

14 LÖRDAG KROPP & SJÄL

Passionscoaching väcker brinnande intressen



Någonstans på vägen mot karriären sprang Mette Kjems Baerentzen ifrån sig själv. Passionscoaching blev ett sätt för henne att komma i kontakt med sina känslor och drömmar igen.

FOTO: ALEXANDER MAHMOUD

LIVSVIKTIGT. Att brinna för något är livsviktigt. Det menar **Mette Kjems Baerentzen** som är passionscoach.

– När man gör något passionerat frigörs de mentala och andliga energidepåerna och starka lyckokänslor uppstår. Ofta är det kreativ verksamhet som framkallar passionen.

Mette Kjems Baerentzen är den enda passionscoachen i Sverige, utbildad av danskan Pernille Mellsted som utvecklat metoden. Många av de personer som söker sig till Mette upplever att deras liv tappat fart och riktning. De saknar ett uppslukande engagemang som suddar ut tid och rum. De saknar känslan av mål och mening.

– Då har man tappat kontakten med sin inre glöd, med passionen, säger Mette som menar att passion är livets bränsle. Utan den riskerar livslågan att slockna.

Passion är den fokuserade energin vi upplever när vi vid korta tillfällen i livet är nyförälskade eller är nyblivna föräldrar. Men den mer långvariga passionen, med samma fokuserade energi, hittar vi när vi hänger oss åt en skapande verksamhet.

Mette, 41 år, bor numera utanför Markaryd. Men för bara några år sedan var hon mitt uppe i en karriär i Köpenhamn som ingenjör i en mansdominerad bransch. Hon levde i det som hon kallar för Hjärnålder.

– Jag levde helt med vänster hjärnhalva. Min värld var uppbyggd kring förnuft, logik och strategiskt tänkande. Men inom mig malde en djup otillfredställelse. Motståndet blev allt större mot att gå till jobbet. Men vem var jag om jag inte var den duktiga flickan och den effektiva ingenjören? Hjälp, kände jag och var nära att gå in i väggen.

Samtidigt började hon längta efter att få göra något konkret med händerna. Och efter att jobba med människor istället för med siffror och teknik. Genom passionscoaching blev smycketillverkning och bakning Mettes sätt att leva ut behovet.

– Och så sadlade jag om till coach.

Men långt ifrån alla som går i passionscoaching byter yrke. En del är verkligen på rätt plats i yrkeslivet, men saknar balanserande verksamheter på fritiden.

Mette coachar både privatpersoner och företag. Företagsledare lär sig hur de ska kunna identifiera och ta fram hela den kreativa potentialen hos sina anställda.

– För att ett företag ska bli framgångsrikt måste det vara innovativt. Innovationer skapas inte bara genom motiverad personal, utan genom personal som tillåts vara kreativ. När en företagsledare ser hela människan i sina anställda och ger dem utrymme att plocka fram sin kreativitet, ja, då finns det grogrund för innovationer.

För privatpersonerna blir coachingen ett sätt att identifiera och bejaka sina drömmar och intressen.

– Ofta har de fallit i glömska för vuxenlivets plikter och alla yttre förväntningar på hur man ska leva. Då får man börja leta i barndomen för att hitta tillbaka till glädjen man upplevde när man uppslukades av en lek. För att nå dit måste man titta på hela sin livshistoria. Vad lekte jag med som barn? Vad drömde jag om som tonåring? Vilka rädslor och hinder kom i vägen? Vilka är ljusglimterna i mitt liv?

Slutar dina coachingförelöpp alltid med att klienterna börjar måla eller sy eller göra något annat kreativt?

– Kreativitet är en väg till känslorna. Längtan efter kreativitet betyder att man behöver uttrycka sina känslor. I grunden är passionscoaching ett sätt att hitta tillbaka till sig själv igen och våga göra det man tycker om.

JANNA LI HOLMBERG

janna-li.holmberg@smp.se

METTES PASSIONSSKOLA

Så HITTAR DU DIN PASSION

■ **Gör ett tankeexperiment.** Tänk dig att du vann 20 miljoner på Lotto. Vilka tre drömmar skulle du förverkliga då? Fantisera vilt och skriv ned drömmarna.

■ **Sök efter passionsledtrådar.** Vilka ledtrådar på din passion har du i din omgivning? Vilka böcker har du i bokhyllan? Vilka tv-program vill du inte missa? Vad pratar du ofta, entusiastiskt och länge om med vänner och familj? Fråga omgivningen om vad du har pratat om i många år att du skulle vilja göra en vacker dag.

■ **Spegla dig i andra.** Vilka egenskaper eller karaktärsdrag beundrar du hos andra? Det är ofta sidor av dig själv, som du (medvetet eller omedvetet) längtar efter att uttrycka mer i ditt liv. Fundera på vad du kan göra redan i dag för

att själv vara lite mer av det som du beundrar i andra.

■ **Skriv ner dina drömmar.** Köp en vacker anteckningsbok och skriv dina drömmar. När du skriver ner dem, förverkligas de lättare och snabbare.

■ **Ta dig själv och din längtan på allvar.** Bry dig inte om vad andra tycker. Du ska leva DITT liv med ett innehåll som gör DIG glad och lycklig. Positiv egoism är att ta hand om dina drömmar och passion.

SÅ FÖRVERKLIGAR DU DIN PASSION

■ **Bli specifik.** Om inte du vet vad du vill är det svårt att uppnå det. Det räcker inte att ha en dröm om att måla. Fråga dig också vad och hur

du vill måla. Akvarell, akryl, olja? Abstrakt, stilleben, stort eller smått?

■ **Visualisera din passion och dröm.** Se framför dig hur du förverkligar dina passioner och märk hur det känns i hela kroppen att ägna dig åt din passion. Iaktta vad du gör, hur du gör det och hur du mår när du gör det. Gör detta flera gånger om dagen.

■ **Manifestera din passion och dröm.** Berätta för minst tre vänner om din dröm och passion och säg att nu vill du leva ut den. Inte för att imponera, utan för att dela din dröm med världen. Då förankrar du den i verkligheten.

■ **Gör plats för din passion.** Skapa tid och fysiskt utrymme för att utöva det du drömmer om. Köp nya pärmar till inspirerande tidsningsutklipp, ritningar, skisser, tankar och idéer. Se

över hur du använder din tid. 30 minuters mindre tv-tittande varje dag ger dig 3,5 timmar mer till din passion varje vecka.

■ **Sätt upp en handlingsplan.** Vad behöver du göra för att komma i gång? Vad ska köpas? Vad ska göras? Vilka nya vanor behöver du (kanske mindre tv eller datortid)? Vad behöver du hjälp med? Vem ska du kontakta? Kom ihåg att man ska ta ett steg i taget. Sätt inte upp för stora uppgifter som känns för tunga att ta tag i.

■ **Var inte rädd för att be om hjälp.** Mäniskor tycker om att hjälpa till. Istället för att försöka lösa allt själv (och riskera att bli så trött att du inte orkar din passion längre), be om hjälp. Ingen är bäst på allt eller har tid med allt.

JANNA LI HOLMBERG