

# ”Bli din egen chaufför i

Eva Johansson vill få oss att ta "livskörkortet"

MORA.

- Den viktigaste relationen ditt liv är den med dig själv, poängterar Eva Johansson, som i sin yrkestövning kan ge "en knuff framåt", även om det alltid är ill syvende och sist är oss själva det hänger på.

Eva Johansson är diplomerad mental tränare, avslappningslärare, ekonom och beteendevetare. Att hennes kurser verkligen hjälper, har hon svart på ritt på.

Jtvärderingen av projektet "må och fungera bättre", som 105 av Mora kommuns vård- och omvårdningspersonal deltagit i sedan 1998, visar fina siffror över hur personalens välbefinnande och syn på sin situation förändrats.

- Jag vill påstå att kursen startar en process hos individen som resulterat i självkännet och personlig utveckling, säger Eva Johansson.

## Ser "ljusen i tillvaron"

Jtvärderingen visar att deltagarnas förmåga att ta hand om sin egen hälsa har blivit 33 procent bättre, att den genomsnittliga förmågan att sätta mål, prioritera och besluta ökat med 20 procent.

Vidare visar den att självförtroendet ökat med 21 procent, förmågan att "se ljusen i tillvaron" ökat med 33 procent, att förmågan att göra förändringar i livet ökat med 36 procent och att arbetstrivseln ökat med 21 procent.

## Bättre självförtroende

"Jag har fått bättre självförtroende och vågar säga vad jag tycker", "Livet är roligare och mer inspirerande", "Jag känner mig starkare", "Jag har vaknat",

skriver några personer i utvärderingen.

- Livet är ett gördetsjälv-projekt. Jag brukar prata om "livskörkortet", berättar Eva Johansson. Du väljer själv om du vill vara "chaufför" eller "passagerare" i ditt eget liv.

## Ansvar och kontroll

Som "chaufför" bestämmer du själv vart du ska åka, du har ansvaret och kontrollen och kan ta en paus och "lägga in backen", om du skulle vilja.

- Men hur kul är det att vara "passagerare" och sitta bredvid och inte ha någon koll på vart resan går? undrar Eva Johansson.

## Ta makten

Hennes kurser handlar om att ta makten över sitt eget liv, minska stressen och dess uttryck i form av magbesvär, värk i hjärttrakten, muskelspänningar, nack- och ryggsmärtor, huvudvärk, yrsel med mera.

- Vi använder en försvinnande liten del, 5-10 procent, av den mentala kapacitet vi utrustats med. När vi tränar upp vår mentala förmåga tar vi också ansvar och kontroll över våra liv. Vi kan vända problem till positiva utmaningar, i stället för att vara problemlösliga, säger Eva.

## Hemuppgifter

Hon brukar ge kursdeltagarna hemuppgifter.

- En uppgift är att komma på fem positiva saker som hänt under dagen. De vardagliga guldkornen, som kan vara något så enkelt som ett leende på gågatan eller en blick i postkånen, säger Eva.



BERIT OLARS  
0250-59 24 33

"Livskörkort". Eva Johansson, mental tränare och avslappningslärare "passagerare" i sina egna liv.

Studiebesök på  
Gesundaberget

# Knivigt att vara kniv