

Att våga

# lyssna till sig själv

och följa sin

# EGEN KRAFT

**MIA DE NEERGAARD** är en uppskattad livscoach och föreläsare, som har specialiserat sig på att hjälpa andra att hitta det bästa inom dem. Här svarar hon på Cissi Williams frågor om hur vi kan börja lyssna inåt, och därmed tillåta oss att skapa det liv vi drömmer om.

**Inspire:** Hur har du själv kommit till de insikter du har idag, som gör att du nu kan hjälpa andra?

**Mia:** Som de flesta människor som jobbar med andra på ett djupare plan, har jag gjort min egen personliga resa, där olika händelser har fått mig att stanna upp. En av dessa väckarklockor var en svår bilolycka som hände för 10 år sedan. Bilen blev totalkvaddad. Som tur var överlevde jag, dock med flera svåra skador; både fysiskt och emotionellt.

Innan olyckan hade jag varit väldigt van att styra mitt liv från prestationsdelen, så redan några månader efter olyckan bet jag ihop och gick tillbaka till jobbet. Jag mådde fortfarande väldigt dåligt, men jag stålsatte mig, och som ett skal gick jag med tunga steg till jobbet. Så höll jag på i ett år, men till slut bröt jag ihop och bara grät. Det var först då som det började klinga



Fotograf: Yvonne Rambring, Exhibibild

inom mig att jag hade ju faktiskt fått en andra chans i livet, jag hade ju överlevt bilolyckan, och jag började tänka att jag nog skulle ta till vara på den här chansen. Ville jag verkligen leva mitt liv på det sättet jag nu levde det?

Jag hade innan dess levt ett väldigt inrutat, stressigt liv, där jag räknade minuterna, men nu började jag fundera på vad det var jag hade så bråttom till. Jag började förstå att livet pågår här och nu, och det är ingen repetition, där vi kommer börja leva livet senare.

**Inspire:** Efter att du hade fått de här insikterna, vad blev nästa steg för dig?

**Mia:** Det kändes väldigt läskigt att sluta leva mitt liv utifrån vad andra människor förväntade sig av mig eller vad jag trodde förväntades av mig, och istället