

**Typ:** Artikel med tips och personlighetstest.  
**Kategori:** Personlig utveckling och motivation.  
**Titel:** **Det är möjligt att uppnå frihet och kanske inte ens svårt.**  
*Hur du genererar en äkta frihetskänsla i ditt liv.*

**Beskrivning:** Avsaknad av frihet innebär att vi är frustrerade över att vi vet att vi är kapabla att forma våra liv om vi bara visste vad vi ville. Trots framgång och en välordnade tillvaro upplever vi att det är något som saknas. Det är möjligt att ta kontroll över våra liv och skapa verkligheten vi egentligen vill leva i. Friheten är närmare än vi anar och mycket enklare att uppnå än vad vi tror.

**Tips:** Hur du uppnår mer frihet i ditt liv – 6 tips.  
Hur du tillför mer frihet i ditt liv – 7 snabba tips.

**Övning:** -

**Test:** Hur fri är du?  
Är du en empatifreak, en frustrationsexpert eller frihetsjunky?

**Författare:** Birgitta Granström

---

### ***Det är möjligt att uppnå ett liv i frihet och kanske inte ens svårt.***

De flesta av oss längtar efter ett liv i frihet och ändå fortsätter vi att separera våra liv i olika boxar - karriär, familj, vänner, hälsa, ekonomi, personlig och andlig utveckling. Konkurrensen om vår tid, våra pengar och vår energi leder till missnöje och frustration. I generationer har vi byggt upp antagande om vad som är rätt eller fel. Vi har lärt oss att vi behöver avstå istället för att välja att få allt vi önskar. Nätet av synliga och osynliga regler för hur vi ska vara leder till att vi känner oss ofria. Ett tillstånd vi medvetet eller omedvetet vill förändra för att vara den fria människan vi är födda till att vara.

#### **Ofrihet är outnyttjad kapacitet**

Avsaknad av frihet innebär att vi är frustrerade över att vi vet att vi är kapabla att forma våra liv om vi bara visste vad vi ville. Trots framgång och en välordnade tillvaro upplever vi att det är något som saknas. Vi känner oss ofria för att vi vet att vi har mer kapacitet som vi själva och omgivningen inte utnyttjar. Vi tycker att vi är instängda därför att vi saknar tid att fokusera på oss själva, göra roliga saker eller göra ingenting.

#### **Skjuter upp lyckan in i framtiden**

Vi tror att frihet innebär att vi behöver förändra våra liv radikalt för att få det vi önskar. Vi tror att vi behöver överge familj och vänner, att vi behöver flytta, att vi ska skaffa ett nytt jobb. Det här är så tunga och stora beslut att vi avstår från att förändra och skjuter upp lyckan till framtiden. Ibland när vi försöker påverka tillvaron fokuserar vi på fysiska och materiella förbättringar som ofta bara tar oss ännu längre bort från våra drömmar.

*Uppnå kreativitet, passion och frihet genom förändring, transformation och personlig utveckling.*

### **Från Frustration till Passion**

Vi upplever frihet när vi känner oss betydelsefulla för oss själva, för andra och omvärlden. När vi utvecklas och får nya insikter är vi lyckliga. Lyckan genererar positiva känslor som gör oss starka och vi kan lättare välja vad vi vill göra med vår tid. Med förmåga att välja försvinner frustrationen som övergår till passion. Ett tillstånd som framkallar en äkta frihetskänsla.

### **Frihet är mer lättillgänglig än vi tror**

Det är möjligt att ta kontroll över våra liv och skapa verkligheten vi egentligen vill leva i. Friheten är närmare än vi anar och mycket enklare att uppnå än vad vi tror. Friheten finns inom oss själva och sitter inte fast i en plats eller person. Vi upplever frihet när vi tillåter oss att anta nya utmaningar och ägnar oss åt det vi tycker om. Vi uppnår en högre perfektion i livet när vi prioriterar det som känns glädjefullt.

*Birgitta Granström*  
*författare*

## **Hur du uppnår frihet i ditt liv - 6 tips**

### **1. Öka medvetenheten om dig själv och andra.**

En väg till frihet är att öka förståelse om varför människor beter sig på ett visst sätt och varför vi upplever att omgivningen begränsar oss. Genom att aktivt utveckla acceptansen för andras beteenden inser vi att människor som begränsar oss inte gör det för att skada oss utan för att de inte vet hur de ska beskydda och älska oss. Det är frihet att kunna släppa taget om upplevda besvikelser över andra människors agerande.

### **2. Sluta kontrollera omgivningen.**

Vi anstränger oss för att kontrollera omgivningen och lägger mycket energi på att försöka överföra vår vilja på andra. Så länge vi försöker övervaka och styra andra är vi oroliga bara för att vi är rädda att förlora kontrollen. I vårt kontrollerande beteende är vi så upptagna att hålla kontroll på allt att vi glömmer bort syftet med vad vi gör.

### **3. Studera det som definieras misslyckanden.**

Det blir lättare för oss att förändra oss själva när vi inser att ingen är exkluderad från begränsningar, osmarta beteende och negativa känslotillstånd. Genom att studera misslyckanden som har vänt till succé förser du dig med mod att våga upptäcka vilka beteenden och attityder som står i vägen för dig och din frihet.

### **4. Släpp taget om ohållbara situationer.**

När våra liv, projekt, aktiviteter eller relationer känns som en kamp är det dags att säga adjö och skapa utrymme för förändring. När vi försöker kontrollera ohållbara situationer signalerar kroppen att något allvarligt är på gång och våra sinnen blir överbelastade. Vi blir förvirrade, ambivalenta, stressade och emotionellt utmattade. När vi har blivit av med jobbiga omständigheter känner vi oss befriade.

### **5. Gör dig själv lycklig.**

Vi är präglade av att vår lycka är beroende av vad andra gör eller inte gör och att vi ska vara tacksamma när vi 'får' en bra dag. Ingen annan kan eller är skyldiga att göra oss lyckliga. Det är vårt personliga ansvar. Vi har förmågan att ta ansvar för vår egen frihet och kan skapa hur många lyckliga dagar som helst. Vi blir starka när vi inser att våra egna egenskaper och erfarenheter är tillräckliga för att vi ska bli lyckliga på egen hand.

### **6. Tillåt passionen få utrymme.**

Passion är en känsla som alltid är i rörelse och som driver oss till handling. Rörelsen innebär att objektet för passionen alltid förändras. När vi inte låter passionen få utrymme i våra liv blir vi förvirrade och frustrerade. Med passion inom oss är vi autentiska och upplever inga begränsningar. Autentiska handlingar som utförs i passion är bara associerad med glädje.

## **Hur du tillför mer frihet i ditt liv - 7 snabba tips**

1. Ifrågasätt vilka antagande du lever efter och byt ut de som inte längre är fördelaktiga.
2. Ta ansvar för din egen utveckling istället för att försöka förändra omgivningen.
3. Jaga orsaker till återkommande problem istället för bota symptom.
4. Lyssna på din mage när du fattar beslut och låt hjärnan fokusera på detaljer.
5. Gör dig av energitjuvar och gör dina egna val oberoende av vad andra tycker.
6. Sluta döma och moralisera dig själv och andra.
7. Gör något väldigt oviktigt och som du tycker är roligt.

Genom att lära oss mer om oss själva får vi nya perspektiv på vad som är viktigt i livet. När vi upptäcker mer om oss själva får vi tillbaka livsgnistan och börjar utforska vad vi vill göra med våra liv. Med fokus på oss själva upplever vi passion. En känsla som skapar och ger oss friheten vi längtar efter.

## **Test - Hur Fri är du?**

### **Är du ett Empatifreak, en frustrationsexpert eller en frihetsjunky?**

**1. En kompis ringer och vill att du ska komma över på en fika. Du har precis planerat att ha en skön hemmakväll med dig själv. Vad gör du?**

- a) Du hittar på en bortförklaring.
- b) Självklart kommer du men tycker att kvällen är förstörd.
- c) Du talar om att du inte känner för att träffa någon.

**2. Din översta byrålåda är full med papper, små saker, mynt och andra odefinierade saker. Vad tänker du när du öppnar lådan?**

- a) Nu får det vara nog och så städar du lådan.
- b) Du har ingen låda du behöver städa.
- c) Usch jag borde städa den här lådan, men gör det en annan dag.

**3. Du och dina vänner sitter och diskuterar. Ena vännen kommer in på ett ämne där ena vännen har en helt annan åsikt än du och frågar vad du tycker. Vad svarar du?**

- a) Du berättar vad du tycker.
- b) Du undviker att svara och leder in samtalet på något annat.
- c) Du instämmer i vännens åsikter och låter vännen tro att ni har samma åsikt

**4. Dina vänner ringer och frågar om du vill följa med och äta middag. Det är i slutet på månaden och du har egentligen inte råd. Vad gör du?**

- a) Du låter bli att svara och tänker att du ringer tillbaka senare.
- b) Du säger nej tack och talar om att du stannar hemma.
- c) Du säger att du gärna kommer om dina vänner bjuder dig.

**5. Din högsta önskan är att ta ett sabbatsår för att resa eller göra ingenting. Hur hanterar du din önskan?**

- a) Du börjar göra en resplan över vilka platser du ska besöka.
- b) Du släpper tanken för du vet att det aldrig kommer att bli verklighet.
- c) Du drömmer om resan men vet inte hur du ska förverkliga den.

## **Poängberäkning och Ditt resultat**

1. a - 3   b - 1   c - 6
2. a - 3   b - 6   c - 1
3. a - 6   b - 3   c - 1
4. a - 1   b - 3   c - 6
5. a - 6   b - 1   c - 3

### **Empatifreaken 1 - 10**

Du befinner dig i ett empatiträsk där du allt för ofta prioriterar andra människors välbefinnande framför ditt eget. Du upplever att andra människor begränsar dig. 'Om bara...' är en ofta förekommande tanke hos dig. Du längtar efter frihet men tycker att din situation och omgivningen hindrar dig. Du har många ideer om hur du skulle vilja ha det men kommer sällan till handling.

Fundera på att se var i livet du kan börja ta kontroll över din tillvaro. Släpp taget om gamla tankemönster och tala om för andra människor vad du tänker tycker och vill. Uttryck din egen personlighet genom aktiv handling. Det är dags att du lämnar mer utrymme för dig själv och dina önskningar.

### **Frustrationsexperten 11 - 20**

Du har mycket frihet i livet och upplever ofta passion. Du hänger dig till och aktiviteter där omgivningen runt omkring dig försvinner. Du kompromissar sällan med dig egen sanning och du tillåter inte andra att bestämma över dig. Du är bra på att möta andra människors behov och önskemål på halva vägen. Trots din frihet och självständighet blir du ofta frustrerad och upplever världen som långsam när passionen uteblir.

Du kan underlätta ditt liv genom att inse att frustration är ett tecken på att något nytt och spännande är på väg in i ditt liv. Sluta att logiskt reda ut orsaken till frustrationen och agera på det som känns kul. Så länge du gör det som känns roligt kommer frustrationen förvandlas till en ny passion och friheten kan fortsätta att flöda i ditt liv.

### **Frihetsjunkyn 21 - 30**

Du är en frihetsjunky. Ditt liv är fullt med passion och möjligheter. Ditt problem är ofta att du inte vet vilka av alla möjligheter du ska förverkliga. Även om en dröm inte blir verklighet bekymrar det inte dig eftersom du har ett överflöd av drömmar som väntar på att förverkligas. Du prioriterar frihet framför allt och gör det som faller dig in utan att tänka på konsekvenserna av dina handlingar. Inga system eller restriktioner kan hindra dig från att göra det du vill.

Ditt behov och dina frihetsuttryck kan resultera i att människor i din omgivning upplever dig som obekvämt självständig. Ditt passionsstyrda liv får dig ibland att springa lite för fort. Projekt och ideer lämnas ofta halvfärdiga för att en ny passion dyker upp. Genom att addera lite tålmod, struktur och fokus på detaljer skulle dina 'projekt' växa sig starkare och bli till mer nytta både för dig själv och andra.

**Birgitta Granström**

Författare, livscoach, talare  
birgitta@lifecoachbirgitta.com  
www.lifecoachbirgitta.com

DISCLAIMER

This is not intended as advice, each situation is different.  
This is intended for educational purposes only.