan, att vara duktig flicka.

Hon var redan trött på prestationsmonstret, som hon kallar det, och ville ha bättre balans. Så blev hon gravid när hon just skulle fylla 40.

– Det blev den största utmaningen hittills eftersom vår andra dotter fick en hjärnblödning när hon var tre veckor och inget i mitt liv var längre kontrollerbart. Samma år fick min mamma bröstcancer och jag var vd för en konferensanläggning.

– Jag tror inte att jag sov på två år och sedan kraschade jag. Det blev tvärstopp.

Hon hade inte velat se symtomen: hon sov inte, var hjärntrött, hade synsvårigheter, hudutslag, svullnader i handleder och ben, magproblem, ont i ryggen och huvudet och var desorienterad. »

forts – Jag var inte funktionsduglig, samtidigt hade jag en tvååring och en fjortonåring. Jag hade en svår utmattningsdepression.

Ändå startade hon och hennes man ett bolag med franchiseavtal.

– Jag försökte prestera mig ur utbrändheten. Och jag ville absolut inte medicinera, jag ville någonstans känna hur dåligt jag mätte på riktigt.

Men hon tog insomningstabletter för att få djupsömn. Och lärde sig mer om meditation och yoga. Nu resignerade hon, ”som om jag släppte årorna i båten och inte flydde”.

”Jag blev en person som familjen inte kände igen”

– Det är då läkningen börjar. Och det går inte att hoppa över. För mig blev det en riktig ökenvandring. Och när jag sedan började samla kraft funderade jag på vad jag vill ha ut av livet. Jag ritade mycket, jobb, privatliv, vänner... Jag gick in i tankarna och känslorna utan krav och prestation.

Vad fick du för reaktioner när du kraschade?

– Min familj var helt förvirrad och hade det tufft, jag blev en person de inte kände igen. Men jag har inte berättat för alla omkring mig. Jag har inte velat berätta för alla.

Men nu gör du det?

– Jag tycker att det är viktigt, främst för kvinnor. Och nu kan jag göra det när jag själv landat och det har vänt. Jag har jobbat mycket med mig själv, att lära mig att prioritera, få bättre balans och att lyssna på mig själv. Nu jobbar jag mycket men drivs mer av lust än krav, säger Katri. ●

Katris råd

- Stryk ”måste”, ”bör” och ”ska” i din vokabulär.
- Gå in i känslan kring vad du vill göra, utan krav och prestation.
- Stanna upp och reflektera inåt. Det är viktigt då vi lever i ett samhälle som är prestationsdrivet.
- Att ändra handlar inte bara om att byta jobb, du ska göra en livsinventering kring vad du vill.
- Rita en livsplan utifrån vad du vill känna.
- Lär dig säga nej och sätta gränser.

DÅ: Dålig självkänsla NU: På gång

– Jag fattade till slut att jag kommer att klara mig

Det har hänt mycket på mindre än två år för Magdalena. Hon har skilt sig, sagt upp sitt jobb och nu hägrar nytt jobb eller eget företag och kanske även en flytt från Tibro, utanför Skövde.

– Inte ens mina söner verkar tveka kring det, säger hon.

● De säger att man ska våga tro att saker händer, att man ska ta emot det som kommer. **Magdalena Carlsson** tvekade men bestämde sig i början av året att hon inte vill vara kvar på sitt jobb. Hon insåg att hon vill arbeta på ett annat sätt och med något hon brinner för. Men hon kände samtidigt paniken nära, skulle hon klara det...?

– Jag ville satsa på det jag ville själv längst in, men jag kände mig vilsen.

Magdalena anmälde sig till ett program med coaching, och hon förstod att hon behövde stanna upp på riktigt.

– Jag behövde tid för att reflektera, och jag förstod också hur viktigt det är att verkligen vara öppen för nya möjligheter och vågar att gå. Då kan jag ta tillvara det som kanske dyker upp, säger Magdalena, som är 42 år.

Hon började våga ta det lugnt och inte stressa. Då släppte rädslan för att inte klara sig.

– Jag kan ta vilket jobb som helst ett tag.

Sedan hon började tänka så har redan massor hänt. Hon har blivit kallad till intervju för ett jobb i Jönköping, fått frågan om att ta över ett reseföretag och har börjat fundera på att flytta från Tibro, där hon bor nu.

– Och då fick jag plötsligt frågan från flera håll om jag ville hyra en bostad.

Magdalena är utbildad inom turism och är lärare. 2020 gick hon igenom en



MAGDALENA CARLSSON

Ålder: 42 år

Familj: Singel med två barn.

Bor: Tibro men har tankar på att flytta

Gör: Sagt upp sig från jobbet på skola och funderar på att starta eget.

skilsmässa och var då, som hon beskriver det, ”livrädd för hur det skulle gå ihop”. Och nu är hon inte ens rädd för att flytta.

– Jag insåg att jag klarar mig och att jag inte behöver vara rädd. Jag får hitta nya vägar och sätt att lösa saker. Jag försöker inte låsa upp mig för mycket heller. Jag vill göra det jag vill och tycker om.

Hon har två söner, men de är på väg ut i livet och snart blir det utbildningar för dem på andra orter.

– De är så öppensinnade för förändringar i livet.

Just nu jobbar Magdalena på en grundskola medan hon avvaktar och tänker över vad hon vill. Och möjligheterna är många. Tidigare har hon också i tio år arrangerat events som bröllopsmässor och julmarknader, men det gjorde hon genom sin exmans företag.

– Men jag gjorde allt själv, så varför skulle jag inte klara det nu? säger Magdalena. ●

Magdalenas råd

- Våga stanna upp och reflektera – tänk efter utan att se på alla hinder.
- Våga be om hjälp.

**JOELLA SKOOGH**

Ålder: 30 år.

Familj: Singel.

Bor: Mobil, just nu i Italien.

Gör: Föreläser och är coach i hur man stärker sitt personliga varumärke.

DÅ: Heltidsjobb och ångest **NU:** Fri digital nomad

– Min kropp förstod före mitt huvud

Joella hade "allt", bra jobb och en lägenhet i Stockholm.

– Jag har alltid varit karriärdriven och ville bli framgångsrik. Men tvekan i henne växte medan hon jobbade på, tills kraften tog helt slut.

● Idag har **Joella Skoogh** fyllt 30 och lämnat Stockholm för en kombination av Sverige och Italien med få fasta planer och enbart digitala uppdrag. Ett slags digital nomad. Men hennes resa började långt tidigare:

– Jag drabbades av svår insomni och förstod inte varför. Jag hade ju ett bra och lyckat liv. Jag förstod inte varför jag inte kunde sova.

Hon bet ihop, men nya symtom kom och hon hamnade på akuten med kraftiga magsmärter och stark ångest.

– De hittade inget fel på sjukhuset, och jag fick träffa en psykolog som sa att det nog är så här jag är. Till slut insåg jag själv att det här inte funkade längre, att jag måste ändra på något i mitt liv.

Då var hon 27 år och började fundera på att byta jobb. Samtidigt läste hon på

om personlig utveckling och bytte tv-serier mot föreläsningar och dokumentärer.

– Jag började förstå att små förändringar i vardagen kan bli en start, jag började göra saker jag tyckte var roliga och träffade nya människor som var mer lika mig.

Hon ändrade också vilka hon följde på sociala medier, de som blev kvar inspirerade henne. Joella tog också körkort:

– Det var en mycket stor sak för mig. Det blev verkligen en boost.

Långsamt kände hon att hon tagit tillbaka kontrollen över sitt liv. Hon började må bättre men hade kvar job-

bet i Stockholm. Så helt utan strategi eller plan sökte hon till en italiensk kurs på fem månader i Rom. Fick studieuppehåll från jobbet och hyrde ut lägenheten.

– Tidigare lyssnade jag inte på magkänslan. Men att åka till Rom för att plugga italienska – det fanns ingen logik i det beslutet och det var första gången jag bara följde min intuition.

Till slut sa hon upp sitt jobb och startade eget företag, och så kom pandemin. Men det har gått bra.

– Nu har jag förstått att frihet är

extremt viktigt för mig och jag mådde dåligt när jag inte levde som jag ville. Det blev inte mitt autentiska liv och jag tyckte aldrig om att bo i Stockholm.

Nu träffar hon sina kunder enbart digitalt och hon är på resande fot.

– Jag kan träffa nya människor på plats genom exempelvis FB-grupper men jag har också ett ganska socialt jobb eftersom jag är coach och föreläsare och jag träffar mina klienter digitalt hela tiden. ●

Joellas råd

- Sträva mot ett mål, även om det är litet. Det behöver inte alls handla om att ändra på hela livet. När du lyckas nå fram så ger det en boost och du kan tro mer på dig själv.
- Se till att de medier du konsumerar ger värde och inspiration, välj bort filmer och videor som gör dig avundsjuk eller kanske till och med deppig. Lyssna på poddar och läs böcker som tvingar dig att skifta mindset, det kan vara sånt som du kanske varit tveksam till. Då sätter du igång din hjärna i nya banor.
- Börja lyssna på din egen intuition, oftast vet vi vad vi vill men har en massa saker som ligger i vägen. Tänk bort det där med att det inte går, som att du inte har råd.