

STRIPTease

EN NAKEN BERÄTTELSE OM ATT ÖMSA SKINN



JOHAN
ARNKIL

STRIPTEASE

En naken berättelse om att ömsa skinn

STRIPTease

EN NAKEN BERÄTTELSE OM ATT ÖMSA SKINN

JOHAN ARNKIL

Förlagshuset Siljans Måsar
www.siljansmasar.com

ISBN 978-91-88939-17-3

© Johan Arnkil, 2019

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Grafisk form: Gabriella Brantdahl
www.gabriellabrantdahl.se

Tryck: Jelgavas Tipografija, 2019
www.jt.lv



INNEHÅLL

Tack.....	8
Inledning.....	9
Vad vill du?	10
Att leva sin fulla potential.....	18
Vårt inre ljus.....	21
Kärlek eller rädsla.....	22
Vad jag vill höra i nyheterna	28
Att följa min dröm.....	30
Att ta beslut förändrar liv.....	33
Mina första 24 år.....	37
Visionboard.....	52
Den sista Arnkil flyttar ifrån Tuve	54
Passion	56
Påminnelser	58
Upplevelser eller ursäkter.....	64
Drunkna eller dyka	66
Inte ska väl jag?.....	68
Genom en kvinnas ögon.....	71
Betydelsen av att få tyst i hjärnan.....	81
Tacksamhet är mycket kraftfullt	88
Tillbaks till havet	91
Att minnas vårt ursprung.....	94

Att vara i kontakt	96
Ta en promenad mot framtiden	99
Pension eller Passion	104
Offerkofta eller medveten T-shirt.....	108
Är det lyx att gå på massage på jobbet?	111
Att gå dit ingen gått förut.....	114
Katten som vände upp och ner på min bild av världen	116
Att sitta på en spik.....	136
Att följa mitt hjärtas sång	138
Vikten av lycka	139
Lever du hållbart?.....	147
Yinyoga	150
Att ge	153
Att vila	156
Världen mår bättre när du mår bra.....	162
Tankar blir till känslor, som blir till handlingar som formar liv....	164
Från struktur till flöde	172
Att bidra	180
Att se vägen	182
Jag kan ha fel	191
Tillit	193
Att få kontakt med sin innersta längtan och be om hjälp.....	195
Att veta att jag inte vet.....	200
Du är oövervinnerlig	203
Att drömma	206
Att räcka till	209

Leka med livet	210
Ont om tid	211
Mönster.....	214
Värde och integritet	219
Tillåta.....	223
Att förstå.....	225
Inre krig.....	231
Att minnas sitt ursprung.....	238
Mina tankar är inte verkligheten.....	243
Autentisk.....	245
Lidande.....	250
"You are the voice"	259
Informationssamhälle.....	262
Anpassning	265
Utveckling till galenskap.....	267
Från sinne till ego.....	269
Att förlora sig i ord	274
Maskulint, feminint och sex	278
Från offer till skapare.....	282
Böcker som inspirerat mig och som jag rekommenderar.....	287

TACK

Tack till dig som läser denna bok.

Tack till alla som inspirerat och stöttat mig att skriva den.

Tack till mina föräldrar som givit mig livets gåva.

Tack till mina syskon som alltid funnits där när jag behövt hjälp.

Tack till alla vänner för allt ni betytt för mig hittills.

Tack till alla människor jag mött för allt ni bidragit till mitt liv med.

Tack till min älskade Anne för ditt ovärderliga stöd
under skrivandet av denna bok.

Tack till alla människor som lever och har levt och för
det otroliga överflöd vi har skapat tillsammans.

Låt oss ta hand om varandra och jorden.

INLEDNING

Hur fungerar livet, världen och universum?

Detta är något som fascinerat mig sedan jag var liten. Böcker jag valt att läsa, har alltid varit om andra individers personliga livserfarenheter, undersökningar och forskning. När jag ser tillbaka på mitt eget liv känns det som att jag fått en utmanande resa för att den ska delas med andra. Mitt liv har blivit en berättelse som kan hjälpa andra som också längtar efter att komma vidare i sina liv. Denna bok hade jag själv behövt läsa under min resa.

Min bok handlar om dig lika mycket som om mig. Boken innehåller också en massa frågor för att öppna ditt medvetande. Min nakna berättelse och mina frågor hoppas jag skall bidra till att du verkligen lär känna dig själv, vem du egentligen är och vad du vill.

Min uppväxt är präglad av förminskande tankar, låg självkänsla, tvivel, drömmar, otrygghet och en väldigt stark längtan. Idag är jag kroppsterapeut, mindfulness-instruktör, coach, NLP Master och har 25 års erfarenhet av personlig utveckling. I min karriär har jag under 16 år haft 10 000 möten där jag hjälpt människor att må bra i kropp och själ. Nu delar jag mina erfarenheter och reflektioner med dig. Min förhoppning är att detta ska vara ett stöd på din egen resa mot att vakna. Mänskligheten behöver vakna, annars riskerar hon att dö i sömnen.

VAD VILL DU?

29 APRIL 2016 När jag åker bil eller ligger hemma och vilar så lyssnar jag ofta på ljudböcker. Just nu lyssnar jag på ”Think and grow rich” (Tänk rätt och bli framgångsrik) som är skriven av Napoleon Hill 1937. Den bygger på 20 års research av Amerikas 500 mest framgångsrika människor. Mestadels är det män men också en del kvinnor såsom Wallis Simpson (hustru till den tidigare Edvard VIII av Storbritannien som avsade sig tronen för kärleken till henne).

Boken tar upp faktorer för att bli framgångsrik och det behöver inte handla om pengar. Den är såld i över 100 miljoner exemplar och principerna gäller än idag. Hill menar att om man frågar 100 personer om vad de vill, så är det 98 som svarar att de inte vet. Att veta vad man vill i livet är en av de essentiella faktorerna för att nå framgång oavsett om det handlar om pengar, kärlek, idrott eller något annat. Jag visste till exempel en gång i tiden att jag ville bli bäst i världen i bowling och satsade stenhårt på det i fem år. Sedan insåg jag att något fattades för att nå hela vägen men jag visste inte vad. Jag släppte i alla fall satsningen men fortsatte spela för att det var kul. Idag bowlar jag fortfarande och denna säsong är faktiskt en av mina bästa hittills trots att jag egentligen inte tränat bowling på tio år. Jag tränar fortfarande mitt inre varje dag och det bidrar till att jag mår bra och når nya mål. När jag mår bra så blir det jag gör bra. Kanske är detta något av det viktigaste jag lärt mig av bowlingen, insikten om att jag behöver träna mitt inre regelbundet för att må bra.

När jag slutat satsa på bowlingen blev jag vilse en tid och visste inte vad jag ville med livet. Efter något år blev jag intresserad av massage. Inte för att jag ville jobba med det, men jag ville kunna få massage genom att byta med andra istället för att gå till en massör och betala för det. Jag började massera som hobby men att satsa på det i större skala kändes långt borta.

Masserandet var dock roligare än väntat och släkt och vänner tyckte om att få massage av mig. Det var ingen som var intresserad av att byta massage men de betalade mig gärna en slant och jag märkte att jag själv mätte bra av att ge massage. Att massera på heltid kändes dock för jobbigt och starta företag ville jag inte. Att bli företagare på heltid verkade rätt skrämmande.

Fram till 2014 jobbade jag inom tillverkningsindustrin på både små och stora företag. Under de åren som anställd så påmindes jag ofta om företagets visioner och mål. Flera av företagen jag jobbade på tillverkade avancerad elektronik och hade spännande visioner. Men på de stora företagen så kändes deras visioner långt bort för mig som industriarbetare. Mitt intresse handlade om vad jag själv ville och kopplingen mellan det och företagets vision var inte tydlig. Det hade nog behövts ett större intresse från arbetsgivaren av att utgå från mitt perspektiv och ha ambitionen att vi skulle mötas. Men då hade kanske både jag och många av mina kollegor bytt jobb. Det är många som inte jobbar med det vi egentligen vill, tror jag. När jag väl startade eget företag 2010 samtidigt som jag hade en anställning så gav den mig en trygghet jag älskade. Att ha en anställning på 30 timmar i veckan som försörjde mig medan jag utvecklade min hobby till ett företag var verkligen något jag älskade.

OM DU INTE GÖR DET DU ÄLSKAR SÅ ÄLSKA DET DU GÖR.

DÅ ÖKAR DU MÖJLIGHETEN ATT FÅ GÖRA DET DU ÄLSKAR.

/ Johan Arnkil

Kjell Enhager är en erfaren och meriterad coach som inspirerar mig mycket och jag har sett flera föreläsningar med honom. Han berättade att när han varit ute på företag och jobbat så har han frågat om de har någon vision. Det har hänt att de då inte kunnat svara på det och börjat gå igenom företagets dokumentation. En tydligt kommunicerad riktning är viktigt både för individ och organisation och det kan vara bra att anlita en coach. Jag tror på enkla och tydliga frågor och några jag ofta ställer till mig själv är: "Vad behöver jag? Vad mår jag bäst av just nu? Vad vill jag?"

Och nu frågar jag dig.

Vad vill du?

Vet du det?

Är det fortfarande så att 98 procent av befolkningen inte vet vad de vill och att du tillhör dem?

Jag ha frågat många människor om vad de vill och det är mycket ovanligt att de kan svara på det. Det känns inte orimligt att det faktiskt är 98 procent av oss som inte vet vad vi vill.

År 2007 när jag hade hållit på med massage som hobby i några år så började jag jobba sextimmarsdagar och tvåskift. Det innebar att jag varannan vecka slutade klockan 13 och plötsligt hade en massa tid över som jag inte visste vad jag skulle göra med. Det dök då upp en tanke på att satsa på massagen fullt ut eftersom jag fått så mycket stöd och uppmuntran till att göra just det. Att ta beslut tar ofta lång tid för mig men när jag väl gjort

ATT DÖ BLEV EN BRA BÖRJAN

MEN DET VAR INTE SVARET.

HUR KAN JAG FINNA LYCKAN OCH FRIHETEN?

FÖR ATT FINNA SVARET PÅ FRÅGAN BEHÖVDE JAG FORTSÄTTA LEVA.

Min uppväxt är präglad av sjukdom, mobbning, utanförskap, otrygghet och min bästa väns död. Det ledde till att jag försökte ta mitt eget liv i september 1990. Ett självmordsförsök som jag planerade under två veckor. Men när jag vaknade upp efteråt och insåg att jag överlevt, insåg jag också att döden inte var svaret.

Jag skulle aldrig orka försöka ta mitt liv igen, oavsett vad som hände. Att dö var värre än att leva så jag började ställa frågan: "Vad kan jag uppskatta just nu?"

Kanske är det den bästa fråga jag någonsin ställt och förmodligen den mest betydelsefulla. Den frågan förde mig bort från döden och fram mot livet. Några år senare kom jag ur en depression som varit tongivande i mitt liv fram till jag var 24 år. Då växte mitt intresse för vad livet handlar om och hur vi människor fungerar.

Denna boken handlar om att upptäcka livet och att känna sig mer levande.

Det är en bok om mig, lika mycket som det är en bok om dig. Jag delar min resa och mina upplevelser för att ge dig möjlighet att spegla dig i mina erfarenheter. Jag ställer många frågor för att ge dig möjlighet att upptäcka dig själv och livet.

Ridån har gått upp. Det är dags att ta av sig masken. Det är dags att kliva fram. Hur levande vill du vara?