

HÄLSOMENTORN:

Sanna Ehdin

– Lek och lust är viktigt för mig

Sanna Ehdin är nästan alltid nöjd och glad. Det har hon bestämt sig för att vara.
– Attityden är allt, säger hon. Här berättar hon om sin dagliga morgongymnastik och förmågan att kunna koppla av när som helst.

Av **Lotta Byqvist** Foto: **Paulina Westerlind**

Vad är viktigast i livet för dig?
– Kärlek, sanning, ärlighet, livsglädje och att varje dag försöka göra så gott jag kan. Att laga god mat är också väldigt viktigt för mig. Jag är passionerad intresserad av god, nyttig mat.

Vad gör du när du känner dig stressad?
– Jag försöker att lösa det som gör mig stressad. Jag fokuserar på en sak i taget, delegerar eller väljer bort. Att passa tider till flyg, tåg, möten och liknande är väl det mest stressande för mig. Därför försöker jag att planera ordentligt i förväg.

När känner du dig verkligen avkopplad?
– Varje dag. Jag har en underbar förmåga att koppla av överallt, antingen genom att gå in i en uppgift eller bara vara och existera i nuet. Jag verkar vara uppkopplad till en skön källa numera. Jag försöker alltid att välja ställen som känns bra och har positiv energi, gärna med solljus och grönska. Dessutom älskar jag barn och hundar och kopplar verkligen av när jag leker med dem. I mötet med en människa jag tycker om känner jag mig också avkopplad.

Hur gör du för att hålla dig i form?
– Sedan jag var 19 år har jag gjort morgongymnastik regelbundet, ungefär 15–30 minuter om dagen. Jag gillar att promenera och att styrketräna, äter hälsosamt, sover ordentligt för det mesta, gör qigong och mediterar varje dag, helst på min spikmatta.

Vad gör du för att lösa ett problem?

– Jag använder min kreativitet för att se möjliga lösningar, funderar starkt på problemet och släpper det ibland för att låta lösningen komma till mig av sig självt. Jag försöker att låta bli att agera om jag är stressad eller upprörd för då fattar man sällan de bästa besluten.

Hur gör du för att säga nej till sådant du inte vill göra?

– Jag har lärt mig säga nej på ett vänligt och bestämt sätt. Bäst är att säga nej utan ett nej, som till exempel ”tack det skulle verkligen vara trevligt men det fungerar inte för mig nu”. Men under lång tid var jag inte bra på att tacka nej, för jag tog in andras behov mer än mina egna.

Hur gör du för att finna harmoni i tillvaron?

– Jag har bestämt mig för att försöka se det positiva i tillvaron. Jag känner mig nöjd och glad för det mesta – för att jag bestämt mig för det. Attityden är allt. Det är också viktigt att se till att ha en god och hög energi, låg energi ger automatiskt disharmoni. Att lyssna på avslappnande spa-musik är ett sätt. Ett annat är att lägga märke till när det blir disharmoni och göra något åt det med en gång, att undvika människor som får energi av att skapa disharmoni. Att sätta gränser i arbetet och i relationer är viktigt, liksom att lyssna till sig själv. Billigaste wellnesterapin är att lösa ett årskort för 200 kronor till Bergianska trädgårdens växthus. Dit går jag för att ladda batterierna och för att skriva i lugn och ro.

Vad får dig att gråta?

– Jag blir lätt rörd när det är något som berör mitt hjärta. Det kan vara olika saker, som bröllop eller när en idrottsperson uppnår sitt mål och blir hyllad. Det är vackert för det är ren mänsklig glädje och då gråter jag glädjetårar. Eftersom jag själv förlorat ett barn så gråter jag mycket lätt över någon som också förlorat barn, oavsett hur gamla barnen är. Jag förstår hur de drabbade känner.

Vad får dig att skratta?

– Massor. Jag skrattar åt ordlekar och när saker blir dråpliga utan att det är meningen. Lek och lust varje dag är viktigt för mig. Min

treåriga brorson **Ludvig** och jag skrattar mycket när vi leker. Senast skrattade vi i en och en halv timme. Vi hade så himla kul! Och så skrattar jag mycket med **Bitten Jonsson** (sockerberoendexpert, reds. anm.). Vi har samma humor och ringer varandra bara för att få skratta ibland.

Hur tacklar du konflikter?

– Genom att sätta ord på konflikten och lyfta fram den så gott det går. Jag använder jag-budskap och försöker förstå var den andre vill. Det svåra är när folk säger en sak och menar en annan. Då tar det ett tag att reda ut och förstå att saker inte är som de ska vara. Jag gillar rak kommunikation och har inga problem med att folk är olika och gillar olika saker.

Hur gör du för att äta rätt?

– Det är lätt för mig eftersom det är mitt stora intresse. Jag älskar att äta hälsosamt och att handla nyttig mat, färska grönsaker och annat gott. Jag har alltid med mig frukter, grönsaker och nötter när jag är ute på något.

Hur gör du för att komma i väg och träna?

– Jag har märkt att jag blivit bekvämare med åren och inte ’hinner’ lika bra. Så då får man bara sparka sig i baken och komma iväg till gymmet. Men jag har också utvecklat ett hemmagym där jag tränar med vikter, stretchar, gör qigong och där jag kan cykla medan jag skriver. Så när jag skrev mina två senaste böcker rasade inte min fysik utan tvärtom. Mitt nästa mål är att få in dansen regelbundet, för det är min favoritmotion.

Har du något bra gå ner i vikt-knep?

– Jeanstricket. Om jeansen börjar bli tränga håller jag igen och äter mindre portioner.

Vilket är ditt bästa sluta röka/snusa/äta godis-knep?

– Köp boken ”Se människan” av **Lennart Nilsson**. Titta noga på bilderna och känn efter om du verkligen vill ta in skröp som nikotin och socker i din fina kropp... I boken finns även en bild på lungorna hos en rökare. Av respekt för kroppen är det inte svåra val. Själv slutade jag med godis när jag var 20 år. Ett annat tips är att testa EMDR, ögonrörelseterapi. Jag har provat många olika sorts te-

” Det är bevisat att man blir gladare av att le själv ”

Hur kommer du igen efter en ohälsosam period?

– Ohälsosamt för mig innebär att jag jobbat för mycket, sovit för lite och inte hunnit med mig själv ordentligt. Efter varje bok jag skrivit är jag trött och sliten. Jag detoxar, tar tid för gym, promenader i friska luften, åker på spa eller till en vacker natur. Jag ser till att boka behandlingar och att träffa vänner. Att resa iväg och bryta av med ny miljö är bästa sättet att komma tillbaka efter en ohälsosam period.

Hur gör du för att få en god nattsömn?

– Jag har en underbar säng, sköna bomullslakan och silkevaddstäckor från Sidenselman. I sovrummet är det frid och rekreation som gäller. Här finns inget mer än sängen, gardiner och någon tavla.

Hur håller man kärleken till sin partner vid liv?

– Genom att göra saker som ger glädje. Genom att inte glömma bort sig själv utan hela tiden ge utrymme för självkärlek – så blir det som ett kärll som rinner över och räcker till för många. Det är lätt att tro att den man funnit ska göra en lycklig, för det är ju så man känner i början. Man tror att det ska vara för evigt och visst det är det, men det viktigaste är att själv ta ansvar för sin lycka. Det är ens handlingar och attityd som avgör om man blir olycklig, så sluta skylla på omständigheterna och andra personer. Man behöver också ge plats för varandras drömmar och skapa utrymme för egna aktiviteter vid sidan om de gemensamma.

Ditt bästa livsråd till andra?

– Tillåt dig att njuta och vara glad och stolt för den du är! Finn din glädje, lev din sanning och pröva att ha ett leende på läpparna så händer det mest oväntade. Det är vetenskapligt bevisat att man blir gladare av att le själv! Försök att möta och göra upp med bestraffaren inom dig själv. Byt ut Jantelagen mot Jalagen.

Vilka vitaminer äter du?

– Jag tar flera tillskott varje dag. Vilka varierar efter säsong och om jag har mycket press eller inte. Generellt tar jag vitamin C, E, D, B-komplex, Ca, Mg, selen och systemiska enzymer. ■



FAKTA

Ålder: 48 år.
Familj: SBC (Single By Choice).
Bor: Skåne, Stockholm, Kalifornien.
Gör: Författare, föreläsare.