

MIA lär människor att skratta

# -Tänk att det bästa i livet är gratis!

För åtta år sedan krockade Mia de Neergaard i hög fart på motorvägen. Livet passerade revy men hon var inte redo att dö. Och hon fick en andra chans. Idag lever hon sin dröm, som livsinspiratör och skrattolog. Hon vägleder människor att hitta sin inre kraft och livsglädje.

TEXT & FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

**M**ia öppnar ytterdörren och tar ett stort kliv ut i solskenet. Hon skakar på sina långa, röda lockar och bjuder på ett smittsamt skratt. I Mias närhet åker mungiporna upp, sällan ner. Visst, hon jobbar som skratt- och livsinspiratör. Att sprida glädje är hennes uppdrag. Men att det funkar så lätt, det kunde väl ingen tro.

– Det fiffiga är att våra hjärnor inte kan skilja på fejkskratt och äkta skratt, säger en leende Mia. När jag ler, lurar jag min hjärna att i sin tur lura min kropp att jag är glad på riktigt. På det sättet tillverkas endorfiner och hela jag mår bättre.

Redan i ungdomen inleddes Mias inre andliga resa, även om hon inte blev fullt ut medveten om det förrän i samband med en bilolycka. Som ung försörjde sig Mia som aerobicsinstruktör, fotograf och dansare. Tidigt gifte hon sig med sin ungdomskärlek och i bekantskapskretsen kallades paret för Barbie och Ken. Till det yttre passade de perfekt för varandra, men Mia kände sig rastlös och visste inom sig att hon ville något

mer. Paret bestämde sig snart för att gå skilda vägar och Mia hoppade på en utbildning till massageterapeut.

– Jag var sugen på att resa och se mig om i världen, så jag traskade in på Vingresors kontor i Stockholm och erbjöd mina tjänster.

Mia gav sig av till Cypern och Mallorca för att ge energimassage och träna avslappning med stressade konferensdeltagare.

– Då begrep jag att jag kunde göra vad jag ville av mitt liv. Fram tills dess hade jag alltid gjort det jag trodde att min omgivning förväntade sig av mig. Under min uppväxt hade jag det jag brukar kalla för fattigdomstänk. Att jag inte hade rätt att unna mig av livets goda.

## Önskelista på en drömman

För att få struktur på det nya tankesättet anmälde sig Mia till kursen "Kreativ visualisering" och började jobba aktivt med affirmationer.

Mia förklarar:

– Jag var nyskild och letade efter någon

Vänd

Lyckan kommer till den som ler

## Det här är Mia:

**Ålder:** 48 år.

**Familj:** Älskad make och två underbara ungdomar, en flicka på 15 och en pojke på 16.

**Bor:** I en skånelänga i Höllviken i sydvästra Skåne.

**Gör:** "Det jag vill och brinner för och det som skänker mig glädje och lust".

**Blir glad av:** Leenden, kanelbullar och människor som vågar följa det de tror på.

**På fritiden:** Mia dansar, tränar, vistas i naturen, leker, är skapande och kreativ, bara är, mediterar i stillhet, sitter och gör ingenting.

**Motto:** Lyckan kommer till den som ler.

**Provskratta:** Provlyssna på Mias skratt-CD på [www.humanpotential.se](http://www.humanpotential.se)

Jag vill inte nå ut, jag vill nå in

Av Mia får man lära sig att ställa sig framför en spegel och säga till sig själv "jag älskar mig själv, precis som jag är". Tycker man om sig själv är det lättare att bli älskad av andra.

[www.tidningennara.se](http://www.tidningennara.se)

[www.tidningennara.se](http://www.tidningennara.se)

# 10 Goda glädjevanor

1. Summera dagen som varit innan du somnar. Både det goda och dina utmaningar. Var snäll mot dig själv, du vet att du har gjort ditt bästa.
2. Börja varje morgon med att ligga kvar i sängen en stund och tacka för allt det goda du har. Hur lyckligt lottad du är som får känna kärlek. Alla människor har något gott att vara tacksam för.
3. Rikta uppmärksamheten mot det goda. Då växer det och blir starkare, medan det onda tynar bort.
4. Le mot dig själv i spegeln när du borstar tänderna på morgonen. Titta in i dina ögon och säg till dig själv: "Jag älskar mig själv, precis som jag är". Lär dig att tycka om dig själv, inklusive det du tycker är fel. Den som älskar sig själv, blir älskad av andra.
5. Le mot tre nya människor varje dag. Bli en glädjespridare.
6. När det känns tungt och trist, sätt på en låt som höjer din energinivå och får dig att må bra. Ha kul fem minuter varje lunch.
7. Gör en människa glad varje dag, om det så bara är dig själv.
8. Vid problemlösning – gapskratta! Skratta i ett par minuter så får du igång den kreativa delen av din hjärna. Med det utgångsläget löser du problemen lättare.
9. Tänk ofta på att det bästa i livet är gratis.
10. Ett gott skratt förlänger livet. Se på dig själv med lite humor. Vi tar oss själva och det vi gör på så stort allvar att vi glömmar att vara levande i det vi gör.



Mia föreläser och ger kurser i hur man hittar tillbaka in till sig själv, hur man finner sin egen glädje och livskraft.



Mia älskar att koppla av i trädgården framför sin mysiga Skånelänga i Höllviken.

### Forts

stans att bo i Helsingborg. Då satte jag mig ner och visualiserade en lägenhet. Hur skulle den se ut? Var skulle den ligga? Jag tänkte mig fram till en fantastisk våning mitt i city, med stuckatur i taket, vackert parkettgolv och låg hyra. Och tro det eller ej, lägenheten kom till mig.

Mia hamnade i "ett flow". Hon startade egen firma, skaffade uppdrag som massageterapeut på flera stora företag och livet lekte. Det var bara en sak som fattades i Mias liv.

– Jag ville möta en man, med alla de egenskaper jag tycker att en man ska ha. Jag affirmerade,



Strax efter att Mia råkat ut för den svåra bilolyckan skaffade hon Riesenschnauzern Kelly. "Han var en pusselbit som fattades i mitt liv. Av Kelly får jag villkorslös kärlek", säger Mia.

skrev något som jag kallar en "shoppinglista", med alla ingredienser jag önskade. Mina väninnor tröttnade på mig och sa att en sådan man finns inte. Och finns han, är han redan gift.

Men Mia visste att han fanns där ute någonstans och att han snart skulle dyka upp i hennes liv.

– Med affirmationer är det så att de sällan kommer till en på det sätt man tänkt, säger Mia. Min man fanns redan i mitt umgänge, men vi hade inte setts på länge. Nu kom han in i mitt liv genom ett telefonsamtal och en knackning på dörren. Han ville anlita mig som konsult i den blomsterfirma där han arbetade. Plötsligt stod han i dörren med ett fång långa, champagnefärgade rosor.

Det klickade direkt och strax hade de bestämt sig för att bilda bo.

– Vi körde med rak kommunikation från början. Känns det här bra? Ska vi satsa? Ja, det känns bra. Ja, vi gör ett försök. Nu är det tjugo år sedan och vi har det jättehäftigt fortfarande. Vi tycker långt ifrån lika i allt, men det ger bara en extra krydda i relationen, säger Mia.

### Var inte redo att dö

Kärleken resulterade i två barn i rask följd. Efter barn nummer två ramlade Mia över möjligheten att starta ett fruktkorgsföretag. Hon och

## Två glada tips:

• **POSITIVA ÖGON** - Vid matbordet får alla familjemedlemmar i uppgift att berätta något positivt som hänt under dagen, litet som stort. Det handlar om att medvetet flytta fokus och bli uppmärksam på allt det goda som redan pågår i livet precis just där vi befinner oss. Genom att öva på det här sättet väljer vi aktivt det goda i större utsträckning och slutar vara offer för omständigheter.

• **LYCKOLISTA** - Skriv en lista på allt du blir glad av, stort som smått. Är det doften av nybakat bröd, att gå barfota i sanden, att strosa runt för sig själv. Vad kan du göra idag?



Mia lär människor att skratta. I Mias närhet åker mun-giporna garanterat upp, inte ner.

en kollega fixade allt själva, från packning i kylrum till leverans. Rask omklädning till strikt dräkt och så iväg till affärsmöten för att sälja in fler korgabonnemang. Tempot var högt, företaget blomstrade, nytt folk anställdes i rasande fart och då

hände det som kom att förändra hela Mias liv på en sekund.

– En eftermiddag körde jag, i alldeles för hög fart, på motorvägen på väg för att hämta mina barn på dagis. Jag krockade. Min bil voltade ett par varv och den ena sidan på bilen trycktes rakt in. Mitt liv flashade förbi i min hjärna och jag hörde i mitt inre mig själv ropa: "Jag vill inte dö! Jag är inte redo än!"

## Våra hjärnor kan inte skilja på ett fejkskratt och ett äkta skratt

Chockad och med skador i nacken och på balansen var Mia tvungen att vara hemma från kontoret. Under ett års tid var hon sjuk. Hennes kropp värkte,

hon fick ryggsnitt och till slut skötte hon mer eller mindre företaget från sängen. Men Mia vägrade att lyssna på vad hennes kropp hade att säga henne.

– Jag tror att alla människor har två olika sidor av sin personlighet. Den ena är egot, som driver oss framåt. Vi vill ha mer och mer. Den andra delen är den mjuka, den som visar oss vilka vi innerst inne är. Den delen har svårt att göra sig hörd gentemot egot.

– Jag byggde upp mitt företag och sålde fruktkorgar, samtidigt kände jag att det kan ju vem som helst göra. Jag ville bidra, göra något som gjorde skillnad.

Till slut drabbades Mia av en utmattningsdepression. I fyra dagar grät hon oupphörligt. Hon hade gjort allt för att hålla ihop efter bilolyckan, nu gick det inte längre.

– Det var läskigt att följa en röst som lät svag och ologisk. Till slut kunde jag knappt ta mig ut till brevlådan för att hämta posten. Jag som hade tyckt att utbrändhet var pjoskigt.

### Hellre lugn och ro än en Porsche

Plötsligt förstod Mia att bilolyckan var det bästa som hänt henne. Och nu startade en förändring. Hon sålde fruktföretaget och läste massor om personlig utveckling. Hon tittade inåt och tog sig sedan sakt och sakt uppåt. Det kändes vingligt och svajigt med gick stadigt ändå. Snart tog Mia steget fullt ut och åkte till England och Portugal för utbildningar hos kända författare och föreläsarna inom personlig utveckling, Joshua Freedman, Brandon Bays och Anthony Robbins.

Idag driver Mia företaget Human Potential. Hon föreläser och ger kurser i hur man hittar tillbaka till sig själv, hur man finner sin egen glädje och livskraft. Med sin passion för gränslöst växande har Mia skapat och utvecklat EQ-programmet som både är ett livsverktyg och en yrkesutbildning.

– Jag brukar fråga mina kursdeltagare vad de längtar efter allra mest i livet. Vad de svarar? Ja, inte är det en ny bostad eller en Porsche. Nej, de vill känna glädje, lugn och ro.

Mia ger människor verktyg att få i gång de liv de själva vill leva, här och nu. Det handlar om att hela tiden fokusera på det goda. Självtar hon varje morgon med att känna tacksamhet inför det hon har, inte det materiella, utan den kärlek hon äger till sina nära.

– Den enda man kan förändra är sig själv, så då gäller det att börja där. När du känner dig irriterad på någon i din omgivning, det kan vara dina barn, din partner eller en kollega, börja med att fokusera på det du tycker om hos henne eller honom. Det som faktiskt redan är bra. Du har då bytt fokus och kommer med stor sannolikhet att ha ett helt annat och bättre möte med den här personen. När du ändrar dina tankar, ändras verkligheten.

Mia har en "mission in life" och det är att inspirera och leda människor att leva sin högsta potential.

– Jag vill inte nå ut, jag vill nå in.

Mia lever idag sin dröm. Hon jobbar som livsinspiratör och skrattolog. Till sin hjälp har hon sin nya egenhändigt skapade CD "Glädje och skratt". Hon och nitton vänner träffades i en

inspelningsstudio och skrattade gemensamt i flera timmar. Idag lär Mia människor att skratta bara genom att bara trycka på "on-knappen". □



## Mias cd "Glädje och skratt"

Mia har skänkt oss 5 ex av sin skratt-cd. Vill du vara med och tävla ska du svara rätt på följande fråga:

**Vilket är Mias motto?**

**A. Lyckan kommer till den som ler.**

**B. Lev hårt, dö ung.**

**C. Ät och var glad.**

Skicka ett SMS till 727 72. Du ska skriva in **NÄRA MIA X** (där x står för ditt svarsalternativ). Glöm inte mellanslagen. Kostnaden för sms:et är 5 kronor.

Senast den 9 augusti måste vi ha ditt svar.

**Caroline Myss**  
*Defy Gravity*  
- Healing Beyond Reason

FÖREDRAG Måndag 21 sept, Stockholm 23 sept 440 kr  
WORKSHOP Stockholm, Lär-Sån 25-26 sept 3450 kr

Caroline Myss presenterar nyckeln till vad det innebär att trotsa tyngdlagen och bryta sig ur den vardagliga tankens begränsningar. När vi gör det förstår vi hur man får slut på det personliga lidandet och finner modet att bygga upp ett nytt bestående liv. Denna inspirerande presentation lär oss att det är möjligt att läka oss själva och andra genom nådens kraft.

Caroline Myss är känd världen över som pionjär inom energi-medicin och är specialist på att hjälpa människor förstå de emotionella, mentala och fysiska anledningarna som ligger till grund för våra utmaningar. Hon har skrivit många böcker, däribland klassikern "Andens Anatomi" och nu senast "Trotsa tyngdlagen". (Utkommer på svenska i augusti.)

**Respons Ability**  
- empowers people

INFO & BOKNING  
0200-76 76 85  
www.responsability.se