

EN ANNAN SIDA



Redaktör: Eva Frid
enannansida@skd.se

Skratta dig glad



Ett gott skratt höjer livskvaliteten på många olika sätt, menar Mia de Neergaard. Och det är också en utmärkt väg till problemlösning. Bilolyckan blev den vändpunkt Mia behövde för att hitta tillbaka till sin egen glädje.

FOTO: EVA FRID

GLÄDJE Mia de Neergaard drev ett fruktkorgsföretag med ett flertal anställda, hon var småbarnsförälder och levde i en stress som blev allt mer påtaglig. Någonstans djupt inom henne fanns en gryende känsla av att hon ville göra något annat, men det skulle krävas en bilolycka för att hon skulle lyssna.

Mia var egen företagare och hon tyckte om sitt jobb. Men med små barn blev tillvaron så småningom väldigt stressig och efter några år började hon tappa sitt engagemang.

– Jag ville göra något annat, något som gjorde skillnad för människor.

Men den önskan fanns än så länge bara som en gryende känsla och var inget hon tog så mycket notis om. Livet gick på tills den där dagen 2002 då allt kunde ha tagit slut.

– Jag krockade på motorvägen när jag skulle hämta barnen på dagis och det enda jag hade i huvudet var att jag inte var redo att dö, jag ville inte lämna mina barn.

Bilen blev totalvaddad och Mia ringde till sin man för att tala om att han fick hämta barnen eftersom hon skulle bli försenad. Inte ens olyckan kunde ta ifrån henne rollen som driftig företagsledare med koll på läget. Det tog också någon dag innan hon uppsökte sjukhus.

I två månader styrde hon sitt företag från sängen och sakta, men säkert tog hon sig tillbaka till sitt arbete. Samtidigt växte insikten om att hon hade fått en andra chans och att hon borde förvalta den.

– I ett år jobbade jag som en zombie, det kändes som om ingen var hemma hos mig. En lördagsmorgon vaknade jag och bara grät.

Mia grät i ett par dagar och tack vare sammanbrottet förstod hon att hon måste göra något åt sitt liv. I själva verket ser hon det så här efteråt, att först när hon bröt ihop och

släppte sin "duktighetsroll", öppnade hon för något nytt att hända.

– Och det är här magin kommer in, säger hon med ett stort gåtfullt leende.

Trots att hon inte hade sagt högt att hon ville sälja sitt företag, ringde konkurrenten och sa att hon hade hört att Mia skulle sälja. Plötsligt hade Mia sålt sin verksamhet utan ansträngning och alla anställda fick behålla jobben. Nu kunde hon ta ett kliv framåt.

– Jag visste inte vad jag ville göra, det jag upptäckte var att min glädje hade försvunnit i allt ansvar jag hade haft.

Hon gjorde en djupdykning i sig själv, gick kurser i personlig utveckling och stötte så på en kurs som blev startskottet för hennes nya liv.

– Det var en kurs i skrattyoga, sanslöst rolig och befriande. Det var väldigt länge sedan jag hade skrattat helt hämningslöst.

Mia hade hittat det hon ville göra och en månad senare gick hon en utbildning i Köpenhamn för den indiske läkare som har skapat skrattyoga. I dag jobbar hon med att hjälpa andra att hitta vägen till sina känslor, sitt skratt och sin inspiration. Hon har också gjort en skiva om glädje och med inspelade skratt.

– Skratt smittar. Mitt syfte är att väcka människors förmåga att börja använda sin kraft och sin glädje. All glädje och lycka kommer inifrån. När du tar tillbaka kraften i dig själv kan du välja din inställning.

– Utan att tänka på det låter vi autopiloten styra, vi följer bara med och riskerar att känna oss som offer för omständigheterna. Och så ställer vi oss frågan, "varför kan jag inte...".

Mia berättar att 90 procent av alla tankar vi tänker är samma varje dag. Därför är det viktigt att fundera över vad de innehåller.

– Är tankarna stödjande och stärkande? För de dig framåt? Ju mer du tar kommandot över vad du tänker desto mer kan du styra dig själv dit du vill. Börja med att sträcka på dig, lyft ansiktet och blicken, säger Mia och menar att kroppens hållning påverkar sinnestillståndet.

– Vill du känna dig deprimerad, gå omkring och häng med axlarna så skapar du den känslan inom dig.

Varje morgon börjar Mia med att redan i sängen känna tacksamhet över det hon är och har, sedan tittar hon sig i spegeln, ler och vågar också säga åt hon tycker om det hon ser.

– Det höjer min energinivå och skapar möjligheter för dagen.

De flesta av oss är snabba att döma oss själva. Mia tycker att vi ska göra precis tvärtom. Det enda livslånga kärleksförhållandet vi kan vara säkra på att ha kontroll över är förhållandet till oss själva.

– Därför ska du vara snäll mot dig själv, hur du mår är ditt eget ansvar. Häng inte upp det på andra. Du kan träna dig på att skratta och börja titta på det som är bra. När vi förstärker det goda blir vi mer benägna att lösa det svåra, säger Mia och berättar att när vi skrattar får vi tillgång till den kreativa högra hjärnhalvan.

– Så skratta om du har ett problem som ska lösas. Hjärnan skiljer inte på ett äkta skratt och ett fejkat, de har samma goda effekt på kroppen. När du skrattar på låtsas är det dessutom stor chans att du börjar skratta på riktigt.



Profil

Namn: Mia de Neergaard.

Ålder: 49 år.

Bor: i Kämpinge utanför Höllviken.

Familj: man, två barn och hund.

Sysselsättning: livsinspiratör, vägledare.

Motto: "Lyckan kommer till den som ler", japanskt ordspråk.

Hemsida: humanpotential.se

Vill du känna dig deprimerad, gå omkring och häng med axlarna så skapar du den känslan inom dig.

MIA DE NEERGAARD

Mias glädjetips

- Lagg medvetet tid på att öka glädjen.
- Uppskatta och var nöjd med dig själv.
- Börja varje morgon med att le mot dig själv.
- Le mot andra, även till den som inte själv orkar le.
- Skratta mer i vardagen, det är lätt att tänka, "jag behöver vara glad för att skratta". Tänk om det är tvärtom, att du blir glad när du skrattar!
- Varje dag är ny. Bryt en vana eller ett mönster, kör en ny väg till jobbet, ät något du aldrig har ätit. Det för in ny energi, skapar frihetskänsla och ger inspiration att se att livet är föränderligt och att du själv kan påverka det.
- Gör en glädjelista, hitta enkla glädjeämnen.