

## MARKARYD/STRÖMSNÄSBRUK



Mette Kjems är passionscoach. – Vänd inte livet ryggen, säger hon.

# Mette Kjems hjälper andra att förverkliga sina drömmar

MARKARYD

**Vaknar du med en sprittande glädje åt att ännu en dag få ägna dig åt ditt livs stora passion? Eller tillhör du de många som vaknar och tänker; någon gång skall jag göra det jag verkligen drömmer om... men nu måste jag....**

**Bromsarna är tillslagna, även handbromsen är dragen så långt den kan komma.**

**– Då har förnuftet tagit makten över känslorna. Men det finns sätt att se saken från en annan sida, säger Mette Kjems som är passionscoach.**

Hennes jobb är att hjälpa andra att se möjligheter och att våga ge sig hän åt det de verkligen vill och längtar efter.

Mette Kjems coaching innebär att hon ställer frågor till sin klient och utmanar honom eller henne att tänka efter.

– Ofta låser man sig i sina tankar. Det blir en kamp mellan förnuft och känsla. Men jag utmanar personen med olika tankeexper-

riment. Jag kan till exempel fråga; hur ser ditt liv ut om fem år?

Genom att tvingas till eftertanke kan man lösa upp knutarna, befria sig från bromsklossarna och se på tillvaron med andra ögon.

## Hälsan

Mette vet vad hon pratar om för hon har själv gjort resan för två år sedan.

– Jag utbildade mig till ingenjör och jobbade i 15 år inom media- och it-branschen med produkt- och företagsutveckling samt ledning och organisationsutveckling. Jag hade ett toppjobb i Köpenhamn. Många resor ingick i jobbet, lönen var hög och jag hade en fin lägenhet i storstan.

Utåt sett hade hon allt man kan önska. Men inom henne rasade känslorna. Hon hade fått nog av stressen. Hon delade inte företagsledningens uppfattning i många frågor och hon längtade till en lugnare tillvaro.

För två år sedan träffade hon kärleken här i Sverige. Den lyckan kontra rastlösheten och missnöjet med jobbet och storstan lämnade henne ingen ro. Hon

blev nästan sjuk på kuppen.

– När jag varit här några dagar och det började närma sig att jag skulle tillbaka till Danmark fick jag ont i magen.

Hon visste att hon var framme vid den tidpunkten då det var dags att välja. Men skulle hon våga säga upp sig från drömjobbet och ta steget ut i det okända? Mette gjorde det.

– Jag sa upp mig och flyttade till Ekeryd vid Vivljunga. Och det var det bästa jag gjort.

## Ångest

Nu hade hon inget jobb och det blev nästan en chock när hon insåg att dagarna inte var fyllda till bristningsgränsen längre.

– Jag fick ångest. Vrålängest. Men jag har haft ett intresse för personlig utveckling och gått kurser och utbildat mig inom detta så jag visste att jag ville jobba som coach.

Att byta land var däremot inte några svårigheter. Föräldrarna hade fritidshus i Vrå när Mette var liten och hon lärde sig tidigt perfekt svenska. Nu är det i Vrå hon har sitt kontor.

Mette Kjems erbjuder olika former av coaching. Det kan vara coaching för karriären, för individen eller för nyföretagaren.

Men oavsett för vem det är så gäller det för henne att hjälpa den hon coachar att finna och våga följa vägen mot drömmen eller passionen.

– Det är en process och det är inte lätt. Man har en tanke, en idé och så sviker modet.

## Talang

Alla människor har en talang säger Mette. Denna, plus alla erfarenheter man fått i livet blir en smet av kunskaper.

– Titta på detta råmaterial. Vänd och vrid. Det kan komma ut många bra produkter av det. Även livskriser kan bidra eftersom det är en unik erfarenhet.

Det handlar också om förlåtelse.

– Många säger; men varför utbildade jag mig till detta för att nu slänga bort 15 år. Men man slänger inte bort något. Man tar med sig sina erfarenheter och använder dem, fast på ett nytt sätt.

Sen gäller det också att städa

bland drömmarna.

– Lägg undan dem som inte går att förverkliga just nu. De är inte glömda för det, men man kan inte hålla på med för mycket samtidigt.

## Vänd inte ryggen

Ekonomin är också en stor bromskloss för många.

– Men då gäller det att göra en avvägning gentemot livskvalitén. Går man och när på en dröm utan att våga förverkliga den så riskerar man hälsan till slut, menar Mette.

Och om man tar steget så gäller det att hålla i i med- och motgång. Ens talang och idé var ju unik. Känslorna visade vägen och de kan man lita på, hävdar Mette.

– Man får inte gå med ryggen mot livet. Det är faktiskt var och ens ansvar att ta vara på sitt eget liv. Och vi lever i ett samhälle där det finns alla möjligheter

TEXT OCH FOTO:

ANGELA FRANSMAN

0433-120 90

angela.fransman@smalanningen.se