



Jag bad min samarbetspartner i Nordic Institute, Henrik Hansing, berätta sin historia vilken han även håller föreläsningar om – från att ha varit en håglös och oinspirerad kille till att hitta kraften och engagemanget att forma sin egen hälsa och lycka. Han gjorde succé på SLH:s vårmöte förra året.

Från bortskämd och nedstämd till inre glöd och livsglädje!

2010. Vad gjorde du för fem år sedan?

Personligen så gick jag tolfta rond i min interna boxningsmatch där jag precis hade bestämt mig för att bara ta emot slag efter slag tills den emotionella och mentala knockouten var ett faktum. Jag kände mig precis som pojken som står ensam på skolgården – värdelös, meningslös, alltid utanför, alltid hjälplös. Jag var utan glöd, men inte utan stöd. Objektivt sett så hade jag dragit en toppvinst i livets lotteri; boende i ett av Stockholms mest attraktiva områden på Södermalm, toppbetyg i skolan, många nära vänner, resor världen runt, supportande föräldrar och familj. Utifrån sett – fantastiska förutsättningar. Inre känslan – total tomhet.

Jag var helt enkelt deprimerad. Det insåg jag inte då, för hur kunde jag vara deprimerad? Min föreställning av vad "depression" var vid denna tidpunkt lät något i stil med "människor som är deprimerade har misslyckats i livet" och jag hade fullt med antaganden om att det behandlades med tabletter, medicinering och att det var något medfött – något man drogs

med hela livet. Under gymnasietiden så blev jag sakta men säkert mer och mer deprimerad, gick upp i vikt, slutade träna, blev beroende av datorspel och fick mindre kontakt med mina



vänner. En dag i mitt liv kunde se ut så här: jag gick upp på morgonen efter att ha spelat framåt småtimmarna, gick hemifrån och sysselsatte mig med att göra ingenting i några timmar, tills jag visste att kusten var klar och familjen hade utrymt huset och jag kunde smyga hem igen och sova, spela eller inte göra någonting alls. Jag låtsades helt enkelt gå till skolan, jag såg ingen poäng i att studera

det jag hade valt att studera, det var brist på utmaningar och jag fastnade i en negativ spiral som aldrig tycktes ta slut.

Ett brev fyllt med ångest

En dag så ställdes hela min livssituation på sin spets då jag fick hem ett brev från skolan - jag var inte välkommen tillbaka igen. Har du någon gång fått ett brev från kronofogden? Den där känslan av att något har skett som är oåterkalleligt, en direkt konsekvens av mina handlingar och mitt beteende. Ett brev fyllt med ångest, ett brev som jag visste vad det innebar så fort jag såg skolans logotyp högst upp på kuvertet. "Hej, tyvärr så har du för mycket frånvaro, vi ses aldrig mer igen." Efter att ha kurat ihop mig till en boll i hörnet av min stora säng och haft den tystaste men samtidigt mest talande och dystra inre dialogen med mig själv på väldigt länge så tog jag mig mod att till att göra det mest logiska i situationen. "Såklart så finns det bara en riktig sak att göra", sa Henrik till samme Henrik och fortsatte: "Du måste gömma brevet under madrassen."

Visste du att var tredje elev på gymnasiet avbryter studierna och hoppar av helt eller behöver längre tid på sig för att bli klar med skolan? Uppenbarligen så fanns det fler än jag som hade stött på patrull, något jag tyvärr inte visste då.

Avslöjad med två alternativ

Jag återgick till mina dagliga rutiner av att vara totalt likgiltig till omvärlden, känslolöshet blandat med känslan av misslyckande. En dag kom jag hem och möttes av en av mina föräldrar som ville prata med mig. Jag fattade direkt vad som hade hänt, lakanen var bytta, brevet var blottat. Vad hade ni sagt? Alla ni som är föräldrar kan ju såklart sätta sig in i vad den naturliga reaktionen blir när man hittar ett brev av denna kaliber undagömt och inser vad som har pågått under det senaste året samt insikten om att ert barn har ljugit för er under en så lång tid. Min mor och far gjorde precis som vilken annan förälder som helst hade gjort, vi satte oss ner och pratade och jag var beredd på det värsta ... "Nu är livet över" hann jag tänka när jag hör: "Okej, nytt nuläge, du har två val Henrik - antingen så går du till arbetsförmedlingen imorgon och hittar ett arbete eller så följer du med morsan på en ICC Coaching-utbildning för Skandinaviska Ledarhögskolan i Spanien." Jag vet inte vad ni hade valt, men för mig lät tio dagars "semester" helt klart bättre än att vara arbetssökande. Det jag inte visste då var att det skulle komma att förändra mitt liv för alltid. Det kan låta klyschigt, men för mig är det hundra procent sanning.

Det fanns nog hopp ändå

Under tiden för kursen som hölls av Lars-Eric och Elene Uneståhl så utvecklades jag som person enormt mycket, och känslan av att bli sedd och tagen på allvar, att komma på mig själv med att tänka tanken "det finns nog hopp trots allt ändå" betydde i efterhand extremt mycket. Vi var alla människor med olika drömmar och olika mål, och det var helt okej. Jag gick snabbt vidare och blev utmanad av Elene att gå en kurs i Neuro-Lingvistisk Programmering (NLP),

en verktygslåda för optimal kommunikation byggd på en stark värdegrund, filosofi och kunskapsteori. Efter första dagen så insåg jag att detta var något som jag verkligen brann för och ville sprida till så många som möjligt, och jag satte upp ett personligt mål om att en dag träna och utbilda andra inom personlig utveckling.



En stor anledning till att jag nu faktiskt mår bra var för att jag ställts inför utmaningar samt övervunnit dem. Jag satte upp resultat inom olika områden av livet för att skapa balans. Jag började styrketräna, äta rätt och gick ner 22 kilo på tio veckor. Jag hittade ett jobb tills vidare, jag utbildade mig vidare inom ett område som jag hittade en inre glöd och tändning för. Lars-Eric Uneståhl brukar säga att livet är ett "gör-det-självt-projekt", och jag började ana vad detta kunde betyda för just mig.

"Great things never came from comfort zones"

"Great things never came from comfort zones" finns det ett uttryck som lyder, och för mig är det superviktigt att ta mig ur komfortzonen



och ständigt hitta nya utmaningar. För vem hade trott att killen som ljög för sina nära och kära, blev utsparkad från skolan och knappt hade något hopp inför framtiden skulle tala inför flera hundra människor på Skandinaviska Ledarhögskolans vårevent? Inte jag i alla fall. Att föreläsa var något jag drömde om att få göra, en dröm som blev sann, och likväl ett stort steg utanför min personliga komfortzon. Jag pratade om det jag skriver om nu, en mörk period av mitt liv som jag tror många kan relatera till, i hopp om att kunna hjälpa någon.

2015. Vad gör du idag?

Har du hittat dina nycklar för att nå det som du definierar som framgång och lycka i livet? Personligen så ser jag tillbaka på den period i livet då jag reste mig på nio, när allting vände – från att vara uträknad, deprimerad, beroende av datorspel och överviktig till att vara självständig, att arbeta med att hjälpa andra att utvecklas genom coaching, mental träning och NLP samt att leva en hälsosam livsstil. När jag istället började känna mig som pojken på skolgården som precis har blivit tillfrågad om han vill vara med att spela kula eller fotboll, pojken som helt plötsligt betydde något för någon, som inte bara kände sig tom och ensam. Idag har jag en positiv inre dialog och ett hälsosamt förhållningssätt till min föreställning av det som kallas "verkligheten" och lever och tar beslut som är kongruenta med mina värderingar. Det som visade sig vara nyckeln för mig är just utmaningar som leder till ökad självkänsla, drivet att alltid vilja utvecklas och utmana mig själv samt både mental och fysisk träning. Det här var det recept som fungerade för mig. Jag tror starkt att det viktigaste är att hitta sina egna personliga framgångsnycklar, något som vi alla har de resurser vi behöver inom oss för att lyckas med. För visst kanske det är precis som Lars-Eric Uneståhl brukar säga, att "ordet omöjligt kan omöjligt användas om framtiden"?