

Styr du livet eller styr livet dig?

Helena Granvik

Baksidans text:

Ta kontrollen – Skapa balans och välmående

Känner du att livets spiral snurrar snabbare än du kan hantera? Känns det som om bitar av dig själv går förlorade varje dag? Då är det dags att stanna upp och ta dina inre signaler på allvar.

I "Styr du livet eller styr livet dig?" guidar Helena Granvik dig steg för steg till ett liv i harmoni och självbestämmande. Med sin djupa kunskap och erfarenhet hjälper Helena dig att genomgå en personlig transformation, där du återtar styrningen över ditt liv.

Var beredd på att öppna upp för nya möjligheter och ge dig själv den självkärlek du förtjänar. Bli regissören på din egen livsscen och låt dig inspireras av livsberättelserna i denna bok. Du får tillgång till enkla men ovärderliga verktyg och insikter som kommer att följa dig länge och skapa perspektiv på många delar av livet.

"Styr du livet eller styr livet dig?" är inte bara en bok, det är din följeslagare på resan mot balans och välmående.

Artikelmateriel:

Vem styr ditt liv?

***Styr du livet eller styr livet dig?* Titeln på Helena Granviks bok om stresshantering ger läsaren en inblick i hennes egen utmattningsprocess, men framför allt i de strategier hon använde för att ta sig tillbaka till ett liv i harmoni och balans. *Styr du livet eller styr livet dig?* ges ut av Förlagshuset Siljans Måsar.**

– Boken är en stresshanteringsbok där jag delar med mig av min egen resa från stress och utmattning med identitetskris, till hur olika hjälpsamma

strategier fick sinnet och kroppen att återta balans och harmoni i livet, berättar Helena Granvik.

Varför kändes det viktigt att skriva den här boken?

– Jag ville få ned alla de hjälpsamma strategier som jag lärt mig genom åren och som jag vet fungerar. För mig är det viktigt att dela med mig av min kunskap till andra människor, för att fler ska kunna få ta del av konceptet och skapa frihet i sina liv.

Efter ett liv i kamp, kollapsade ditt nervsystem, krafterna var slut. Livet ville något annat, har du berättat. Vad?

– Ja, kände att det var dags att stanna upp och lyssna till mitt hjärtas viskande stämma: *Be om hjälp att ta reda på orsaken varför ditt beteende har lett dig hit. Varför har du låtit dig drivas till den yttersta gränsen av vad du tål och hur tar du dig tillbaka för att skapa ett balanserat och kärleksfullt liv igen?* Sorgen och rädslan fick äntligen ta plats, och mitt arbete började med att jag sökte mig inåt, in till mitt hjärta, för att finna mina svar tillsammans med väl utvalda terapeuter och vägledare.

Vad är bokens centrala budskap?

– Att det finns strategier som hjälper oss att förstå bakomliggande orsaker till stress och rädslor och som tar oss vidare till en starkare version av oss själva. En version där det är vi som styr de omständigheter som kan skapa balans, harmoni och kärlek till oss själva och omvärlden.

Varför har du valt just detta budskap?

– För att jag vill att så många som möjligt ska veta hur vi kan skapa balans och harmoni i våra liv i stället för att ständigt leva ut olika dramer där stress, rädsla och ilska ständigt förgör oss själva och andra.

Lever du själv efter dina råd i boken?

– Ja, jag lever i dag som jag lär och är medvetet närvarande för att skapa balans i mitt liv – vilket påverkar min omgivning men även världen i stort. Jag är inte felfri, men är medveten om mina fel och brister så att jag energimässigt lätt kan justera, för att snabbt kunna återgå till att fokusera på vad som skapar balans och välmående igen.

Finns det något mer du vill förmedla till dina läsare?

– Ja, att var och en som blir medveten om sig själv och sitt förhållningssätt till livet alltid har möjlighet att förändra sitt liv – för det högsta bästa för sig själv och allt levande på den här jorden. Det är dags för oss att vakna och

styra våra liv utifrån en medveten rörelse i kärlek och balans, avslutar
Helena Granvik.

Maria Gabriella Lücke