

Lena Maria om a

”Om du hade all tid och alla pengar, vad skulle du göra då?”

Hon har själv gjort det omöjliga möjligt. Nu vill Lena Maria Klingvall uppmuntra andra att våga drömma, att se möjligheter i stället för begränsningar.

– Alla bär så mycket inom sig och har så mycket att ge!

HENNES NYA BOK ”Våga drömma” släpps om ett par veckor och för bara några dagar sedan gjorde hon stormsuccé som tittarnas val i SVT:s ”Här är ditt liv”. Lena Maria Klingvall har en gång för alla visat inte bara Japans utan även Sveriges befolkning att livsglädjen kan övervinna det som mänskligt sett är ett omöjligt hinder.

– Jag vill att boken ska bli till inspiration för andra, att man kan läsa och få egna idéer. Att livslusten kan väckas. För jag tror att livet är till för att njutas av, säger Lena Maria.

Själv hade hon två drömmar när hon växte upp. Den ena var att bli lastbilschaufför, den andra att bli sekreterare. Nu blev hon inget av det men kanske, tror Lena Maria, var det drömmarna som gjorde att hon vågade ta de chanser som kom i hennes väg. Hon som i mångas ögon hade oddsen emot sig.

– Jag tror att vårt samhälle skulle förändras om vi vågade göra mer av det som bor inom oss. Vi skaffar oss utbildning, fina jobb och högre inkomst men fastnar så lätt i måsten. Är inte livet mer än så här?

– Att våga drömma handlar om inställningen till hela livet, säger Lena Maria.

VI MÖTS I STUDIO Krumelur i centrala Jönköping, butiken som Lena Maria Klingvall delar med två goda vänner. Här har hon också sin ateljé och sitt kontor, och strax utanför står företagsbilen parkerad, snyggt stripad med ”Lena Maria – sångerska, konstnär och författare”. Lägg därtill entreprenör och simmerska med både VM-guld och OS-deltagande i bagaget. Att Lena Maria föddes utan armar och med ett ben som slutar strax under knäet har inte hindrat henne att förverkliga sina drömmar.

I tv-programmet ”Här är ditt liv” blev det också mer än tydligt att Lena Marias liv varit och är en källa till inspiration för oändligt många människor runt om i världen.

– Jag vill verkligen uppmuntra andra att våga drömma stort om sitt liv. Ofta sätter vi begränsningarna själva därför att vi är rädda, inte tror att vi kan, för att vi är bekväma eller saknar rätt motivation. Men ofta låter vi också andra sätta begränsningarna, till exempel den som fick höra som liten att ”du kan inte sjunga” och så tror man på det, säger Lena Maria,

I nya boken väljer hon även att dela

med sig av sina egna både med- och motgångar.

– När jag skrev min första bok ”Fotnoter” var jag väldigt ung och naiv. I dag har jag mer distans till livet och det jag gör. Framför allt vet jag mycket mer vad jag vill säga. Jag skriver mer om mina motgångar och problem, som min skilsmässa till exempel. Motgångarna har gjort mig mer tacksam för det som är bra.

– Humor är också viktigt, att våga skämta även om det som har varit jobbigt. Sedan tror jag mycket på förnöjsamhet. Var tacksam för det du har och gör något av det, trots de begränsningar som finns! säger Lena Maria.

Själv försöker hon leva efter principen att ta de möjligheter som kommer i hennes väg. Som när hon tackade ja till att hålla ett 18 minuter långt tal på TED-konferensen (Technology Entertainment Design) i USA, tillsammans med andra medverkande som Bill Gates och Al Gore. Ett stort steg utanför trygghetszonen.

– Det är inte ofta jag är nervös men då var jag det. Men alla får vi möjligheter att utmanas och det är sådana gånger det visar sig om man vågar ta steget eller inte, säger Lena Maria.

HENNES FÖRÄLDRAR VAR MÅNA om att både hon och hennes bror skulle få ägna sig åt det de var intresserade av när de var små. Och hade man väl valt en aktivitet fick man inte sluta mitt i terminen när det började bli tråkigt och jobbigt.

– Det tror jag formade mig i att vara uthållig för att komma någonstans. Envisheten är en del av min personlighet och den började så tidigt att jag inte kan säga om jag verkligen var envis eller bara dum, säger Lena Maria och skrattar.



VID SYMASKINEN. ”Envisheten är en del av min personlighet”, säger Lena Maria.

Fakta: Lena Maria

- Har genomfört ett 60-tal turnéer i Asien och haft konserter i Japans alla 47 prefekturer.
- Har gett ut cirka 45 skivor inklusive olika landsversioner, liveplattor och ”best of”.
- Varje år ges en speciell mangabok ut i Japan. Tidigare har de gjorts om personer som Abraham Lincoln, Moder Teresa och Mozart och ett år handlade den om just Lena Marias liv.
- Firar 20-årsjubileum som artist nästa år.

Men har du aldrig själv tänkt – det här kommer aldrig att gå?

– Nej, men det jag däremot har fått lära mig genom samarbete med andra, är när det är dags att sluta. När de andra är trötta vill jag gärna fortsätta ett tag till och det är en nackdel. Jag jobbar lite för mycket, är nästan något av arbetsnarkoman. När jag hade 1,5 veckas semester i somras var jag tvungen att åka in hit för att fixa en grej och då kände jag att det var så kul att jobba att jag inte ville åka tillbaka hem igen, berättar Lena Maria och skrattar igen.

Vad är största hotet mot dina drömmar?

Som svar beskriver Lena Maria hur en typiskt vanlig dag kan se ut i livet. Man kommer till jobbet, slår på datorn, tar en kaffekopp och går igenom mejlen. Så avbryts du av telefonen som ringer och när du precis ska fortsätta med det du behöver göra så kommer posten – och då kommer

du ihåg att du måste ändra tandläkartiden och boka tid för att serva bilen. Lunchen med en god vän drar ut på tiden och tillbaka på kontoret inser du att momsens ska in i morgon och då sätter du dig och gör bokföring resten av dagen.

– Och när du kommer hem sent på kvällen frågar du dig, vad har jag fått gjort idag? Ingenting! Och så rullar dagarna på. Där är det viktigt för mig att stanna upp och reflektera.

DET ÄR INTE ALLTID LÄTT att veta vad man vill. Så hur kan jag lära mig att hitta just min dröm? Lena Maria tror på fantasins makt. Att låta tankarna vandra fritt.

– Jag brukar säga: om du hade all tid och alla pengar i världen, vad skulle du göra då? Ibland kan också självömkan bli ett hinder, menar Lena Maria.

– Men då är bästa botemedlet att hjälpa andra. Relationer och medmänsklighet är själva meningen med livet. Och det viktigaste i min tro på Gud är att jag får känna mig älskad. Då vågar jag misslyckas.

För att våga drömma handlar också om att våga misslyckas. Rädslan att göra bort sig har fått många att tveka trots förmåga och goda idéer. Men som före detta elit-simmerska vet Lena Maria hur viktigt det är att sänka lägsta ribban för att kunna höja sig till toppnivå. Att fråga sig när rädslan slår till – vad är det värsta som skulle kunna hända? Ofta oroar vi oss alldeles in onödan.

Har du några drömmar som du inte uppnått än?

Lena Maria tvekar någon sekund.

– Nja...jo, visst har jag drömmar. Samtidigt tycker jag att jag lever i en dröm nu. Jag är mitt i livet, folk lyssnar på vad jag säger och tar mig mer på allvar. Jag börjar kunna skörda frukterna av 20 års arbetsliv. Visst har jag fler frågor, allt är inte lika självklart. Men jag tycker det är skönt att inte vara 20 längre!

GABRIELLA MELLERGÄRDH
redaktionen@dagen.se
08-619 24 00



LEVER SIN DRÖM. Lena Maria Klingvall älskar

Passionscoachen

Går ditt huvud till jobbet, men hjärtat stannar hemma? Vet du att du är på fel ställe, men vet inte var du hellre vill vara?

Mette Kjelms, passionscoach, arbetar med att hjälpa andra människor att hitta sin dröm och förverkliga den.

Varför är det så svårt att våga tro på den längtan och passion vi bär inom oss?

– Vi påverkas hela livet av yttre faktorer

Att drömma stort



FOTO: PRIVAT

Tio tips för den som har svårt att se förbi sina begränsningar:

- 1 Börja dagen med positiva förväntningar.** Tänk redan på morgonen att i dag kommer upplyftande saker att hända.
- 2 Bli en framgångsletare!** Uppmärksamma vardagens guldgrubbor och skriv gärna ner dina glädjeämnen, framgångar och höjdpunkter i en loggbok.
- 3 Acceptera dig själv som en värdefull person.** Säg till dig själv att du är klok och bra. Stärk dig själv med positivt självprat och bekräftande ord.
- 4 Ta emot uppmuntran.** Skriv ner allt positivt som andra har sagt om dig. Komplettera listan så fort du kommer på positiva kommentarer som du hört under årens lopp.
- 5 Utveckla möjlighetsbaserade mål.** Vad skulle hända om du tillät dig att leva och agera på toppen av din förmåga?
- 6 Uppmärksamma dina framgångar.** Fundera över vad du är bra på i arbetet och privat. Inventera tidigare framgångar och stärk dig genom att tänka på dem.
- 7 Ha distans till dina misstag.** Ta dem inte så allvarligt, se dem som lärdomar som hjälper dig att nå målet.
- 8 Bli inspirerad av förebilder.** Lär dig av andras framgångar och fundera över hur du kan utveckla dessa egenskaper själv.
- 9 Rör på dig!** När du motionerar frisätts endorfiner som motverkar stress och gör dig mer harmonisk. Du blir helt enkelt mer positiv.
- 10 Ta ansvar för ditt liv.** Visst kan du få stöd av andra men om något verkligen ska ske i ditt liv måste du själv ta initiativ så att det händer.

KÄLLA: "SE MÖJLIGHETERNA – BLI EN FRAMGÅNGSLETARE" AV BOSSE ANGELÖW (NATUR & KULTUR)



... sitt jobb men tog ledigt från resorna i år för att skriva en bok. Snart släpps "Våga drömma!" på Libris förlag.

... Ta din längtan på allvar och våga lita på det du känner

som dikterar vad som är rätt och fel, önskat och oönskat. Många faktorer påverkar vår självuppfattning, även om det kanske inte är rätt bild som andra projicerar och det gör det svårt att leva 100 procent som dem vi är. Det blir svårt att tro på de drömmar som bubblar inom oss för de upplevs som en mismatch mellan vår yttre och inre verklighet.

Hur kan jag vara säker på vad som är min dröm?

– Drömmen sitter i kroppen och att hitta helt rätt handlar om att lita på känslorna och inte lyssna på allt vad huvudet och tan-

karna säger. Ta din längtan på allvar och försök tänka så här: Om ingen försökte granska eller värdera din dröm, vad skulle du då älska att göra, testa, utföra? Se framför dig att du faktiskt gör det som du drömmer om. Hur mår du när du gör det? Vilken känsla har du i kroppen? När du märker att energi, glädje och lyckokänslor börjar sprida sig i kroppen när du tänker på en dröm, då är du på rätt väg!

Ekonomi sätter käppar i hjulet – hur ska jag våga?

– Först och främst är det viktigt att kolla

om ekonomin verkligen sätter käppar i hjulet. Många vet faktiskt inte var deras ekonomiska gräns går och då är det lätt att tro att minsta ändring får allt att rasa. Det ÄR viktigt att ha koll på ekonomin, för det är inte roligt att följa sin dröm om du ligger vaken varje natt och funderar på obetalda räkningar.

– Men har man väl hittat sin passion och börjar ta sin längtan på allvar ändrar sig oftast livets prioriteringar. Då hittar du de pengar du behöver för att leva ut din passion.

GABRIELLA MELLERGÅRDH



VÅGAR DU? "Se framför dig att du faktiskt gör det som du drömmer om" tipsar Mette Kjelms, passionscoach.