

MALIN FORSÉN

# BALANS



Från inferno till inre balans



**MALIN FORSÉN**

# BALANS



**Från inferno till inre balans**

Förlagshuset Siljans Måsar  
[www.siljansmasar.com](http://www.siljansmasar.com)

ISBN 978-91-88097-88-0

© Malin Forsén

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Omslagsfoto: Mattonstock

Grafisk form: Lilla blå tornet  
[www.lillablatornet.se](http://www.lillablatornet.se)

Tryck: Scandbook AB, Falun 2018  
[www.scandbook.se](http://www.scandbook.se)



# Innehåll

---

Inledning	9
<b>DEL 1 – Kvinna och Man (Yin och Yang)</b>	<b>15</b>
Kvinnan i mig	34
Vägvisaren och vägledaren i oss alla	38
En brist på Yin	39
<b>DEL 2 – Varande, Tänkande, Görande</b>	<b>53</b>
Om författaren och om bokens uppkomst	55
Vår väg	61
Kärlek	63
Att kapitulera	74
Varandet	78
Andning	80
Meditation	82

Naturen	<b>84</b>
Sexualitet	<b>87</b>
Tankar	<b>94</b>
Känslor	<b>97</b>
Rädslor	<b>102</b>
Ärlighet	<b>111</b>
Beroende	<b>117</b>
Sak och person	<b>120</b>
Att ha rätt och fel	<b>123</b>
Ansvar	<b>125</b>
Andlighet	<b>126</b>
Sårbarhet och integritet	<b>133</b>
Roller	<b>136</b>
Fördomar	<b>141</b>
Konflikter	<b>143</b>
Tålmod, tro och tillfälligheter	<b>148</b>
Tacksamhet	<b>154</b>
Förlåtelse	<b>157</b>
Glädje	<b>158</b>
Yoga	<b>162</b>

Beröring	<b>165</b>
Kost	<b>167</b>
Dans och glädje	<b>171</b>
Att ge	<b>173</b>
Kreativitet	<b>177</b>
Böcker, texter och budskap	<b>179</b>
Mirakel och skalfrågor	<b>181</b>
Be om hjälp	<b>185</b>
Lyssna	<b>189</b>
En sak i taget (checklistan)	<b>194</b>
Arbete, fritid, hobby	<b>199</b>
Gemenskap	<b>208</b>
Avslutning	<b>211</b>
<b>DEL 3 – Vägledning – 90 dagar</b>	<b>215</b>
Steg 1 – 30 dagar – Jag VILL	<b>217</b>
Steg 2 – 30 dagar – Jag KAN	<b>227</b>
Steg 3 – 30 dagar – Jag SKA	<b>231</b>
Författarens tack	<b>242</b>
Litteratur	<b>244</b>





## Inledning

---

Från ett ”vanligt” liv som gift kvinna med villa, två barn och högre utbildning, till skilsmässa, olycklig förälskelse och heltidsanställning. Med drömmar om karriär, kärlek, glädje och familjeliv hamnade jag i ett stegrande kaos och mörker som började med skolproblematik hos mina barn.

Inom loppet av några år hade hela familjen diagnoser, mediciner, frånvaro, sjukskrivningar samt levde under enorm press med psykiskt och fysiskt illamående och rädslor för livet och andra människor. Ett liv med möten, utredningar och anmälningar, destruktivitet, ångest och tvångsmässighet. I allt detta försökte jag behålla glädjen, kärleken och kreativiteten.

När jag och barnen under våra värsta år av mörker fick höra att det är så här livet kommer att vara, försökte vi att förhålla oss till det ohållbara. När jag sedan fick höra att jag inte klarade att leva upp till kraven och att lösningen var att ta ifrån mig mitt ena barn, börjar jag att hantera det icke-hanterbara. Jag försökte ge all kärlek till mina barn i en värld fylld av många krav. Samtidigt sökte jag själv kärleken i en egoistisk, upptagen och fördömande värld, där jag möttes av lögn, förtal, rädslor, avvisanden och försvar.

Orken började ta slut, och för första gången i mitt liv kom

tankar på att inte vilja leva längre. Jag hade vänt in och ut på mig själv i jakten på lösningar och såg inte längre någon utväg. Kroppen och själen protesterade genom att bland annat tappa minnet, inte komma upp ur sängen och att somna ofrivilligt flera gånger om dagen. Jag förstod att jag inte kunde fortsätta leva på det sätt jag gjorde. Barnen hade gått igenom utredningar, misslyckanden, ifrågasättanden, tillrättavisningar, mobbning och polisanmälningar. De hade fått vara med om inläggning på BUP:s akut, självskadebeteende, ångestattacker och eskalerande tvångsritualer – ett elände som till slut styrde varje steg vi tog och isolerade oss som familj.

Allt skedde inom loppet av fem år, och det slutade vid ett stup där jag ställdes öga mot öga med livet och mig själv. Antingen fick jag ge upp detta liv och bli besegrad av mörkret, eller kapitulera, lägga mig platt och börja om. Jag valde livet och släppte taget om allt och alla, oavsett vad det kunde få för följder, för att börja finna, möta och ta hand om mig själv.

En stor och undertryckt ilska brann inom mig, på grund av all sorg över allt som hänt, den behandling jag fått och det sätt jag och mina barn blivit bemötta på under dessa år. Allt vi önskade, saknade och sökte var kärlek.

Där och då vaknade en ilsken drake till liv i mig som tänkte: Balans för i helvete! Och så blev det. Vägen till balans önskar jag dela med mig av till er.

För att jag skulle kunna finna balans behövde jag försöka förstå vad balans kunde vara och innebära för mig och andra. Även termen obalans och varför obalans uppstår, behövde jag reda ut för mig själv.

Ni kommer att få följa med mig under korta återblickar och episoder ur mitt liv, största delen från mina mest kaotiska år. Med dessa händelser vill jag väcka igenkänning, känslor och nya tankar till liv, bjuda in till reflektion över våra liv, händelser och kanske även högre syften och mål.

I din hand håller du en bok vars främsta syfte är att stödja dig att uppnå balans i livets olika delar och skeenden. Mitt eget livs tvära kast samt upp- och nedgångar har tvingat mig att ta itu med just denna fråga på ett både djupgående och grundligt vis. Känslorna jag fylldes av då jag själv började uppleva balans i livet var tacksamhet, kärlek och glädje. Nu vill jag dela de kunskaperna och erfarenheterna med dig, kära läsare.

Det här är alltså en självhjälpsbok för att finna och leva i balans, mellan livets tre delar: Arbete, privatliv och fritid – varande, tänkande och görande – kropp, själ och intellekt. En bok om att finna balans i parrelationer, familjekonstellationer och grupper. Vägen till att finna balans med andra är först och främst genom att upptäcka den inom sig själv.

Boken är indelad i tre delar, där början är en beskrivning av motsatser och olikheter som skapar balans. Detta beskrivs via urkrafterna Yin och Yang samt deras betydelse och växelverkan mellan varandra. I mitten av boken finns olika konkreta delar som kan öka balansen i våra liv, samt förklaringar till varför.

Sista delen innehåller nittio dagars vägledande övningar i varande, tänkande och görande. Ett av målen är att du kommer att få skapa ditt drömliv för fem år framöver.

Jag hoppas att du som läsare får med dig nya tankar och

perspektiv på livet, dig själv och andra och att detta leder till både igenkänning samt förändring. Min förhoppning är även att denna vägledning blir en ingång till ökad glädje, kreativitet och kärlek. Att den väcker vår livsenergi genom nya tankar, erfarenheter och övningar, så att vi kan skapa och uppnå våra drömliv. För att få in dessa delar i våra liv, är min erfarenhet att vi behöver finna balans.

När vi börjar förändra våra liv, kan det innebära att vi behöver gå utanför flocken gällande tidigare värderingar, tankar och sätt. Vi behöver sluta lyssna för mycket på andra, i stället finna våra egna unika vägar, egna svar och ta ansvar. Det kan krävas stort mod för att förändra våra vanor och våra liv, särskilt om vi möts av motstånd och andras direktiv.

Lyssna på dig själv för det här är DITT liv!

## Att ha rätt och fel

---

Vad är rätt och fel?

När jag studerade på universitetet och läste olika ämnen där man får tänka till kring olika saker, fenomen och frågeställningar, förstod jag att det inte finns något som är rätt eller fel. Det väckte en underlig känsla i mig, en känsla av att det var så, samtidigt som jag funderade på hur man då kan bemöta livet, samtala och komma överens med andra. Vad ska man prata och komma överens om, om det inte finns något som är rätt eller fel?

I dag börjar denna vetskap och insikt att sjunka in i mig, och jag funderar på hur jag kan hantera detta. Självklart har alla människor, och även jag, tankar om vad som mer rätt, eller hur jag vill leva och vara oavsett rätt eller fel enligt andras värderingar.

Då vi utvecklas hela tiden behöver inte det våra föräldrar tyckte vara rätt, vara rätt för oss i dag eller i framtiden. Mycket vi tidigare ansett vara rätt eller fel för oss, har förändrats med tiden.

När man fastnar i värderingar för vad som är rätt och fel, fastnar man kanske även i sin utveckling, och följer inte med in i en högre medvetenhet och förståelse. Det kanske känns

bekvämt att ha sina fasta föreställningar om vad som är rätt och fel? Men det stänger kanske också ute en del av världen och människor som skulle kunna berika våra liv om vi inte var fast i dessa tankar kring rätt och fel.

Vi kommer att kunna ha en intuition och känsla för vad som är mer rätt och för vad som känns bra för oss själva. Denna känsla ska vi självklart lyssna på och följa. Ingen kan tala om för oss vad som är rätt eller fel. Vi behöver lyssna på vår egen intuition om vad som känns bra för oss och följa den vägen. Det är när vi lyssnar på andras tankar som saker ofta blir fel och vi hamnar i obalans, både med oss själva och andra.

Vi ska inte följa andras tankar och åsikter, men däremot vara öppna och lyhörda om de säger något som kan berika vår utveckling, våra egna tankar och ge perspektiv. Många gånger möter vi människor med andra tankar och som har något att lära oss, eller så kommer de för att lära något av oss. Att lyssna på varandra och berika varandra utan att döma, fördöma eller försvara det någon tänker, tycker och säger, gör att vi utvecklas och berikar varandra. Vi möter och bemöter då varandra med nyfikenhet, och varför just vi möts kan få en ökad förståelse och glädje i livet.

# Steg 3 – 30 dagar

## Jag SKA

---

Under de sista 30 dagarna ska vi fortsätta med den grundläggande delen av varandet. Men först kommer vi att lägga till mer medvetenhet, planering, vägledning och mål. Vi ska även öka kreativiteten, dansen, glädjen, möta fler utmaningar samt börja ge andra en chans.

Under dessa dagar gäller 30 minuters meditation och andningsövningar, eller mer.

Se till att hitta nya yogaövningar, helst tre stycken du tycker om, och ägna din kropp åt dessa övningar på morgon eller kväll i 10 minuter eller mer varje dag.

Kom ihåg att dricka mycket vatten varje dag. Var begränsad när det kommer till mobiler, tv-tittande och surfande. Blir du rastlös så läs eller lyssna på någon podd eller ljudbok. Detta kan du göra samtidigt som du hänger tvätt, diskar, promenerar eller vad det kan vara.

Fortsätt att äta så mycket grönsaker och ekologiskt som du kan. Det är inte ett hinder att äta kött, socker eller annat

mindre nyttigt, men vi får inte glömma att tillsätta en ökad mängd av nyttigheter. Försök att lyssna på kroppen, vad den behöver, dras till eller känner behov av. Kroppen är intelligent och kan visa oss vad vi behöver, om vi lyssnar.

Vi ska även vara uppmärksamma på om vi försöker döva någon känsla med mat, socker eller annat. Då behöver vi fundera på om vi har rädslor kvar. Lyft upp dem i så fall och gör dig av med dem. Eller så har vi negativa tankar kvar som vi kan behöva byta ut mot positiva. De negativa tankarna kan även bero på att vi är trötta och behöver vila, sakta ner och meditera. Viktigt att vi inte tänker för mycket på då eller sedan, utan istället alltid försöker hitta tillbaka till nuet. Kanske behöver du skriva upp några ”sedan” på din att-göra-lista, för att sedan släppa taget om tanken.

Om rastlöshet dyker upp, är kreativiteten att föredra framför att till exempel vika tvätt, städa eller göra saker som känns som måsten och är betungande. Så fort vi hamnar i tankar som ”jag ska bara”, ”måste bara” och ”sedan”, behöver vi vara vaksamma på behovet att bryta ett tag och andas eller meditera.

## **Dag 1–7**

Meditation, andning, tre eller fler yogaövningar, 30–60 minuter per dag totalt med alla delar. Nu ska vi även fortsätta med dansen, för den har otroligt läkande kraft, väcker kroppsmedvetenhet, glädje, tillit och känslan av att våga. Vi bör pröva att föra och att följa, både oss själva och i pardans med någon annan.



Jag anmälde mig till en salsakurs och fick även testa olika danser via en terapigrupp som jag deltog i. Vi kan göra det vi själva vill och känner, om vi vill gå på en danskurs eller dansa hemma.

Det är inte viktigt hur vi ser ut när vi dansar, en del i dansen är att träna bort tankar på hur vi kan uppfattas av andra. Glöm gamla tankar om att du inte kan, inte har taktkänsla och så vidare. För är det något jag lärt mig på min väg, är det att vi visst kan. Hindren sitter i våra egna och andras tankar om oss, saker vi har hört under våra uppväxter och liv. Vi kan allt vi vill och önskar med lite träning, tålmod och tilltro. Vi behöver våga lita på oss själva och livet, leka oss fram, testa och vara nyfikna. Vi behöver bjuda på oss själva och våra ”misslyckanden”, våra sämre sidor och dagar. Vi får ramla och resa oss igen hur många gånger som helst, tills vi klarar det vi vill. Vi behöver inte heller kunna eller vara bäst för att få vara med och ha roligt.

Låt kroppen bestämma rörelserna i dansen och följ med. I början kanske det bara blir att du går runt i ett rum till musiken, bara trampar med fötterna eller bara rör på armarna. Låt det vara så och fortsätt, med tiden kommer det naturligt fler rörelser och till slut blir du ett med dansen, rytmiken och rörelserna. Våga släppa loss och låt det ta den tid det tar.

När du har dansat under 10 minuter eller mer, kan du lägga dig ner och vila en stund. Bli inte orolig om dansen framkallar överväldigande känslor. Dansen tar fram, löser upp och frigör oss från gamla låsningar, spärrar och även trauman. Dansen tar även fram barnet och glädjen i oss.

# Från inferno till inre balans

*om konsten att nå jämvikt när allting rämnat*

EN BERÄTTELSE OCH VÄGLEDNING OM DEN IBLAND SVÅRA  
VÄGEN ATT NÅ INRE BALANS, FÖR BÅDE MÄN OCH KVINNOR

Går livet ut på att endast överleva? Den frågan grubblade Malin på under större delen av sitt liv. En dag var gränsen nådd och hon visste att hon måste göra ett val. Skulle hon helt ge upp detta liv eller skulle hon släppa rädslorna och verkligen börja leva? Botten var nådd och Malin hade ingenting mer att förlora. Valet var inte svårt. Hon skulle följa sin inre signal och hon skulle nå balans i sitt liv.

Malin Forsén delar sina erfarenheter och kunskaper från denna livsresa med dig, nvfikna läsare, som kanske strävar efter ett mer harmoniskt, mer levande och balanserat liv. Boken avslutas med 90 dagars inspiration till inre balans.

Livet är evigt överflöd och ren kärlek – det flöde vi alla ingår i. När vi släpper gamla mönster och överlämnar oss till den sanna livsglädjen, kan vi nå balans mellan kvinnligt och manligt, rätt och fel, krav och vila – och tacka för allt det motstånd som burit oss fram till frihetens insikt.



Förlagshuset  
**SILJANS MÅSAR**  
www.siljansmasar.com

ISBN 978-91-88097-88-0



9 789188 097880