

Lördag

19 augusti 2006

” Men det var den
långe göteborgaren,
Patrik Sjöberg, som
tog hem spelet.”

Pelle Malmberg minns DN-galan 1987
och höjdhopparen som inte heller då
var Guds bästa barn.
SIDAN 15

2

Dalarnas Tidningar



Upplaga: 65 000 exemplar



Hitta utrymmet till självbilden. På nästan 100 sidor förmedlar Eva Johansson en må bra-bok där receptet är att bli bekant med egen självkänsla och självförtroende genom avslappning.

Foto: HANS OLANDER

”Du är bra som du är”

Mentala tränaren Eva Johansson har skrivit en bok om självbild och självförtroende

BONÄS

Bli chaufför i ditt eget liv. Sitt inte som bekväm passagerare och skyll motgångarna på andra.

Det är ett av råden som mentala tränaren Eva Johansson, Bonäs, ger i sin nyutkomna bok, Självbildsboken - hitta din kraft.

En del människor har svårt att tycka om sig själva. Det är dessa Eva Johansson vill utrusta med en nyckel till det egna bygget av självkänsla och självförtroende.

Till sin hjälp har hon illustratören Gunilla Wolde.

Hennes teckning om det personliga bröllopet till texten ”Ja, jag lovar att älska mig i nöd och lust” är en av de många tankvärda illustrationerna i boken. I kombination med Eva Johanssons kunskap, tips och vägledning ges

läsaren en möjlighet att lära känna sig själv, utvecklas och att våga använda mer av sina bästa sidor.

– Jag har arbetat med mental träning under cirka 15 år, berättar Eva.

Tidningen möter henne i hemkontoret, beläget i villan i Bonäs utanför Mora.

Hon är licensierad mental tränare och avslappningslärare.

1997 gav hon ut boken Avslappning och mental träning – för ett rikare liv. Sedan dess har Eva arbetat som föreläsare och hållit kurser landet över. Via internet coachar hon i Livskörkortet och Lilla sömnskolan, som är två webbaserade självhjälpsprogram.

– Under åren har jag i olika sammanhang fått många frågor kring självförtroende och självkänsla. Därför har jag valt att ta fram en fördjupning i ämnet med den här nya boken, fortsätter Eva.

Hon berättar att hon för några år sedan gav ut en cd under rubriken Bara vara jag, där Eva med muntlig vägledning och avslappningsövningar ger handledning om självbildens uppbyggnad.

– Den nya boken är, med några få undantag, skriven utifrån avsnittet på cd-skivan Bara vara jag.

Boken inleds med ett val. Rådet är att symboliskt vara chaufför över sin eget liv. Att sitta med som bekväm passagerare och skylla motgångar på andra är inget Johansson rekommenderar. Den avvaktande positionen stänger dörren till att fånga upp känslor och insikter om den egna bekantskapen.

Lika jordnära och lättförståeligt är avsnittet angående valet av självbilder. Det gäller att välja ut bilder som överensstämmer med det bästa för den egna personlighetens utveckling.

Förutom tecknade bidrag från Gunilla Wolde, känd för bland

annat böckerna om Totte, har Eva Johansson kryddat texten med kluriga citat som ”Den som endast söker applåder utifrån har lagt hela sin lycka i andras händer”. Ord som sätter en samlande etikett på bokens flersidiga analyser av balansen mellan självförtroende och självkänsla.

Att vara nöjd med den du är ger ökad självkänsla. Att prestera saker som du själv är nöjd med, eller som andra tycker är bra, ökar självförtroendet, är två logiska påståenden Eva Johansson förmedlar.

Att jobba med jagets känsla och förtroende, samt nå resultat på längre sikt, kräver en evig finslipning, ungefär som det dagliga användandet av tandtråd.

Nyckeln till fördjupning och förstärkning av den personliga självbilden sker genom avslappningsträning. Receptet är att aktivt lyssna och få stöd av Evas muntliga handledning på cd:n i

samspel med bokens vägledning.

I boken finns utrymme för egna anteckningar och med avslappningens stöd skapas egna idéer till självbildens utveckling ju längre avslappningsträningen fortskrider.

Målet är att finna självbilder som individen själv upplever som positiva. Exempelvis att själv ta ansvar och styra över sitt eget liv. Att jobba med förändringar som känns personligt viktiga. Att måla upp inre bilder av en önskad framtid, samt framför allt avsätta tid till arbetet med självbilden.

Efter studier av boken med bifogad cd är det bra och legitimt att tycka om sig själv på ett sunt och kreativt sätt. Förhoppningvis ger det även en styrka att balanserat självförverkliga drömmar och förväntningar.s

HANS OLANDER
0250-59 24 32
hans.olander@daltid.se