

Förord

Kära läsare,

Den bok som du precis har tagit i din hand, för att förhoppningsvis läsa, har skapats genom ett framgångskoncept som jag utvecklar sedan några år tillbaka. Utan någon form av kris, hade jag aldrig kommit igång med skapandet av min egna framgång.

För att göra en lång historia kort, jobbade jag som ingenjör vid ett stort svenskt företag, jag hade en räckla av titlar och på mitt visitkort stod det "Projektledare". En titel, inget liv.

Med fru och två barn och boende i en villa strax utanför den stora staden var det uppenbart för varje betraktare att vi hade allt man kunde tänka sig, och lite till. Det är inte alltid det du ser är det sanna, och i mitt fall vantrivdes jag med det jag ägnade mest tid åt. Jag hade gått länge i skolan och kunde inte komma ihåg vad det var jag drömde om som barn, vad det var som fick mig att gå utan att jag eller någon annan behövde tillföra energi.

Upptäckter av detta slag kan vara riktigt ruggiga, och det var min upptäckt också. Livet såsom jag dittills hade levt det, uppenbarade sig alltmer som en livslögn. Det som jag trodde var sant och riktigt gick att ifrågasätta.

Det var riktigt rörigt under några år, men genom att jag fortsatte att leta efter för mig okänd information och det jag kallar för nya kompileringar av känd information fick jag alltmer struktur och ordning i min tillvaro.

Det var för mig ställt utom alla tvivel att jag befann mig i en yrkesmässig återvändsgränd. För att söka mig ut därifrån, kollade jag olika former av hemmabaserade verksamheter. Ingen av dem fungerade speciellt bra. En och annan kände jag för, men det var få snarare ingen som jag brann speciellt länge för. Många av de produkter som jag prövade för att ta till försäljning tyckte jag om och använder fortfarande, men den passion som jag först kände avtog och försvann alltid.

Att söka nya jobb slutade jag också med, när jag insåg att de tjänster som jag sökte till skulle sluta i ännu fler återvändsgränder. Att fler och fler företag påstår sig söka efter personliga egenskaper snarare än akademiska titlar tror jag inte heller på. Naturligtvis anser jag att det är mer synd om de företag som väljer bort mig, än det är synd om mig som inte ens kommer till intervju. Det du håller i handen är min väg ut ur mina återvändsgränder.

Om jag som en drygt fyrtioårig man med fru, två barn och ett liv i en villaförort klarar av att vända mitt liv till ett bättre utan att helt bryta ner det först, förefaller det inte otroligt att även andra kan göra samma sak, om de får samma hjälp. Jag skapade en bild av hur jag uppfattade verkligheten och vilka faktorer som sedan barnsben hade format och än idag formar mig. I den bilden fann jag orsakerna till frustration med mitt yrke och varför jag inte lyckades i verksamheter där andra hade uppnått fantastiska framgångar. Denna bild och detta koncept kallar jag för CPL, skapa eget ledarskap, där bokstäverna kommer från den engelska förkortningen Create Personal Leadership. Det egna ledarskapet som jag försöker att beskriva är det ledarskap som behövs för att inom ramarna för sitt eget liv uppnå den framgång, oavsett vad denna är, som du sukter efter. I mitt fall handlar det om att kunna skriva böcker som folk tycker om att läsa. När jag kan leva av detta, har jag uppnått min framgång. Vilken är din framgång?

Det var en hel del frustration som låg bakom att jag började skissa på konceptet. Jag kunde inte förstå varför det skulle vara så svårt för mig att nå framgång, jag gjorde ju vad jag skulle i alla verksamheter. Till och med på jobbet hade jag svårt att hålla fast vid en initial framgång.

För att testa mina teorier har jag gjort vad jag länge velat göra, skriva en bok. Det visade sig att det inte stoppade vid en bok, utan jag fortsatte och är för tillfället inne på bok nummer fyra, fem, sex och så vidare.

Även om mina första böcker, varav en befinner sig i din hand just nu, inte slår i någon större utsträckning, skänker det mig tröst att känna till att det tar i snitt tio år att uppnå fulländning i ett yrke eller ett hantverk. Skivande är till stor del talang och kreativitet, men det är främst ett hårt arbete. Bokstäverna finns kanske i huvudet, men det krävs en del arbete för att få dem att komma ned på ett papper i den ordning som det är meningen. Först på pappret ger de uttryck för den sanning som jag försöker att förmedla.

Tolv år var jag då jag första gången satte papper i en skrivmaskin, det var trettiofem år sedan. Så lång tid ska det inte behöva ta för någon att komma igång med att uppnå sin sanna vision.

Jag har sett att och hur CPL har fungerat för mig. Med inspiration från mina berättelser, som utgör exempel på hur olika varelser uppnår sin livsvision, helt eller delvis, hoppas jag att du ska finna den kraft som du behöver för att dra dig mot dina drömmars mål, din vision. Denna vision behöver från början inte nödvändigtvis vara känd, utan den kan vara väl dold bakom ett liv av förutfattade meningar och sanningar som du duperats att tro på.

Det kommer att komma fler berättelser av detta slaget, men jag planerar även att ge ut en och annan mer faktabetonad bok, som beskriver hur CPL mer i detalj fungerar. Den första är troligtvis inte mer än ett halvår borta, men det finns redan nu möjlighet både att ladda hem fritt material och att skaffa mer omfattande material på min hemsida, www.art-bitnak.se. Där kan du även beställa mig för en föreläsning som vi lägger upp efter dina önskemål. På hemsidan finner du även länkar till min samlade produktion av det som jag kallar CPL-böcker.

Tack för att du läser och hoppas att du kommer att uppskatta att följa min och Lydias hälsöresa.

Vänliga hälsningar

Stefan B

Prolog

”Du verkar veta en hel del om det vi pratar om.”

Kvinnan som jag hade kontaktat upprepade orden en gång till sedan jag inte svarat utan funnit mig själv stirra rakt ut i tomma intet. Hon hade sökt upp mig på referens från en bekant som jag sedan två månader hjälpte med dennes hälsoproblem. Kontakten togs med förhoppningen om att jag även skulle kunna hjälpa denna kvinna.

Vårt samtal pågick i en knapp timme. Jag förklarade för henne att jag var självlärd och saknade alla former av diplomering om det vi pratade om. Däremot hade jag provat en hel del

och läst och studerat massor på egen hand om det jag hade att presentera. Ett ständigt lärande kallade jag det.

”Du borde skriva ner det du har berättat för mig.” Hennes förslag var konkret, men det var inte anledningen till att jag kontaktat henne. ”Det är nog många fler än jag som hellre skulle prata med dig än med en professor med än det ena och än det andra diplommet. Det du pratar om handlar om hur jag som människa kan få ett bättre liv med nya tankebanor och begränsat med nya vanor. Din presentation handlar om hur jag på ett enkelt sätt kan få en bättre hälsa och ett nyttigare och längre liv.”

Hennes förslag var tilltalande och jag hade förvisso haft i åtanke att skiva om det jag gärna pratade om. Dessvärre hade jag aldrig kommit till skott och verkligen börjat. Den ursäkt med vilken jag mötte hennes förslag var att jag inte visste hur jag skulle bära mig åt för att skriva en bok.

Hon hade ett svar på det och förklarade att jag hade haft ett bra upplägg på min presentation och att allt jag behövde göra var att skriva ner det jag hade berättat. Att skriva innebar inget annat än att sätta sig framför tangentbordet och faktiskt skriva.

”Skriv lite varje dag. Om du skriver en sida om dagen i ett års tid, kommer du att ha en riktigt tjock bok att skicka till ett förlag inom ett år.”

Det lät för enkelt, men jag kunde inte neka till att matematiken stämde. Jag föreslog på skoj att jag skulle skriva om hennes framgång till bättre hälsa. Hon tyckte det lät som en bra idé men föredrog att vara anonym. Ett ringa krav tyckte jag och vi enades om att hennes historia skulle utgöra hjärtat i berättelsen och andras upplevelser skulle få bidra till att göra det intressantare.

När vårt samtal var över släppte mina tankar på att skriva en bok, bussen in i framtiden avgick och jag, Hr Korrekt, passade som vanligt tiden.

Början

Trots hennes fina ord, var det inte mer än ett par månader tidigare som jag hade skaffat mig en licens för att sälja näringspiller och pulver från det stora landet i väster. Syftet var från början inte att hjälpa andra att gå ner i vikt och få bättre hälsa. Det var inte heller att tjäna de stora pengarna som det i reklamen framställdes att man kunde tjäna med hjälp av denna licens. Mitt syfte var kort och gott att kunna ersätta mitt trista dagliga arbete med en lönande sysselsättning som jag kunde utföra hemifrån.

Under hela min uppväxt hade jag ägnat mig åt idrott och under en kortare period hade jag även funderat på att sälja vitaminer och mineraler till mina träningskamrater. Som du kanske förstår blev det aldrig av. Istället föll intresset kropp och näring alltmer i träda, tills jag en dag satt där med en licens att sälja piller och pulver.

Det återuppväckta intresset för näringsprodukter gjorde att mina tidigare kunskaper i ämnet började bubbla upp till ytan. Dessvärre dök de upp i lite oordning, och ännu värre var att jag inte förstod att avstå från att använda det som tycktes vara kunskaper.

Verksamheten som sådan hade ett par decennier på nacken och ett ibland skamfilat rykte. Grundaren hade avlidit några år tidigare och det var förstås inte bra, men jag ansåg att ett företag som överlevde dennes död, borde innehålla mer än vad ryktena hade att säga.

Jag ville ta reda på vad företaget gick för, och hellre än att lita på sådant som andra skrev på Internets olika forum, valde jag att köpa en licens. Sedan tidigare kände jag till att alla i min släkt inte resonerade på detta sätt, men att berätta hur de borde resonera, ledde endast till konfrontation. Jag var förvissad om att jag kunde nå framgång utan att blanda in släkten. Det hade förstås varit roligt att ha dem med, men de var ingen förutsättning för min framgång.

För att en licens av detta slaget skulle fungera för alla, blev jag försedd med en massa mallar och information, om hur jag skulle jobba för att andra skulle kunna följa efter och göra likadant. Duplicering kallades det och visst förstod jag nyttan med att göra sådant som andra kunde göra. Att ta egna vägar var en egenskap som jag hade odlat under ett antal år, och det skulle visa sig att jag skulle ha svårare att duplicera än vad jag begrep från början.

Ingen hade någonsin berättat för mig att jag var korkad, och jag hade också bra betyg med mig från skolan, oavsett ämne. Dessa mallar och det som kallades för duplicering hade jag däremot väldigt svårt att lära mig. Det var med en klump av prestationsångest i magen som jag satte igång med jobbet som behövde göras.

Alla är vi barn i början och ingen kan springa innan de lärt sig att gå. Jag däremot var ju bättre än alla andra och satte av i högsta fart mot det som jag trodde var mina mål. Det fanns fog att påstå att jag stapplade fram i hög hastighet, även om jag då inte visste det.

Kunderna droppade in den ene efter den andre och jag använde min matematiska förmåga för att räkna ut när jag skulle kunna säga upp mig från mitt trista arbete. Det skulle inte behöva ta mer än ett halvår och jag kände hur min entusiasm ökade.

Det verkade finnas fler än ett sätt att gå upp i vikt. Vissa åt för mycket och då fungerade det bra med att reducera intaget av energier varje dag. Andra däremot åt för lite och då dök det upp en svårförklarlig viktökning under några veckor. Hur kunde det komma sig att rådet att äta mindre och motionera mer inte fungerade? På varje arbetsplats som jag besökt under mina yrkesverksamma år, har det alltid funnits minst en arg käring som vetat hur man ska bära sig åt för att få ner i vikt. "Ät mindre och motionera mer" var det vanligaste rådet. Jag var oändligt glad att jag inte hade behövt lyssna till dessa råd under mina yngre år. Käringarna var alltid tjocka, trots att de visste allt.

Kunde detta vara källan till den inhemska ohälsan? De som inte visste hur man gjorde hade ordet på "golvet" och så länge dessas ord fanns där, förblev alla tjocka.

Trots detta konstiga folk ökade min entusiasm. Jag läste fler och fler närings- och hälsoböcker för att kunna svara på allt fler frågor. Ämnet var otroligt lockande och min kunskapsörst var enorm, men för varje mening jag läste avtog mina möjligheter till duplicering, det vill säga vägen till framgång.

Med i beräkningen hade jag inte heller tagit att det fanns kunder som inte ville fortsätta eller att det fanns kunder som inte gjorde vad jag sa åt dem att göra. Det fanns till och med kunder, som hade sökt upp mig och köpt ett startpaket men sedan aldrig mer hördes av.

Under den första tiden var allt frid och fröjd och jag fick beröm från företagets ledare för mina insatser, det vill säga för att jag använde mycket av produkterna själv och handlade mycket. Det blev ett ganska stort lager, men det var en del av min plan.

Mina egna resultat var fantastiska. På bara fem månader hade jag blivit av med en liten säck eldningspellets. Alltså, pellets är inget som man går omkring med frivilligt, men den vikten jag gick ned råkade sammanfalla med vikten på de småsäckar pellets som jag använde för att värma mitt hem med. Sexton kilo som jag hade inbillat mig var muskler.

Jag insåg att det säkert fanns många fler män likt mig, som upplevde att de hade en vacker spegelbild. De flesta som sökte kontakt för att få hjälp med sin hälsa var således kvinnor. Detta fick mig snart att inse att anledningen till att kvinnor blir äldre än män har ingen annan orsak än att de bryr sig mer om hur de mår. Den kulmagen som män gärna stoltserar med och finner ursäkter till att inte åtgärda är den enskilt största orsaken till att de dör i förtid. Män begår ett kollektivt självmord med hjälp av kniv och gaffel, tätt följa av kvinnorna.

Män skulle må så mycket bättre om de bara lyssnade lite mer på sina kvinnor och gjorde lite mer av vad de gör. Det märkliga var att de män som jag arbetade tillsammans med ofta fick betydligt snabbare gensvar än kvinnorna. När en kvinna kunde stå still i vikt under en eller två månader, kunde hennes man under samma period tappa tio kilo. Orättvis och ologiskt kan tyckas, men tids nog skulle jag finna en trolig förklaring även till denna gåta.

För varje klient jag fick, ökade min kunskap allt mer. När jag idag ser tillbaka på den här första tiden, gör jag det med lätt overseende med min tafflighet som hälsocoach.

Lydia (Första mötet)

Under mitt första möte med Lydia berättade hon mycket om sig själv, mycket mer än vad jag ville höra, men i alltsammans fann jag det som jag behövde veta för att kunna hjälpa henne. Hon var i dålig form och jag var i bra form. Lydia var den kvinnan som hade rekommenderats till mig av sin kollega.

Intervjuerna som skulle hållas korta enligt dupliceringen klarade jag aldrig av att korta ned. Det verkade som om jag inte ville släppa de som svarade på mina samtal.

Det hände ibland att folk ”skojade” till det för sina bekanta och mig. Då jag annonserade både i tidningar och på Internet efter folk som var seriöst intresserade av att gå ner i vikt och få bättre hälsa, hände det att kompisar, eller vad de nu kallades, fyllde i uppgifter åt kamrater som de ville retas med. En form av mobbing som de själva aldrig fick se resultatet av.

För varje sådant samtal, kände jag ett sting av empati för den jag kontaktade. Likt en exekutör brakade jag in deras idyll och påminde dem om att de behövde gå ner i vikt och fick dem att må dåligt.

Andra svarade aldrig, vare sig på det ena eller det andra av angivna telefonnummer och inte heller per e-post. Sådant tog förstås energi, och jag kunde inte förstå varför folk begärde information för att sedan inte bry sig om att ta del av den.

Det värsta samtalet var dock när den jag skulle kontakta inte svarade. Det var något konstigt med de uppgifter han hade lämnat, men jag ringde i alla fall. När jag till slut fick svar var det

en person av motsatt kön som svarade. Efter en kort tids tvekan berättade hon att han under helgen som hade gått hade tagit livet av sig. Då var jag på väg att sluta omedelbart.

Det gjorde jag som väl var inte, utan jag fortsatte att kontakta de som vill ha hjälp. Så en dag var det Lydia som svarade.

Jag körde mitt manus och hon svarade vänligt och intresserat på frågorna. Vid det här laget hade jag fått såpass mycket rutin att jag visste att hon skulle acceptera mitt erbjudande. Underlig känsla det där, när man vet resultatet av samtalet innan det är slut. Det var ingen hundra procentig säkerhet, men känslan stämde väldigt ofta.

Tankarna vandrade en kort stund iväg till en tidigare arbetsgivare, som inte alls tyckte om mitt förslag att vi som arbetade där skulle tillåtas att ta beslut med magkänslan i större utsträckning än vad vi gjorde.

Samtalet med Lydia blev som jag nämnde tidigare längre än vad det borde ha blivit, men jag ägnade den tid åt henne som hon verkade behöva. Det var jag som ställde frågorna och hon som svarade. Jag ledde samtalet på ett sätt som jag själv gillade.

Lydia verkade ha ett standardproblem, men hon var också beredd att ta tag i det. Vi gick igenom hennes matvanor, vad hon hade provat tidigare för att uppnå bättre hälsa och vilka mål hon hade med att ta hjälp av någon, i detta fallet av mig.

Som vanligt var det ett uppriktigt samtal och jag berättade vad jag visste om hur kroppen fungerade. Hon accepterade det jag berättade och vi kom överens om att jag skulle hjälpa henne med att komma till rätta med det som hon kallade för problem och som jag kallade för utmaning. Samma objekt, men vi hade olika tolkningar och hon kallade mig för positiv.

Den förmågan som jag visade upp inför Lydia var en förmåga som jag sedermera kom underfund med var farlig. Det jag berättade, kunde jag berätta på ett sådant sätt att folk trodde allt jag sa. Även jag trodde på det jag sa, hur fel det än var.

Oavsett vad jag berättade och oavsett hur fel det fungerade i verkligheten, trodde folk på mig. Vid detta tillfälle kände jag inte till vad som hände på andra sidan, när mina berättelser togs emot. På senare år har jag i takt med att jag själv har utvecklats, allt oftare påpekat och inflikat att det jag berättar är den version av sanningen såsom jag uppfattat och lyckats återberätta den. Jag kunde ha fel, var ord som jag då inte kände till, men som jag med tiden skulle komma att lära mig.

Mötena med Lydia

Sedan Lydia fått sitt startpaket med pulver och piller, hade vi kontakt varannan dag. Den i början höga kontaktintensiteten var till för att snabbt kunna korrigera och hjälpa henne med att komma på rätt väg med användandet av produkterna. En del ansåg att programmen var kostsamma, och det ville till att de fick valuta för pengarna från första dagen.

Detta verkade förstås tvåvägs. Lydia fick veta vad som hände i kroppen vid en näringsomställning av detta slag, varför hon hade huvudvärk och hård mage, samt hur hon skulle komma tillrätta med det. Själv fick jag behålla en kund.

Efter en vecka hade hon inte minskat någonting i vikt. Däremot hade hon minskat ett par centimeter i midjan, vilket jag lyfte fram. Som så många andra var Lydia mer intresserad av vad som stod på vågen än vad som faktiskt hände i verkligheten. Min önskan var att kunna ställa henne och många andra kunder på en kroppsskanner och visa svart på vitt vad som hände. Hennes muskelmassa ökade samtidigt som fettmängden minskade, och detta syntes inte på hennes våg, men det syntes på det måttbandet som hon inte ville titta så mycket på. Hade hon ökat i vikt kanske hon hade lyssnat bättre på mig, men nu stod hon still.

En vecka senare hade hon minskat ytterligare ett par centimeter i midjan och ett hekto på vågen. Totalt var hon nu uppe i fyra centimeter i midjan, men det var ett hekto på vågen som hon trodde på. Detta var första gången som hon började låta missnöjd vilket jag hörde, men inte kunde göra något åt.

Min kompetens att hantera missmod var efter tre månader som licensierad hälsocoach ännu inte uppbyggd. Jag tog därför den hjälp jag kunde få från de som hade varit med längre och hade mer erfarenhet av att få igång folk.

Det gav mig en veckas respit. Den tredje veckan accepterade hon att hon hade gått ner ytterligare en centimeter i midjan, men hon förstod fortfarande inte varför vågen stod så pass still som den gjorde. Det var ju trots allt den som hon tittade på.

Mina försök till förklaring hjälpte inte och det missmodet som jag hade tyckt mig skönja under tidigare veckor var nu åter på plats. Denna gång hade jag förverkat den livlina som jag hade, och därmed var jag utelämnad till min egen förmåga. Jag lyckades få henne att förstå att för en del personer kunde det ta upp till åtta veckor innan deras resultat visade sig ordentligt.

Vi tragglade på i några veckor till. Det lät mer och mer på samma sätt. Jag hittade en centimeter här och en där, medan Lydia fortsatte att fokusera på vad som stod på vågen. Många gånger ansåg jag att det var en fördel om kunden saknade våg, för då noterade de vad som pågick, med våg fixade folk inte alltid detta.

Muskler väger mer än fett är en allmän kännedom och det var den grundläggande orsaken till att Lydia fick de resultat som hon fick. Jag vet inte hur många gånger som jag berättade det för henne, men jag misstänker att hon inte förstod vad jag sa.

Efter åtta veckor och två förnyade köp av produkter var Lydia färdig att ge upp. Då först berättade hon hur hon åt och rörde sig. Den måltid som jag hade sagt åt henne att njuta av, hade hon allt som ofta ersatt med en tallrik fil och lite fiberrika gryn. Ovanpå detta hade hon samtidigt som hon började arbeta tillsammans med mig, påbörjat ett motionsprogram och promenerade två timmar per dag.

Jag blev helt matt när hon berättade detta. Tidigare hade jag bett henne att endast ändra en sak åt gången för att vi skulle se vilken verkan det hade. Istället hade hon motionerat mycket och ätit lite. Alla som har provat detta vet hur taskigt man mår och hur lite som händer med vikten.

Min misstanke var att Lydias kropp var i värre skick än när vi hade börjat arbeta tillsammans. Som den teoretiskt lagde person jag är, räknade jag ut att den energi som Lydia hade behövt för att klara av två timmars promenad per dag nätt och jämt täcktes av det hon stoppade i sig.

Hon gjorde vad hon trodde var rätt, och hon åt vad hon trodde var rätt. Ovanpå detta blev hon uppmuntrad av sina arbetskamrater som noterade hennes strävan. De berättade för henne att de aldrig hade sett någon som ätit så riktigt och rätt och ändå inte fått något resultat. Jag hade en smula utbildning, de hade ingen och ändå lyssnade hon hellre på sina kollegor. Det handlade om att bygga förtroende. Lydia var otålig, och jag hade svårt att vinna hennes förtroende.

Lydia (Sista mötet)

Under mina första månader som licensinnehavare läste jag kopiösa mängder litteratur. Den senast lästa boken var nästan alltid den bästa.

Undan för undan kom jag igenom de böcker som ledarna i organisationen föreslog och därefter gav jag mig ut på egna upptäcktsfärder. Där fanns en hel del litteratur om hur tankarna fungerar och hur dessa kunde hjälpa oss att uppnå våra mål.

Med som vanligt gott självförtroende och mot bättre vetande tillämpade jag mina nya kunskaper på mina kunder. Lydia blev inget undantag. Att ta nyförvärvad kunskap och omedelbart använda sig av den utan en plan visade sig vara en dum idé. Lockande och visst kunde det fungera ibland, men det berodde mer på den entusiasm med vilken jag berättade om mina nya upptäckter, än på upptäckten i sig.

I den direkta kommunikationen mellan två människor lärde jag mig att det sällan är det sagda ordet som lämnar ringarna på vattnet utan att det är snarare den entusiasm och energi med vilket budskapet presenteras som blir bestående.

Det jag hade att berätta angående tankens kraft var något som jag hade hittat och som jag ivrigt berättade om. Liksom med all kunskap, behövs alltså lite mer än entusiasm för att tillämpningen ska fungera, speciellt om ämnet kan uppfattas som lite mystiskt. I detta fallet var jag alldeles för oerfaren för att göra något bestående intryck. Istället misstänker jag att intrycket som jag lämnade, förvisso ett bestående sådant, var något förvirrat. Lätt underdrivet, snarare lämnade jag ett fullständigt förvirrat och flippat intryck.

Lydia hade stått still i både mått och vikt under den senaste månaden och jag stod utan råd. Det sista halvstrået var tankens kraft och jag försökte förmedla mina nya idéer om orsaken till varför hon stod still i vikt och mått.

Jag berättade massor om detta och när jag frågade henne hur hon såg sig själv, svarade hon uppriktigt:

- Tjock!

Därefter lade hon på luren i mitt öra. Hennes ilska och besvikelse över uteblivna resultat gick inte att ta miste på. Även jag kände mig nedstämd där jag satt och tittade in i den tysta luren. Det skulle visa sig att det var sista gången på flera år som jag pratade med henne.

Trots upprepade försök att återigen få kontakt med henne lyckades jag inte. Teknikens under gjorde att hon såg när jag ringde och valde att avstå från att svara.

Hennes sista ord gav en beständig efterklang i mina sinnen. Hon såg sig själv som tjock. Det var något som jag aldrig hade ansett om mig själv. Min tanke med att ställa frågan var att få

detta svaret, men jag hade inte haft för avsikt att hon skulle lägga på. Kunde tankens kraft ha med hennes uteblivna resultat att göra? Eller var det något rent fysikaliskt som jag hade missat?

Misslyckanden

Förloppet som jag upplevde med Lydia upprepades för flera andra kunder. En del nådde sina mål, medan andra inte rörde sig alls och de flesta planade ut och kom inte vidare innan slutresultatet var uppnått. För varje kund som lämnade mig med ogjort resultat, kände jag allt mindre entusiasm över det jag höll på med. Jag lät mig påverkas av omständigheter i min närhet, trots att jag visste att det var ett riktigt guldägg som jag höll i handen. Det ville bara inte kläckas och för en stund så trodde jag på de som sa att det aldrig någonsin skulle göra det.

Jag räknade aldrig, men det var otaliga gånger som jag önskade att jag kunde stoppa i folk den mat jag sa åt dem att äta. Det verkade som att djävulens påfund om att man kunde äta mindre och gå ner i vikt satt hårt i folks medvetanden. Ät mer och gå ner i vikt såg jag på löpsedlar med jämna mellanrum och ändå var det så få som gjorde det. Hur kunde jag förmå dem att äta mer? Rent pedagogiskt var det lätt att inse att detta skulle kunna bli ett gigantiskt problem.

En och annan gång förstod jag att en del kunder använde teskeden jag skickade med istället för matskeden i andra änden när de skulle blanda pulvret i vätska. Inte konstigt att de gick och var hungriga och inte gick ner i vikt. Ändå hände något konstigt när de åt så lite som de gjorde. De stod still i vikt! När de till slut fick fart på viktnedgången, upptäckte de att det jag sålde till dem var dyrt. Att allt är dyrt i jämförelse med ingenting tänkte de förstås inte på. Inte för att någon någonsin hade kunnat svara på hur mycket det kostade att gå upp i vikt, men att betala cirka tjugofem kronor per måltid för att gå ner i vikt, kallade en och annan för dyrt. Att det fanns ytterligare en väg för alla att få samma saker för nästan halva priset krävde lite mer engagemang av kunderna. Att engagera sig och förbinda sig till sin egen hälsa verkade dock vara svårt för många.

Visst ville jag kalla var och varannan för idiot, men jag lyckades tygla mina känslor och lät dem förstå att om de inte var beredda att engagera sig i sitt eget välbefinnande och sin egen framgång, var jag inte beredd att dela med mig av min lilla lön till dem.

Det fanns folk till allt.

Jag träffade en och annan person som stolt klappade sig på magen och hävdade att de hade betalat vartenda kilo på kroppen och därför inte ville kasta de pengarna i sjön. Vad de inte tänkte på, var att övervikt också kostar i form av sjukdomar, diabetes, hjärtsjukdomar och till och med vissa former av cancer. Ingen av dem skulle troligtvis kunna tänka sig att prova på belastningen av deras egen övervikt genom att släpa omkring på en stor säck med potatis under en hel dag. Den som gör det blir troligtvis kallad för korkad, men den som släpar omkring på lika mycket övervikt kallas inte korkad. Borde det vara så? Nej, det vore naturligtvis inte bra att kalla överviktiga för korkade, men tanken ger ett annorlunda perspektiv på den överviktige.

Många av de ohälsosamma som jag träffade på var väldigt skickliga på att manipulera sig själva. Den ene skyllde på genetiken medan den andre skyllde på omgivningen. Det de hade gemensamt var att de aldrig gav sig själva ansvaret. Sanningen när den uppdagades var att de vare sig hade ett genetiskt handikapp eller någonting i omgivningen att skylla på. Enbart sig

själva och sin dåliga karaktär. En sanning som var enkel att förneka och svår att acceptera. De flesta fortsatte förnekelsen.

Folk som ville ha bättre hälsa genom att gå ner i vikt jämförde gärna priser för olika viktminskningsmetoder. Den som sålde något, som till synes kunde köpas billigare i öppna handeln, hade ett pedagogiskt arbete att hantera. I mitt fall handlade det om att förse klienterna med en bra kontakt att vända sig till när något inte fungerade. Detta ingick i priset, men hörde folk av sig?

I den mån jag fick kontakt med de som jag kallade för smygarna, visade det sig att de endera hade använt produkterna felaktigt eller inte alls. Den uppföljning som jag ville ge syftade till att hjälpa dem, men av någon anledning tolkades det som att jag skulle agera polis eller något liknande.

Folk ville inte gärna ändra sina vanor, och många ville också att hälsocoachen skulle trollda bort all övervikt för gott utan att det kostade något. Om detta drivs av lättja, girighet, ignorans, otålighet, ambition, själviskhet eller fåfänga visste jag inte, antagligen var det en kombination av dessa sju mänskliga grundkaraktärer.

Jag ville ha betalt för mina produkter och min tid vilket inte skiljde mig från någon annan med butik. I butiken betalade alla innan de gick, men det verkade som om en hel del av de som hörde av sig till mig inte förstod detta. De flesta metoder, som inte är rena fakirmetoden, går ut på att äta, vilket också kostar pengar.

Det kändes inte hållbart att det skulle vara så svårt för mig att hjälpa andra att uppnå samma resultat som jag själv och mina närmaste hade uppnått. Alla kunde göra det jag hade gjort, ändå fungerade det inte.

Ofta ville folk inte äta det de visste var bra för dem. Drömmen om en snyggare uppenbarelse verkade vara mindre stark än önskan att följa smaklökarna. Kunde jag finna ett sätt att förmå dem att med en mindre uppoffring uppnå någonting som liknade det de hade idag? Något som var attraktivt för dem att följa?

Skillnaden mellan de som lyckades och de som inte lyckades var ibland svår att uppfatta och förstå. Visst, de som köpte och använde mest produkter fick också bäst resultat, men det hände att även dessas resultat planade ut. Jag anade att det fanns någon annan orsak till varför vissa lyckades och andra inte gjorde det.

I takt med att misslyckandena tilltog och entusiasmen avtog, beslutade jag mig för att dra mig tillbaka från verksamheten. Att inte klara av att hjälpa alla, kändes som ett misslyckande. De som lyckades gav mig inte tillräckligt med motivation att fortsätta.

Trots att jag drog mig tillbaka, blev det ett tiotal strävsamma kunder kvar som jag fortsatte att arbeta tillsammans med. Dessa kunder hade förstått att det var vettig näring som jag erbjöd och inte något bantningspulver. Den hälsa som de var ute efter hade de hittat med min hjälp och de rekommenderade gärna dessa produkter till sina bekanta. Dessa kunder utgör idag basen i min organisation. Jag är oerhört tacksam över deras jobb.

Uttåget

När kunderna med Lydia i spetsen började tåga ut ur mitt kundregister, gick tankarna tillbaka till mina tidigare erfarenheter av viktminskning. Kunde det vara så att det fanns någon gemensam nämnare? Någonting som samtliga metoder innehöll, men som uttrycktes på olika sätt? Den enda metoden som inte hade fungerat för mig var jag övertygad om att även den skulle ha fungerat om jag hade fokuserat på den och varit intresserad.

Var jag än befann mig förföljde dessa tankar mig. Det var lätt att inse att jag behövde bearbeta dem på något sätt för att bli av med dem.

När jag en dag var på stan i ett annat ärende fastnade min blick på en affisch som handlade om ett seminarium i att skapa ett eget ledarskap. På bilden såg jag en ung skallig man som tydligen var seminariets huvudperson. Aldrig förr hade jag sett honom eller läst om det han stod för.

Med tankarna förstrött fokuserade på att hjälpa folk att gå ner i vikt och få bättre hälsa såg jag ingen direkt användning av det seminariet. Förutfattade meningar kunde jag inte påstå att jag hade, men denna gång lät jag dessvärre bli att undersöka denna möjlighet till ytterligare utbildning.

En vecka senare råkade jag se en bok av samme man. Kanske var det meningen att jag skulle lära mig något av honom? Efter att ha läst på baksidan, bestämde jag mig för att köpa den. ”I möten med andra människor är vi alla varandras lärare. Vi har fått våra möten för att växa och lära. Lär dig och du lär andra.” var orden på dess baksida som fick mig att ta boken till kassan. Jag såg framför mig ett möte med en annan människas tankar i bok. Tankar som skulle få mig att växa i min gärning att hjälpa andra människor till bättre hälsa.

Idag är jag glad att jag köpte den boken, den öppnade mitt sinne för det jag höll på med och den ifrågasatte om jag verkligen var på rätt spår. Metoden som han arbetade med kallade han för CPL, som på svenska stod för ”Skapa eget ledarskap”.

Månaderna efter studien av den boken var en jobbig tid. Det jag trodde var sant visade denne mannen med några enkla frågor och beskrivningar att det kunde vara en ren lögn, en föreställning. Mina insikter om de rädslor, den prestationsångest och de ideal som beskrevs ledde även till att jag insåg varför jag hade känt ett motstånd mot att använda näringsdrycker istället för det som kallades vanlig mat. Helt enkelt stred detta mot de ätningsideal som mina förfäder hade stoppat in i mitt huvud under min uppväxttid.

Det ideal som de i själva verket förespråkade var att jag skulle få i mig sund näring och energi för att klara de påfrestningar som dagen förde med sig. I det moderna samhället betydde detta i själva verket att jag behövde få i mig den näring som saknades i maten på ett alternativt sätt. Samtidigt behövde jag reducera den energi som maten gav mig.

I verksamheten hade jag jobbat efter mallar som hade fungerat för andra och jag hade försökt att tvinga mig själv att göra vad de ansåg var duplicerbart. Mitt syfte hade varit att bygga en organisation som jag sedermera kunde leva av. Det funkade inte utan friktion och det som fattades var jag. Även i detta stötte jag på ett ideal inom mig. Det var samma ideal som hade fått mig att bli överviktig och osund. Idealet att alltid göra det rätta, att aldrig misslyckas och ta rättning, ”att vara en duktig pojke”.

Resultatet i verksamheten blev att jag inte gjorde tillräckligt mycket av det som behövdes för att lyckas. Eftersom jag skulle följa mallar som andra hade satt samman, saknades utrymme för min egen ständigt återkommande önskan att alltid gå min egen väg, även detta en form av ideal.

Det var lika intressant att jag inte klarade av att bygga upp en organisation på samma sätt som andra hade klarat det, som att jag inte klarade av att hjälpa mina kunder att uppnå deras resultat.

Mitt sätt att arbeta på var något som jag var tvungen att sätta min egen prägel på. Att prata som någon annan uppfattades av de som lyssnade som något manipulativt. Det var på detta sätt som mina anhängare hade uppfattat mig.

Jag gillade inte det de sa, men jag var tvungen att acceptera det som den sanning som de uppfattade och kunde uttrycka. Det var ett stort steg framåt för mig att acceptera detta som ett faktum sett ur ett annat perspektiv än mitt eget.

Inte heller kunde jag påverka mina negativa anhängare att ändra uppfattning om vad jag verkligen höll på med. De hade sin bild klar för sig och jag fick acceptera att jag inte kunde ändra på dem. Att agera i den riktning och den tro som jag själv stod för, var den enda väg som jag kunde använda mig av för att så småningom förmå dem att ändra uppfattning.

Ibland när vi träffades berättade de för mig vad jag höll på med. Detta fann jag mer fascinerande än provokativt. De talade ur den sanning som de upplevde, men ur mitt perspektiv hade de rätt till knappt tio procent. Frågan var hur rätt min egen uppfattning var? Kunde jag komma upp till åttio procents korrekt uppfattning? Jag hoppades att jag var i närheten av den siffran i alla fall.

Det kan förstås tyckas underligt att jag inte hade en förhoppning om att förstå hela min verklighet. Naturligtvis skulle det vara trevligt, men jag insåg att det var en utopi att komma dithän. En fullständigt korrekt bild av verkligheten går inte att uppbära genom de perspektiv genom vilka vi betraktar omvärlden.

För första gången insåg jag också att folk liksom i andra butiker ibland inte var intresserade av mitt erbjudande. Hur många gånger hade jag själv inte varit inne i en butik bara för att titta? Folk hade självklart även kommit in i min butik och tittat för att oftare gå hellre än att handla.

Jag insåg att jag tidigare hade tagit dessa utgång personligt. Det handlade inte om något annat än att vissa blev stamkunder, andra provkörde mina varor ett tag för att sedan gå vidare till nästa butik, medan majoriteten gick utan att handla. Det var helt naturligt.

Uttågen stabiliserade sig och jag blev som jag tidigare nämnt kvar med ett tiotal fortsatt intresserade kunder, mina stamkunder. När jag kontrollerade hur många personer som jag hade varit i kontakt med över hela tiden, visade det sig att de som var kvar stämde väl överens med kortleksmodellen. Det var ungefär fyra personer kvar per femtio som jag hade kontaktat. Precis som med all annan försäljning handlade även denna verksamhet om statistik.

Näring i kroppen

Produkterna fortsatte jag att använda och intressera mig för. De gick att använda för att få idrottsresultat såväl som att gå ner i vikt, och mitt intresse var att bygga upp den muskelmassa som slappnat av under några år som förälder och olika fåfänga ursäkter om att inte bry mig om min kropp.

Under denna perioden kom jag även till insikt om att den näring, det vill säga den mat, som idag produceras och säljs i affärerna inte innehåller i närheten av den mängd näring som de en gång innehöll. Maten hade blivit billigare både att producera och att distribuera. Till och med i kundled hade maten minskat något i pris, men den var inte näringsdeklarerad.

Det minskade näringsinnehållet sysselsatte ett antal forskare, men jag ansåg att man med ett enkelt resonemang kunde komma fram till rätt svar om matens näringsinnehåll. Jag behövde inte gå utanför mig själv för att inse att om jag producerade en pryl snabbare och billigare, fanns där ett direkt samband med dess kvalitet. Kvalitén på maten hade sjunkit och det var näringen som var kvalitén.

Jag hade även iakttagit att sedan jag började använda organiskt framställda kostförstärkningar mådde jag bättre. Enligt företaget som jag hade licens hos var hela sjuttio procent av alla läkarbesök näringsrelaterade. Av de vanligaste dödsfallen i stroke, hjärnblödning och cancer, var hela femtio procent kostrelaterade. Helt onödiga dödsfall.

Dessvärre är befolkningen i allmänhet mer intresserade av vad en läkare har att säga om näring, än en person som under en längre tid ägnat sin fritid åt att komma underfund med näringen i kroppen. Läkarna må ha en viss kompetens, men de är i allmänhet bättre på att skriva ut mediciner än att bota näringsrelaterade sjukdomar.

Inte för att jag vill racka ner på detta släkte, det är bara det att folk tror mer om läkarna än vad de har fog för, och läkarna har inte vett att säga stopp. Därmed kommer vi in i en ond cirkel där de som inte vill bli av med förtroendet säger vad de tycker och får folk att tro på dem. Att de presenterar något som baseras till nittio procent på åsikter syns inte bakom titeln. Läkarna är inte mer än människor de heller och varför skulle de agera annorlunda än resten av befolkningen?

Mitt förtroende för den näring som jag hade stoppat i mig under några år var fortsatt stark. Det var förbryllande att jag med den övertygelsen för produkternas väl och ve inte lyckades få med mig alla i omgivningen. Det var också förbryllande att jag smög med produkterna i officiella sammanhang. Någonting inom mig ville inte bryta mot det som var vant och betraktades som normal.

På kroppen fanns det ytterligare några kilon som jag ville bli av med. När jag betraktade min mage kom jag ihåg hur jag hade iakttagit min begynnande viktuppgång. De första delarna av magmuskulaturen hade försvunnit under en depå av fett. Det var intressant att upptäcka att jag var tillbaka där jag började min tunga bana nära femton år tidigare. Samma fettdepåer, som då var de första, var nu de sista.

Jag använde mina produkter efter konstens alla regler, men det ville sig inte. Jag blev inte av med dessa förhatliga tre till fyra kilon.

Att vid dryga fyrtio års ålder åter uppfatta sin kropp med samma spänst som vid tjugofem är oerhört inspirerande. Ingen av mina jämgamla kollegor kan visa upp samma figur som för

tjugo år sedan, men när jag förklarade hur jag bar mig åt var det ingen som trodde på mig. De kallade mig lögnare när de istället borde ha insett att det var de själva som var lögnare.

I vilket fall som helst hade jag fortfarande några kilo fett kvar till den form jag ville ha.

Produkterna använde jag tillsammans med en halvtimmes promenad på lunchen. Mellanmålen varierade jag mellan knäckebröd och fantastiskt goda proteinkakor. Ibland åt jag en liten påse rostade sojabönor istället. På mornarna gjorde jag mer styrkeinriktade övningar såsom armhävningar, situps, en del yogaliknande historier och ibland en tur i en roddmaskin. Målet var att bli atletisk med lite träning.

Den platån jag hade befunnit mig på under ett och ett halvt år blev en gåva till mig, men det förstod jag inte förrän senare. Dit mina motionsprogram och kosten förde mig fann jag att jag var välkommen.

Lyckad viktminskning

Efter några veckor utanför verksamheten och ivrigt nötnade med produkterna och motionen, började jag fundera över mina tidigare upplevelser kring viktkontroll och hälsa. Genom åren hade jag vid fyra tillfällen klarat av att bli av med oönskad vikt och vid ett tillfälle hade jag misslyckats. Endast efter den sista nedgången hade jag för gott blivit av med all oönskad vikt.

Att det hade blivit så många tillfällen kom som en överraskning, jag hade trots allt aldrig ansett mig vara överviktig, snarare biffig och vältränad.

Vad var det som hade fått mig att lyckas fyra gånger, och vad var det som hade fått mig att misslyckas den femte? Tankarna på mina erfarenheter sattes igång omedvetet. Jag ville veta vad det fanns för nyckel till framgång, vad det var som krävdes för att vrida om den och öppna dörren till det lättare och hälsosammare livet.

Min första slutsats var att alla metoder som någon hade använt för att gå ner i vikt fungerade. Det borde finnas ett grundläggande resonemang som fungerade för alla. Alla fick inte en slutligt stram kropp, alla såg inte hälsosamma ut, men det var många som klarade det.

Det jag själv såg i spegeln var en man som fortfarande hade några kilon för mycket, men han började bygga på sig en trevlig mängd muskelmassa och när de sista fyra kilona fett hade försvunnit, skulle jag vara där. Ögat blev en måttstock, jag ville se hela min magmuskulatur och skinnet ovan skulle vara slätt.

Första

Första gången som jag blev av med oönskad vikt var under min karriär som kroppsbyggare. Efter att länge ha tränat med framgång trots avsaknad av kostförstärkning, saknade jag tävlingsmomenten från mitt tidigare idrottanden. Jag beslutade att jag skulle upp på scenen och visa upp mig inför åskådare innan jag lämnade juniorlivet som kroppsbyggare.

Beslutet att börja med kroppsbyggnad var inget som stöddes hemifrån. Att tävla var i ännu mindre utsträckning något som stöddes från samma håll. Under hela denna karriär var det framförallt mjölk som var mitt byggmaterial. Det gick åt kopiösa mängder, men mina föräldrar sa ingenting utan fortsatte att handla det jag ville ha.

Trots att jag inte använde några kostpreparat fick jag väldigt bra resultat. Det fanns de som ansåg att man inte kunde komma någonstans i den sporten utan att använda otillåtna medel. Jag ville bevisa att det gick.

Kostfilosofin som jag byggde upp under denna tid gick ut på att leta efter bra proteinkällor, ofta i form av ägg, keso, mjölk och fisk. Eftersom jag bodde hemma och gick i skola fick jag hålla till godo med det som bjöds. För att minska något på kaloriintaget plockade jag bland annat bort skinnet från kycklingen. Så här i efterhand kanske det var lite överdrivet, men det funkade.

Litteraturen som jag hade att tillgå kombinerade träning och kost på ett sätt som knappast var vetenskapligt framställt. Det handlade om att de som var framgångsrika berättade hur de åt i samband olika träningsfaser.

När det var dags för mig att bli av med underhudsfettet, deffa som det kallades i kroppsbyggarkretsar, fick jag jobba utifrån de förutsättningar som jag hade. Klassen jag skulle tävla i var under sjuttio kilo. Deffningen påbörjades tre månader före tävlingen och jag behövde bli av med åtta kilo.

Enligt magasinerna som jag hade att studera skulle jag kaka smaltat, dra ner på kolhydrater och fett. Detta kombinerades med en intensiv träning, både kraftansträngande för muskeltillväxten och konditionskrävande för att nöta bort underhudsfettet.

Med en tidpunkt i fjärran då allt skulle vara klart och en attityd att jag skulle klara av det, var det inget problem att nå målet. Att misslyckas fanns inte i min föreställningsvärld. Att vinna var det enda som fanns i min tanke.

En del av mina kamrater vidhöll att jag behövde ta otillåtna preparat för att klara detta, men jag gav mig inte. Jag körde vidare på det spår jag hade slagit in på, kaka magert kombinerat med vettigt idrottande.

Den största osäkerheten var vågen. Vi hade en gammal balansvåg hemma som slog fel på ett par kilo. För att hamna på rätt sida om invägningssvikten, siktade jag på sextioåtta kilo.

På morgonen innan tävlingen hade jag nått sextionio kilo på den gamla vågen. Det fick duga och jag satte mig i bilen och körde trettio mil på fastande mage för att komma till tävlingsarenan.

Vid invägningen stannade vågen på sextionio kilo och sju komma fem hekto. Nu var det dags att sätta i sig frukost bestående av mängder med snabba kolhydrater och fylla på med vatten.

Resultatet blev det förväntade, musklerna stramade mer under skinnet, jag gick upp på scenen och vann den enda tävlingen i kroppsbyggnad som jag någonsin har och någonsin kommer att ställa upp i.

Det gick snabbt att gå upp i vikt igen efter tävlingen och redan en månad efter densamma hade jag gått upp fem kilo.

Karriären som kroppsbyggare tog slut ett halvår senare. Jag hade påbörjat min militärtjänst och fick för första gången i mitt liv möjligheten att kombinera kraftig träning med att äta mig

mätt flera gånger om dagen utan att någon klagade på att det gick åt mycket mat. När vågen stod på åttiotre kilo började kroppen svara ordentligt på träningen.

Att träna hänger ofta samman med att finna motivation. Jag hade vunnit en tävling och dragkraften från det målet var borta. Jag avstod att åka till nationsmästerskapet som jag i och med vinsten hade kvalat in till. Jag fann inte heller någon naturlig motivation att ta mig dit.

Istället fann jag mig sittande i omklädningsrummet i ett gym i en större stad och försökte finna motivation till att gå in i lokalen och träna. I den stunden kom en kille ut ur duschen. Han skulle två år senare bli mästare i tungviktsklassen. Trots att han var kortare än jag var han säkert dubbelt så bred och tog samtidigt i båda väggarna i korridoren när han tog sig ur duschen.

Han var helt enorm och min blick gled sakta ned mot mina polska tyngdlyftarskor. ”Vad håller du på med?” hörde jag en inre röst säga. Därefter snörde jag av mig skorna för att aldrig mer ta på mig dem igen.

Andra

Några år senare var det dags igen. Det hade gått tio år och jag spelade mycket squash och innebandy. Mycket av detta idrottande skedde tillsammans med kollegor från jobbet och det var även därifrån min andra viktninskning erbjöds.

Helt utan förvarning fick vi från vår arbetsgivare en föreläsning om kost och en efterföljande kontroll av vår kondition. Jag var relativt vältränad inför detta test och jag blev nöjd med de siffror som presenterades. Man påpekade att siffrorna var individuella och inte gick att jämföra sinsemellan. Det gjorde vi i alla fall och trots att jag var vältränad hade jag ganska hög procent fett på kroppen. Mycket förvånade!

Killarna som höll i föreställningen sa sig jobba tillsammans med ishockeylandslaget. Det byggde förtroende och vi kom in i en massrörelse. Detta skulle bli den första och enda gången som jag gick ned i vikt inom en massrörelse.

Metoden som sådan gick ut på att vi på tallriken skulle lägga upp hälften kolhydrater, en fjärdedel sallad och en fjärdedel kött, fisk eller liknande. Ville vi ha sås pekade de på den röda istället för den vita, eftersom den ansågs mindre fet. Kolhydraterna som de rekommenderade var desamma som några år senare skulle komma att kallas för snabba, det vill säga ris, pasta och potatis. Till detta skulle vi ut och röra på oss minst trettio minuter varje dag.

Var och en fick en individuell genomgång tillsammans av en av killarna och sedan var det bara att köra igång.

Jag fann ett sätt som fungerade för mig för att uppnå den motionstid som de hade föreslagit. På med kängorna, och sedan vandrade jag fram och tillbaka till jobbet. Det tog fyrtio minuter ena vägen och därmed fick jag två fyrtyminuterspromenader per dag. Till mellanmål åts det bananer och knäckebröd i mängder. Under denna period åt jag mer bananer än under hela mitt dittillsvarande liv.

Redan den första kvällen fick jag mitt första resultat. Det hade gått någon månad sedan jag senast hade idrottat. Trots att det handlade om intensiv innebandy, hängde jag med och till min stora förvåning hängde jag med bättre än de som borde ha varit bättre tränade.

Aldrig tidigare hade jag fått ett sådant snabbt resultat och jag berättade gärna om det för alla jag träffade. Den metod som vi kallade för kolhydratmetoden fungerade, även om det i dagsläget är andra metoder som tillhör de populäraste.

Resultaten var fantastiska. På de tre månader som detta pågick tappade jag bort fem kilo, jag minskade min fettmängd med 6 procent och jag ökade min kondition med tjugofem procent. Det var den sista siffran som jag fastnade mest för eftersom jag av andra orsaker hade minskat min träningsdos i samband med detta program.

Från början visste jag inte att jag var överviktigt, och det var kanske korrekt, men likafullt kunde jag tappa fem kilo fett.

Liksom för mig fick de flesta ett bra resultat. Dock inte alla. En del personer fick mindre bra resultat, framför allt ett par av damerna. Under hela tiden som detta pågick, gjorde vi ständiga jämförelser mellan varandra. Många fick tips och idéer och andra försökte med allt utan att lyckas. Den masspsykos som vi var utsatta för fungerade på det stora flertalet av oss.

Inte heller denna gång förblev jag smal. I och med att jag fortsatte att äta stora mängder kolhydrater men lät bli att röra på mig, stannade kilona på kroppen.

Sommaren efter denna viktnedgång var jag dock återigen igång fysiskt. Denna gång hackade jag mig för hand igenom den mark som skulle bli familjens trädgård. Ett fruktansvärt slitsamt arbete och jag tappade massor med vikt. För mycket tyckte mina närmaste bekanta och under vintern började jag äta för att kunna tappa kilona under kommande sommar. För första gången någonsin lade jag på mig vikt genom en medveten handling.

När man går upp i vikt samtidigt som man idrottar, utsätter man sina knän och leder för större påfrestningar. Det krävs ingen större tankeverksamhet för att förstå det. Med de stora mängderna mat kände jag mig stark, och det var jag säkert också, men det gick som det gick och till slut hade jag tränat för mycket och ätit för dåligt. Ena knäet gick sönder och jag blev stillasittande.

Denna metod, liksom den första, inkluderade fysisk aktivitet i samband med mat. Skillnaden var att i den ena lades fokuset på ett stort kolhydratintag för att kunna idrotta, medan det i den andra handlade det om att minska kolhydraterna för att kunna tävla i idrott. Samma syften, samma tidsrymd, samma resultat med helt olika metoder. Båda funkade för mig, men de fungerade inte för alla.

Tredje

När huset och trädgården var färdigbyggda, återstod det att sitta still med sargade knän som spår efter avslutade idrottskarriärer. Under byggnationen av huset hade jag även påfrestat menisken i andra knäet så pass illa att även den gick sönder. Återigen började jag lägga på mig, men nu började jag inse att jag var på väg att bli överviktig. Trots mina tidigare erfarenheter fann jag ingen råd annat än att äta mindre. Det fungerade inte.

Det hade varit bra om jag hade haft vett att avsluta mina dåliga vanor innan jag gick upp i vikt. Vad som hände mig och min vikt är vanligt. Genom att lägga på sig ett par gram om dagen, blir det närmare ett kilo om året. Hur märker man sådant?

En del personer kopplar denna smygande viktökning till trettioårsålder, men dessa vill jag mena har fel. Visst är det så att ämnesomsättningen ofta sjunker i den åldern, men det har inte med åldern att göra. Likaså kopplas ofta skadeproblem i idrottssammanhang till trettioårsåldern, men inte heller detta håller jag med om. Detta är mitt ställningstagande trots att det som beskrevs som normalt var precis vad som hände mig.

Mina slutsatser om trettioårsålderns skenbara fysiska förändringar kopplar jag hellre till det liv vi lever. Det är inte ovanligt att folk flyttar hemifrån strax efter tjugoårsåldern. Ungefär samtidigt går de ut skolorna och börjar laga sin egen mat istället för att äta det som serveras i bispisningarna. Idrottandet och motionerande hålls igång till ungefär trettioårsåldern. Därefter flyttas det samman med det motsatta könet och det framstår som ett bättre alternativ att stanna hemma än att gå till träningen.

Skadorna kopplar jag till dålig kosthållning under åren mellan Mamman och den kommande mannen eller hustrun, viktökningen till mindre träning och samboendet med nämnde person och ämnesomsättningens nedgång till paniken som följer av samma viktuppgång. Det logiska men felaktiga beslutet efter viktuppgången blir att äta mindre. Därmed har man slutit cirkeln och tron att den dåliga hälsan hör samman med åldern har slagits fast och accepterats som "normal".

Innan min kraftiga viktökning hade kommit igång ordentligt dök det danska rikshospitalets ämnesomsättningskur upp. Min vikt var inte över det normala, inte heller direkt ohälsosam, men jag insåg varthän den var på väg. Ämnesomsättningskuren som sådan var inte speciellt attraktiv utan verkade bestå av en två veckor lång pina. Tillsammans med min käresta beslutade vi oss ändå för att prova. Hon var nog mer intresserad än jag efter ett par graviditeter, och eftersom jag var delaktig i desamma var jag med på det hela för att hon skulle känna mitt stöd.

Det gick lättare än jag trodde. Största svårigheten fann jag i samband med en inrikes flygtur i tjänsten. På sådana resor ställs man inför många frestelser och kollegorna kommer med syrliga kommentarer när man nöjer sig med en halvliter naturell yoghurt till lunch. Till och med den dagen som jag inte fick äta något klarade jag bättre än dagen på tjänsteresa.

Metoden baserades på två veckors stora variationer av näringsintaget. Vissa dagar åt man inte alls utan drack bara vatten eller något liknande medan det andra dagar äts stora grillade kotletter. Sammansättningen kunde knappast kallas hälsosam, men syftet var inte hälsa, utan det var att lura kroppens ämnesomsättning och att genom detta gå ner i vikt.

Trots att jag ansåg att min vikt vare sig var för hög eller ohälsosam tappade jag sju kilo på två veckor. Belackare av metoden påstår att man tappar mest vatten och muskler, men jag var inte säker. Variationen dagarna emellan borde medföra att kroppen luras på ett sådant sätt att den istället plockar energin från depåerna. Vilket som var rätt eller fel låter jag vara osagt. Matematiskt sett borde jag haft en förbrukning av sextiotre tusen kilokalorier för att denna fettvikt skulle kunna försvinna på fjorton dagar. Det motsvarar fyratusen femhundra kilokalorier per dag och det är naturligtvis orimligt. Hälften verkar rimligare.

Matvanorna ändrade vi inte efter denna period, men ingen av oss någon större aptit under en tid. Det tog flera veckor innan det kändes ok att äta ordentliga måltider igen. Möjligen var det detta som var ändamålet med kuren, men långsiktigt blev resultatet som före kuren, kilona smög sakta men säkert tillbaka till sina tidigare depåer.

Detta sätt att gå ner i vikt på var inget som rekommenderades oftare än vartannat år, troligtvis med tanke på negativa hälsoaspekter av att inte äta balanserat varje dag.

Jag var glad att jag kom igenom kuren och att resultatet blev såpass bra som det blev. Visst hade vi under de kommande åren funderingar på att göra om kuren, men ingen av oss var speciellt motiverad. Att hålla igång med barnen tog allt mer av den tid vi kallade fritid.

Detta var första gången jag gick ned i vikt utan att ha kombinerat diet med motion.

Fjärde

Åren gick och min vikt ökade med drygt ett kilo per år och jag kom att ge upp på hundrakilostrecket. Mina matlådor blev mindre och mindre och mellanmålen försvann. Mitt resonemang löd att om jag var hungrig skulle jag gå ner i vikt. Det gjorde jag inte, det fungerade inte.

Istället fann jag mig pendlande mellan dryga nittio och knappa hundra kilon. Situationen var mycket frustrerande. Denna frustration var en bidragande orsak till att jag skaffade ett hemmagym, i vilket jag tillbringade några minuter varje morgon under ett års tid. Det var den enda tiden på dygnet som jag hade för mig själv och om det skulle bli något vettigt av mitt tränande fick det bli denna tid på dygnet. Jag tror att jag lärde mig ordet disciplin under detta år.

Träningen hade en positiv effekt på mig. Jag kom igång tidigare och var betydligt alertare när jag körde till jobbet. Senare fick jag även lära mig att detta gjorde att ämnesomsättningen igång tidigare. Fortfarande hände det dock inte mycket på vågen.

Resultatet blev däremot att en del av de muskler som hade varit så vältränade tjugo år tidigare började återta sin tidigare form. Det var förstås trevligt, men följden blev att jag likt många andra män kom att betrakta min spegelbild med beundran. Jag hade blivit riktigt biffig.

Den biffen satte jag i halsen när jag såg ett fotografi från Cypern. Jag fick titta flera gånger innan jag accepterade att det var jag som stod på stranden med en kulmage i vädret. Beviset fanns där i form av min son som också var med på bilden. Jag var övertygad om att bilden inte föreställde min fru. Dessutom var det mina badbyxor, min keps och mina solbrillor. Den fete mannen på bilden hade jag däremot svårt att förlika mig med.

Under denna tid var det populärt att ägna sig åt det matkoncept som fransmannen Michel Montignac startade på åttiotalet. Om det var i förenklande syfte eller någon annan orsak förstod jag inte, men GI eller glykemiskt index blev det gängse namnet på metoden som handlade om att plocka bort snabba kolhydrater ur kosten.

Under en längre tid försökte jag och min fru att plocka bort pasta, potatis och ris ur köket och istället ersätta det med sallader, bönor och annat som hade lågt GI. Vi hade inte gått någon kurs eller hört någon prata om denna metod, utan vi försökte på egen hand.

Jag kunde inte påstå att våra försök blev mer än halvhjärtade. Kanske var det denna brist på fokus som gjorde att folk inte gick ned i vikt oavsett vilken metod de försökte med?

Den motion jag försökte lägga mig till med under denna tid var att ställa bilen längre bort på parkeringsplatsen, jag tog trapporna istället för hissen och liknande. Det gav ett allmänt välbefinnande, kanske mer psykiskt än fysiskt.

Denna fjärde gången misslyckades jag. Kontrasten mot den tidigare metoden där fokuset låg på att äta vad jag nu inte skulle äta var så stor man kunde tänka sig. Visst tror jag att han har rätt i det han säger, Michel Montignac, de som är bäst på att räkna kalorier, är också de som är fetast.

Folk går ner i vikt med hjälp av GI men för mig fungerade det inte. Det verkade rimligt att tro att jag med låg motivation och lite för lite tid till att anrätta middagen efter konstens alla regler, helt enkelt inte hade rätt förutsättningar att använda denna metod.

Jag är inte förespråkare av denna metod, men jag accepterar att det finns de som gillar den. Om den för många största c-vitaminkällan, potatisen, inte kan tillåtas i matlagning, anser jag att man ska titta åt ett annat håll. Jag vill också mena på att recept av olika slag som ska följas och att barnfamiljer som inte har tid att hålla koll på alla råvaror gör att metoden som sådan kan bli lite jobbig.

Det är vanligt att skylla sina misslyckanden på yttre omständigheter och jag inser att jag inte var något undantag. Jag medgav att jag inte fick det att fungera, men jag kunde inte påstå att metoden inte fungerade. Den som hade fokus på metoden och var beredd att följa den skulle troligtvis också få resultat.

Det senaste resonemanget lånade jag från framgångsrika människor, i olika verksamheter. All bestående framgång, finansiell såväl som fysisk var alltid föregången av ett långtidsfokus på att lyckas. Inte minst mina tidigare försök att gå ned i vikt förstärkte detta, även om det handlade om kortare perioder. Det kunde vara så att de som inte lyckades helt enkelt saknade fokus och inte heller klarade av det de skulle göra under längre perioder. Ordet uthållighet låg nära till hands.

Jag hade bevisat min egen uthållighet under kortare perioder av olika aktiviteter. Upp till fem år hade jag kunnat ägna mig åt mina intressen, men sedan hade de avtagit och jag hade skiftat till en annan verksamhet. På senare år har jag lärt mig att det tar tio år att uppnå toppklass i vad som helst. Det som skiljde dem som inte kom dit från de som kom dit, var de ord jag hade identifierat, fokus och uthållighet.

Femte

Det skulle visa sig att det fanns en metod som fungerade för mig utan att jag behövde röra mig i motionerande syfte. Om metoder av detta slag är bra eller dåliga låter jag var och en avgöra. Min hälsa idag går inte att missta sig på. Det var denna metod som kom till mig genom den verksamhet jag kollade upp för att jag ville jobba hemifrån.

Metoden kom från USA och den gick ut på att byta ut två mål mat per dag mot näringsdrycker eller som det också kallas, måltidsersättningar. Jag föredrog att kalla det jag hällde i mig för näringsdryck. Det kändes inte rätt att kalla det för mat, inte heller måltidsersättning. För mig fungerade näringsdryck bäst.

Det smakade gott och jag fick fantastiska resultat. Jag blev piggare och kunde sluta med kaffet som var uppe på tio koppar per dag redan efter tre dagar. Efter sju dagar hade jag tappat

tre kilo, efter en månad sju och totalt blev jag av med sexton kilo på fem månader. Jag landade exakt där jag hade önskat. När jag väl landade minskade jag inget mer.

Piggheten och vikten var inte det enda som hände i min kropp. Det blodtryck som var på väg upp hamnade på mycket behagliga nivåer, eksemen som jag fick under vintrarna försvann och jag kunde för första gången på många år springa i trapporna utan att flåsa eller få ont i knäna.

Man skulle kunna tro att detta var medicin på grund av alla fantastiska hälsoreultat, men det påpekades mycket noga från företaget att det var ren näring det handlade om. Om man däremot ser till att sju av tio läkarbesök är näringsrelaterade, inser man varför dessa resultat var så tydliga. Den näring som jag fick i mig medförde att jag fick färre förkylningar och liknande sjukdomar. När folk på mitt arbete gick och hostade och snorade klarade jag mig i allmänhet helt utan åkommor. Ungefär sjuttio procent färre störningar uppskattade jag det till.

Att gå ned med denna metod innebar att jag var tvungen att bryta den vana som min mor lärde mig och som hon i sin tur lärde sig av sin mor. Vanan att äta tre gånger om dagen har existerat i flera generationer och visst stämde detta sätt att äta på under tidigt nittonhundratals. Genom att acceptera att jag inte rörde mig på samma sätt som mina förfäder och istället dricka min näring två gånger om dagen fick jag en bestående viktninskning.

Det finns en hel del människor som inte inser att de är tvungna att ändra på den vanan för att få till stånd en permanent viktninskning. Jag kunde fortsätta att äta de maträtter som jag älskade, men bara en gång om dagen.

Det gamla uttrycket "att man inte kan ha kakan och äta den" gäller även i vårt moderna samhälle, trots att det finns krafter som försöker påstå annat. Att det inte går att pendla motorburna till och från våra arbeten och arbeta på det idag vanligt stillasittande sättet utan att dra ner på energiintaget borde vara lätt att förstå som ohållbart. Det är en fråga om energijämvikt, en naturlag som vi inte kan ändra på hur mycket vi än önskar. Men folk fortsätter att önska.

Det heter att man inte ska ljuga, men i detta avseende ljuger alltför många alltför ofta.

Dessa näringsdrycker födde naturligtvis ett medvetande om vad jag stoppade i mig och jag blev ibland kallad för kostexpert av mina kamrater. Ett tilltalande uttryck, men det sa väldigt mycket om vad som behövdes för att bli betraktad som expert, intresse.

Märkligt nog kände jag ett motstånd mot att använda dessa drycker, men jag kunde inte förstå vad detta berodde på. Att de funkade hade jag upptäckt, och ändå fanns det en tvivlande känsla i mitt inre.

Orsaken till detta tvivel kom jag så småningom fram till. Liksom känslan fanns även orsaken att finna inom mig. Det skulle gå ytterligare lite tid innan jag kom fram till vad som orsakade detta.

Vidareutveckling av den femte

Det fanns hos mig en önskan att bli av med ytterligare några kilon, men jag klarade inte av det. Hälsan var redan fantastisk och den var lätt att bibehålla, men jag ville veta vad dessa produkter kunde göra om jag sträckte mig längre. Tankarna på om det fanns några samband med de kunder som inte fick igång sin viktninskning och att jag själv inte kom vidare började

ta form i mitt huvud. Funderingarna på vad mina tidigare erfarenheter av viktninskning kunde bidra med började ta form.

De kilon som fortfarande befann sig på min kropp var de som först fastnade drygt tio år tidigare. Min uppskattning var att det rörde sig om cirka fem kilo. Detta var samma mängd som jag hade promenerat bort med hjälp av den metod som jag kallade för kolhydratmetoden, nummer två. Visst släktskap med deffningen från kroppbyggartiden kände jag också eftersom det var det sista av magmuskulaturen som jag ville få fram igen.

Det fanns en runda på jobbet som jag under cirka trettio minuter kunde ta mig runt på lunchrasten. Helgerna gick åt till annat och därför fick denna utveckling av näringsdryckernas användning hålla sig till vardagarna.

För att få näring till hela promenaden, såg jag till att ta med mig extra mycket dryck. En deciliter tog jag en stund innan för att tillföra "byggmaterial" till kroppen och resten tog jag efter att ha kommit tillbaka till arbetsplatsen efter den lilla turen. Efter ytterligare en timme kände jag att kroppen ville ha mer näring och då tillförde jag ytterligare protein. Mitt arbete var vid denna tid stillasittande vilket föranledde mig att inte plocka i mig några extra kolhydrater.

Det gick ganska trögt i början, men jag gladdde mig åt att komma ut på lunchen, om inte annat för att få en mental avkoppling från arbetet. Med den dryck som jag satte i mig till lunch var risken att jag blev kvar och jobbade vidare utan rast alltför stor om jag inte avlägsnade mig. Detta kändes också som en bra lösning eftersom promenaden även gjorde mig fräschare under eftermiddagen.

Några veckor gick utan att det blev något direkt resultat. Mina funderingar rörde sig till mängden energi som jag dagligen satte i mig. Kunde det vara så att det var för lite?

Tidigare lyckade ageranden har man med sig genom livet, vilket även gäller viktninskningar. Under perioden med kolhydratmetoden hade jag stoppat i mig mängder av bananer och knäckebröd och fått resultat. Det hade då också sagts att jag inte skulle promenera eller gå på fastande mage.

Lösningen kändes som att den var nära. Femton år efter andra försöket till viktninskning började jag återigen att knäppa i mig detta bröd i större mängder, men denna gång i kombination med näringsdrycken. Det är inte mycket energi i en skiva knäckebröd, men några extra skivor av detta bröd några gånger i veckan hade avsedd effekt.

En månad efter kompletteringen med knäckebrödet, visade vågen två kilo mindre och fettprocenten låg två procent lägre än tidigare. Jag var på väg!

Inspiration föder motivation och jag var inget undantag. Den sommaren vandrade jag bort de sista kilona i ett moln av knäckebrödsdamm. Det tog ytterligare tre månader att bli av med extrakilona och nå fettnivån tolv procent. Det var hit jag ville för att se hur jag såg ut. Jag var minst sagt nöjd i augusti den sommaren.

I kombination med promenaderna hade jag ett motionspass hemma. Vanan att göra armhävningar och liknande under denna sommar byttes ut mot byggandet av en större altan vid familjens bostad. Det blev en hel del tungt grävande och mycket snickrande. Vid den

typen av fysiskt arbete använde jag näringsdryckerna på samma sätt som omkring promenaderna, men i större mängder. Naturligtvis var det denna "träning" som gav mig den muskeltillväxt som jag var så nöjd med.

Förevidgad på bild, kunde jag nu visa resultaten av mina ansträngningar för alla som ville se. De kunder som fanns kvar fick höra min berättelse och de som hade haft liknande problem, påbörjade liknande program. Det var roligt att se hur deras inspiration gav resultat. Samtliga som hade stått still ett tag började återigen att gå ner i vikt.

Jag ville att det de gjorde skulle vara lätt att göra och att de skulle kunna göra det de gjorde till en vana. Samtliga fick i sig mycket mer av det som jag kallade för träbitar och resultaten lät inte vänta på sig. De gjorde egna utforskningar och med mig i mitten som en kommunikationscentral kunde jag förmedla olika varianter och förslag.

Min vision att kunna hjälpa alla att få bättre vikt och hälsa kom allt närmare. Det var en personlig seger för mig, inte för att jag sökte bekräftelse, men jag var mycket nöjd med att kunna visa mina resultat för belackarna av mig och mina försök att hjälpa andra.

Andra metoder att lära ifrån

Gemensamt för samtliga mina erfarenheter av viktninskning var att det för samtliga fanns folk som lyckades och folk som misslyckades. Det fanns också de som rackade ner på metoderna och påstod att de inte höll längre än att man höll på med dem. Så rätt, och så fel. Om någon fann entusiasmen att ändra på ett felaktigt leverne borde det väl inte finnas anledning att föra fram sina egna negativa åsikter? Särskilt som närstående eller nära kollaga?

En sak som jag lärde mig var att folk gärna ville berätta sina åsikter. Hur den var uppbyggd var det få som brydde sig om. Det kunde vara andra personers åsikter som de anammat och förde fram utan att reflektera över om det fanns substans i dem eller inte. Visst var det lätt att bli besviken på dem som sade att jag hade fel trots att jag hade upplevt det jag berättade. Många av dessa åsikter var även sagda av personer som själva aldrig varit med om att gå ner i vikt eller försökt ändra sitt liv till ett hälsosammare. Förespråkare för olika metoder behöver inte alltid själva ha varit med om att få resultat av dem, de behöver däremot kunna metoden och förmedla dess budskap på ett attraktivt sätt.

Ytterligare några viktninskningssmetoder tittade jag på utan att själv prova dem. Var jag än tittade fanns det saker som jag kunde lära mig, och det var dessa kunskaper som jag ville ha.

En av de enklaste metoderna lärde jag mig av en granne som gick ner tolv kilo under en sommar. Han hade nyligen skiljt sig och passade samtidigt på att göra ett par enkla förändringar i sina matvanor. Han slutade upp med att äta upp barnens matrester. En vanlig fälla för hungriga och fattigt tänkande föräldrar. Ovanpå detta såg han till att alltid äta mycket grönsaker innan han började med huvudrätten.

Det där med fattigt tänkande föräldrar kanske känns som ett hårt uttryck, men jag har själv varit där. Det betyder inte att det är något fel på våra huvuden eller liknande. Det betyder däremot att vi har blivit uppfostrade av monetärt fattiga föräldrar och andra förfäder att alltid äta upp det vi har på tallriken. Släng istället resterna, ge dem till hunden eller djuren i naturen. Vad du än gör, ät inte upp dem. Enkelt att uttrycka, men ack så svårt att genomföra.

Ett exempel från verkligheten på hur detta fattiga tänkande överförs från en generation till en annan hämtar jag från min tidiga skolgång. Som den duktiga pojken jag var, ville jag alltid göra rätt och de gånger som jag blev tillrättavisad tog jag väldigt illa vid mig. I skolmatsalen en dag serverades det slottsstek. Vi blev vid insläppet tillsagda att vi inte fick lämna något. Detta hade inte hänt tidigare och det hände aldrig igen. Det var bara denna gång och ingen annan gång. Jag tillhörde inte heller de barn som hade för vana att lämna rester utan jag åt vanligtvis upp det som serverades.

Mängden mat var tillräcklig för att jag skulle klara av att äta upp, men tvärs igenom skivorna löpte en nästan klargul sena. Jag åt allt runtom, plockade ihop min bricka och gick för att lämna det som jag ansåg inte var ätbart. Halvvägs till slasken blev jag stoppad av en av mattanterna som såg att jag var på väg att lämna mat. Jag förklarade att jag inte ville ha senorna, men hon var omutlig och jag vände mig om för att gå tillbaka till det bord som jag nyss hade lämnat. Då blev jag stoppad en andra gång. Inte nog med att jag tvingades äta senorna, jag fick inte heller gå tillbaka till mina kamrater, som antagligen också satt och försökte trycka i sig sina senor.

Jag kanske gjorde fel som inte ville äta upp mina senor, men denna förödmjukelse satte sig i mitt sinne som en fattig vana; att alltid äta upp det jag tagit på min tallrik. Än idag äter jag upp det som finns på tallriken med ytterst få undantag. Den som därmed vill påpeka att jag har kvar detta fattiga tänk, har helt rätt.

En annan enkel och trivsamt metod som jag stiftade viss bekantskap med gick ut på att djupandas innan måltiden. Även det fungerade för en del människor, och jag provade den själv med viss framgång för att bli av med mitt sötsug. Prova själv vad som händer om du är godissugen och istället väljer att ta ett antal djupa andetag. Efter femte djupa andetaget borde suget efter sötsaker vara borta. Vad händer? Enkelt uttryckt fick du syre i kroppen, som i sin tur svarade med att plocka bort den missriktade önskan efter godis.

Genom att betrakta mig själv förstod jag hur detta funkade. Eftersom jag tillhörde de personer som tillbringade dagarna med att sitta stilla och hopsjunken på en kontorsstol, använde jag för det mesta bara den övre delen av mina lungor. Där har lungorna minst syreupptagningsförmåga och störst förmåga att transportera luft mellan svalget och botten av lungorna. Att bli trött av att sitta på kontor hade en del av sin förklaring i detta enkla faktum. På kontoren hörs ibland djupa suckar. Dessa kan tolkas som ett tecken på uttråkning, men i själva verket är det ett positivt tecken eftersom den som just suckade tillförde sin kropp mer syre och borde under de kommande minuterna vara mer produktiv.

Syresättningen av blodet är intressant och grunden till mycket av vårt välbefinnande. De som börjar dagarna med några djupa andetag kommer igång bättre än de som masar sig ur sängen. Det verkar som om det finns ett samband mellan de signaler som kroppen sänder ut och bristen på syre.

Andra vanliga former av viktnedgång hittade jag hos gamla idrottsmän och expedition Robinson deltagare. De gick ut på att äta mindre och röra sig mer. Kom ihåg att jag själv var där en gång. Många är de som förespråkar detta, men i mina öron låter det som om de svälter sig. Den idrottsmänniska som vill få ut det mesta av sin träning, behöver äta proteiner, vitaminer och mineraler men även kolhydrater och fetter för att orka med. Dessa ingredienser är viktigare än att fylla på med energidryck. För att få i sig proteiner, vitaminer och mineraler behöver man tillskott.

Det minnet hade äntligen kommit tillbaka från mina tidigare idrottsår. Även jag åt taffligt under min tid som idrottande ung man, vilket var förvånande med tanke på mitt tidigare intresse för kroppsbyggning. Min lärdom av detta är att idrottare i allmänhet är odugliga som kostexperter.

De som är idrottsligt aktiva betraktas ofta av sin omgivning som kunniga på kost och träning. Den som verkligen kan kost och träning kan dock identifiera de brister som finns. Troligtvis är denne även på det klara med att om den skulle försöka säga något till idrottarna, skulle det talas för döva öron. Till saken hör att de flesta idrottare, speciellt inom lagidrotter, inte ens kommer upp i det av socialstyrelsen rekommenderade minimumintaget av protein.

Styrkesportare är på denna punkten mycket bättre rustade. En av mina vänner berättade att han under hårda träningsperioder tryckte i sig fjorton gram protein per kilo muskelmassa. Totalt blev det drygt ett kilo protein per dag. Jämför det med de knappa femtio gram som fotbollspelaren i det lokala gänget hemmavid får sig.

Den som minskar sitt födointag för att minska sin vikt, minskar även det sedan tidigare låga intaget av vitaminer och mineraler.

Under denna tid lyssnade jag ofta på inspelade seminarier med motivationstalare och liknande. Där dök det upp en person som pratade kost. Han talade inte på samma sätt som jag om fördelarna med kosttillskott eller kostförstärkning, men det han talade om tyckte jag om att lyssna på. Jag anar att det han berättade var besläktat med stenåldersdieten. Han förespråkade att välja mat som var så lite processad som möjligt och det var något som jag tog med mig från det seminariet. Där fanns även ett tips på en drink bestående av vatten, lime och tabasco som jag gärna använder.

Starka kryddor har den egenskapen att de bränner på vägen in och på vägen ut. Gissningsvis gör de det däremellan också, vilket kan vara anledningen till att tarmarna känns som om de är i god form efter en kryddig middag.

En historia som jag fann besläktad med, men långt ifrån lik, det danska rikshospitalets ämnesomsättningskur, kom från Norge och handlade om att man skulle variera kosten utifrån sin vikt och muskelmassa. Syftet med den variationen var att bränna fett under dagarna med lågt energiintag och man skulle hålla uppe ämnesomsättningen genom att öka intaget under andra dagar i veckan. De som provade detta berättade att det fungerade, men jag kom aldrig till skott med den eftersom jag ansåg att den var mer komplicerad än vad som borde vara nödvändigt. Det viktiga enligt denna metod var att hålla intaget av protein och fett på konstant nivå och med hjälp av ett datorprogram räkna ut hur mycket kolhydrater man skulle stoppa i sig.

Vän av ordning funderar förstås på om jag inte har tittat på viktväktarna också. Inte så mycket, men essensen som jag fick med mig därifrån handlade om att ta vara på det som deltagare i sådana program sagt om vad de höll på med. De flesta berättade att de aldrig någonsin ätit så mycket.

Det fanns tips att få på mer oväntade ställen. I en reklamfilm såg jag två killar som åt frukost vid samma bord. Den ene åt ett hårt mörkt bröd medan den andre åt ett rostat mjukt och vitt

bröd. De båda såg helt olika ut till formen och filmen ville föra fram budskapet om att äta hårt bröd för att bli hårdare i kroppen.

På kvällstidningarnas rubriker läste jag bland annat om kesodieter, fruktbantning och liknande. Keso tyckte jag verkade ok, men fruktbantning ville jag inte rekommendera till någon på grund av fruktens låga proteininnehåll. Dessutom innehåller frukt även socker, om än i sin bästa form, men även detta ska förbrännas.

Jag stötte även på en del personer som hävdade att proteinet behövdes för att skinnet skulle följa med tillbaka vid kraftig viktninskning. Eftersom skinnet är kroppens största organ och det behöver protein för att växa kändes det spontant som ett vettigt resonemang att det behövdes även när det skulle krympa. Med tanke på att människan byter ut nittioåtta procent av sina molekyler under ett år, låter det vettigt att ha ett hyggligt högt proteinintag.

Siffran på nittioåtta procent kan vara lite svår att acceptera, men enligt en del artiklar och forskare byter vi ut såpass mycket varje år. Det ställer de som är förändringsobenägna i en annorlunda dager. Varje dag byter de ut en tredjedels procent av sin kropp, även det är en förändring.

För att få ett eget perspektiv på siffran, funderade jag över socialstyrelsens rekommendation på dagligt proteinintag. Det proteinet behövs för att ersätta muskelmassa som behöver lagas. Bara det handlade om drygt tjugo kilo protein per år. Ovanpå detta handlade det även om fetter och andra substanser. Kanske är det ändå så att vi byter ut stora delar av våra kroppar varje år?

Så många olika metoder fanns det och alla fungerade, om än olika bra. Jag resonerade som så, att om en metod publicerades, stod det minst en person med ett resultat bakom den, vilket i sin tur borde betyda att den fungerade med rätt fokus. Det behövde i mina ögon dock inte alltid vara så att artikelns slutsatser var korrekta även om resultatet var det. Någon gång såg jag en artikel som hyllade stavgång för viktninskning och en annan musiken i en MP3-spelare. Utan proteinrikt näringsintag hade troligtvis ingen av dessa metoder fungerat.

För mig hade endast en metod gett ett bestående resultat. Anledningen till det, var att den metoden innebar att jag fick ta mig en funderare på hur jag egentligen levde. Jag levde ungefär som gemene man gör, och min slutsats blev att de flesta människor lever osunt. Sökandet efter den gemensamma nämnaren till garanterad viktninskning och bestående hälsa fortsatte och förde mig vidare mot mer filosofiska resonemang.

Bantningspiller, magsäcksoperationer, fettsugning och liknande studerade jag med viss skepsis. Drivna av rena fälor kunde folk ge sig på nästan vad som helst. Jag valde dock att inte studera någon av dessa mer ingående eftersom jag inte är vän med dem. Det finns förstås förespråkare även för dessa metoder.

Ett modernt liv

Bilen har blivit en del av vår vardag och tar vi inte bilen tar vi gärna en motordriven tvåhjulning, bussen eller något annat kollektiv transportmedel för att ta oss dit vi vill. Så ser det ut i det som kallas ett modernt samhälle. Den som använder de naturliga sätten att ta sig fram, det vill säga till fots eller per cykel bor i allmänhet inte mer än fem till tio minuter från sin destination.

På arbetsplatserna sitter väldigt många stilla dagarna i ända. Uppslagsordet och den fysikaliska definitionen av arbete innebär att göra av med energi. För mig är det en paradox att tala om ett stillasittande arbete.

Fritiden i det moderna samhället har ersatt den tid som våra förfäder i bondesamhället tillbringade vid vedhögen, i skogen, på åkern eller i stallet. I det tidiga industrialiserade samhället var arbetsdagarna längre än idag men fritiden började få sin plats i våra förfäders liv. För att orka med arbetsdagarna var de flesta dock i behov av betydligt mer sömn än vad vi idag behöver.

Vi har idag en större mängd tid att själva disponera. Under en hel del av dessa val tillkommer intag av näring som vi inte behöver. Det är en läsk här, lite popcorn på bion, en kaffe latte på fiket med kompisarna, en glass i solen och så vidare.

Trots dessa sätt att ta sig till och från ett stillasittande jobb och dessa sätt att använda den fria tiden, fortsätter många att äta tre gånger om dagen. Det är denna vana, oss påförda från tidigare generationer som vi behöver bryta för att med minsta ansträngning klara av vår hälsa i det moderna samhället.

Jag fann att en av de största orsakerna till den fetma som sprider sig över västvärlden är lunchserveringarna. Deras affärsidé är att tillhandahålla så mycket vällagad och billig mat som möjligt. Detta gäller oavsett om restaurangen finns i en stad eller på ett företag. Mycket ska serveras till många, och många ska äta.

Visst finns det salladsbord och liknande där folk kan plocka till sig lite bättre mat, men även i dessa finns inslag av onyttigheter. De vegetariska restaurangerna är få och inte alltid så välbesökta.

Folk rör sig mellan matställena och arbetsplatserna. Denna rörelse är god, men alltför kort, och alltsom oftast stannas det till vid ett glasstånd eller en läskbar. Någonting sött efter maten resoneras det. Det söta tycker jag mig kunna härröra från tidigare generationers kakor till kaffet?

Där folk befinner sig går det att finna mat. Det är inte konstigt att fiskmåsar och annan sjöfågel tar sin tillflykt till städerna. I människans skräpiga fotspår finns det långt enklare sätt att finna föda än att vara ute i havsbandet och fiska på egen hand.

Snabbmat tillhör de populära inrättningarna där stressade arbetare tar sin tillflykt under lunchpassen. Snabbt in, snabbt i med maten och snabbt ut igen.

I det stora landet i väster finns det människor som stämmer dessa snabbmatställen för att de har blivit farligt överviktiga. Hur tänker de? Är det inte de själva som tar ansvar för sitt intag? Är det inte de själva som för maten till den delen av ansiktet som innebär att den intas och sedermera tas upp i kroppens näringsupptagande organ?

Återigen den grundläggande karaktären att försöka finna orsaken till sina problem utanför sig själv. Samma karaktär som fick folk att stanna på arbetsplatser utan att trivas istället för att ge sig iväg efter sina drömmar. Hellre än att ägna fem tio år åt att jobba med att komma dit man verkligen vill komma, väljer de flesta att fortsätta i de spår de befinner sig i och skyller sina

egna misslyckanden på omgivningen. Den som har något att klaga på har anledning att göra det, men inte utåt, utan inåt, mot sig själv.

Hur svårt det än kan låta, är det bara en person som kan avgöra hur resten av livet ska se ut. Det är samma person som bär ansvaret för att livet tagit den skepnad det har. Den egna personen. Detta gäller alla aspekter av livet, även den hälsa man bär på.

Det ska gå fort i det moderna samhället. Det pratas om effektivitet och slimmade produktionssystem. Lite eller inget görs åt de människor som blivit kvar i dessa hypereffektiva produktionsfabriker och stressen tar sig in i västerlandets näringsliv. Denna stress sprids likt en löpeld genom de mest effektiviserade fabriker och det börjar pratas om balans i livet och liknande.

Stressen i sig är det egentligen inget fel på, däremot det sätt den presenterar sig på. Folk blir utbrända och liknande. Från början var stressen till för att signalera fara till människorna för att de skulle få extra fokus och undkomma faror.

I det moderna samhället blir folk stressade när de inte räcker till. Det finns en sida av livet som kallades prestationsångest. När kraven som individerna ställer på sig själva inte uppfylls, skapar denna ångest en rädsla för misslyckande. En allmän ohälsa breder ut sig och fler och fler börjar livnära sig på dessa olyckor.

För egen del lärde jag mig att ställa två frågor; "Vad är du rädd för?" och "Vad är det värsta som kan hända om det du är rädd för skulle inträffa?". Vanligtvis räcker det med att jag ställer den första frågan och konstaterar att svaret är att jag vill uppfylla ett krav som jag tror att någon ställt på mig. Den andra frågan kan jag ofta lämna därhän, eftersom svaret på den första ofta är ganska fånigt att vara rädd för.

Stressen är alltså en onödig ohälsa precis som övervikten. Båda, gärna i kombination med varandra, är ofta orsak till alltför tidiga bortgångar. Min vision var att kunna hjälpa folk att bli av med sin ohälsosamma övervikt, men kanske borde jag vara öppen för att ta det där med stress också? Den som är stressad över sin ohälsa har sannolikt svårt att minska både stressen och vikten. Hur mycket av livets skavanker hänger egentligen samman med varandra?

Jag började alltmer fundera i banorna av att människan inte är komplett och i balans så länge som en eller flera delar av livet inte fungerar. Det är lätt att försöka finna orsaken till de egna misslyckandena i det som händer i omgivningen, det man inte kan påverka. Framgång, beslutsamhet och envishet verkade höra ihop. Kunde det vara så att folk inte såg bortom det uppenbara? Det verkade vara lättare att tro på det som var tryckt svart på vitt, istället för att försöka finna orsakerna till sina misslyckanden i sitt sätt att agera på de omständigheter som inträffade.

Kunde det vara så att det moderna samhället befäste en omedveten lögn för att värna om sin egen existens?

Att förneka sin egen verklighet har blivit en vana i detta samhälle. Vi ställs inför krav outtalade och inbillade för att sedan lida under återstoden av vår existens. Sjukdomarna som sprids genom stress är otrevliga och trots att det finns bot utan medicinering fortsätter vi att gå till läkarna som fortsätter att dela ut mediciner till det sjuka folket. Deras jobb är att se till att de blödande sårn slutar blöda så visst gör de rätt. Att det kan finnas en bakomliggande och

illvillig konspiration att se till sitt eget och läkemedelsindustrins väl och ve genom att bortse från de grundläggande orsakerna till ett allt sämre hälsotillstånd, känns lite väl krasst.

Visst är läkarna köpmän som vill att kunderna ska återkomma, men de kan knappast betraktas som illvilliga, varför den konspirationsteorin har avvecklats. Det är nog snarare så att läkarna också är människor och sällan eller aldrig ser bortom det uppenbara.

Undersökningar från världshälsoorganisationer visar att så många som sju av tio läkarbesök är näringsrelaterade och att hälften av dödsfallen i hjärta, kärl, stroke och cancer också kan relateras till näringsintaget. Det allra största problemet är trötthet. Detta kan jag relatera till genom mitt eget liv innan jag började med näringstillskott. Då var jag riktigt trött och försökte råda bot på detta genom att dagligen hålla i mig stora mängder kaffe. Jag hade kommit till ett läge då jag kunde gå med huvudvärk på helgen tills jag hade druckit min första kopp kaffe.

Det tog ett par år sedan jag började med näringsdryckerna innan jag åter klarade av att dricka kaffe, men fortfarande avstår jag gärna till förmån för godare drycker.

Bland de sjukdomar som ökar till följd av det dåliga näringsintaget finns diabetes, höga blodtryck och kolesterolhalter, vissa cancerformer, benskörhet, ledbesvär och till och med övergångsbesvär nämns. Så mycket onödigt plåga.

Det moderna samhället gör sitt bästa för att förmå folk att må bättre, men likt läkarna är det plåster på sår som föreslås. Det uppenbara som ligger bortom att äta rätt och röra sig mer, känns alltmer som användandet av näringsdrycker.

Maten i våra moderna butiker skeppas på modernaste sätt dit. Det sker ofta med hjälp av flygplan som transporterar grödor runt jordklotet. För att klara transportererna skördas grödorna innan de är mogna. Produktionsmetoderna i det moderna samhället går ut på att till minsta kostnad producera så mycket som möjligt. I konsumentled har vi upptäckt att varorna som skeppas in är billigare än de som växer nära, och giriga som vi är, handlas det där det är lättast att få tag i billiga råvaror.

Det säger egentligen sig självt att detta sätt att producera och distribuera varor på är oförenligt med bibehållet näringsinnehåll. Detta konstateras också i ett antal undersökningar som hävdar att maten innehåller mellan fyrtio och nittiosex procent mindre näring än den gjorde för fyrtio år sedan. Det är så illa att ett enda sommaräpple från den egna trädgården innehåller mer näring än tio glänsande gröna äpplen från andra sidan jorden, framstressade och skördade i förtid.

Så är det i det moderna samhället. Det finns vetenskapliga bevis för allt, det har till och med påvisats att det fanns en gen som överviktiga kan peka på för att finna en förklaring till sina egna tillkortakommanden. Kan det vara så att den som fann den genen också är överviktig? Kan det vara så att den genen i själva verket betyder att bäraren är livsbejakande och gärna äter och dricker mer än andra? Kanske finns det någon annan indirekt betydelse av denna gen? Kan man inte skylla på genetiska matvanor istället? De äter det de tycker är gott, vilket förs vidare från en generation till en annan, dock med mun mot mun metoden snarare än generna.

På jobbet som jag en tid befann mig på överhörde jag ett samtal mellan en av de överviktiga självsäkra kvinnorna med många krämpor och en annan kollega. Det var inte så att jag ville

lyssna på dem, men trots ett eget rum talade de såpass högt att det inte gick att undgå att ta del av samtalet. Nuförtiden var alla allergiska konstaterade de.

Jag undrar om inte detta också handlar om näringsintag? Det är inte orimligt att tro att största delen av det moderna samhällets allergier har mer med näringsintag att göra än den luft vi andas. Damerna som diskuterade allergierna var båda i dryga femtioårsåldern och jag skulle inte kunnat förmå dem att förstå att det inte var något fel på att andas ren luft, utan att deras allergier troligare berodde på det de till slut gick för att inmundiga under en halvtimme den morgonen, det som kallades fika eller dåliga matvanor.

På det sättet fortgår det i det moderna samhället. Folk arbetar från morgon och till kväll, äter dåligt, har inte tid till det de anser vara viktigt och roligt och ovanpå detta har de inga pengar kvar i slutet av månaden. En del hävdar att de har för mycket månad kvar i slutet av lönen, även om är samma sak ur ett annat perspektiv. Ett skämt förvisso men ett positivt tecken för samhället.

Det vi alla behöver veta, för att ta oss vidare mot våra mål, läste jag om i en del böcker. Många saker tycktes komma till mig under denna tid, så även ett forskningsresultat som påvisade samband mellan radioaktivt nedfall från en kärnkraftsolycka av större format och ökningen av cancerfall i de trakter där nedfallet hade blivit som störst.

Det man vill bevisa, det kan man bevisa tänkte jag när jag läste om detta forskningsresultat. Jag var nog inte annorlunda jag heller. Troligtvis var det så att det förekom fler cancerfall på de orter som hade haft mer radioaktivt nedfall än på andra orter. Sådant kunde man mäta. Forskarna kopplade ökningen till nedfallet, medan jag kopplade ökningen till att de som bodde på dessa orter visste om faran med att bo där.

Den som känner till att dennes miljö är hälsovådlig kan lika gärna utveckla ohälsan genom tankens kraft som genom yttre omständigheter. Jag var näst intill övertygad om att de flesta av dessa cancerfall lika gärna kunde ha sitt ursprung i deras egna tankar om faran med att bo där de bodde. Vad jag inte kunde göra var att bevisa denna tes. Därmed var det lika bra att låta forskarnas rön stå mot opponenternas protester.

För mig hade deras olycka lika gärna kunna ha uppstått genom dåligt näringsintag kombinerat med vetskapen om att de kunde dö i cancer. Varför ska man bry sig när man ändå kommer att dö?

Sådant är livet i det moderna samhället, och har inget uppvaknande skett, är det troligtvis där vi fortfarande befinner oss.

Tröga kvinnor

Ett kapitel som tituleras tröga kvinnor, kan det bli en hyllning till kvinnors storhet?

Det är för många en mödosam process att minska i vikt. Det tar tid och det tär på tålamodet. Av den anledningen är det bra att ha stöd av den som man handlar av, om man inte har detta stöd från partnern hemma. Att det sätts griller i folks huvud som att ensam är stark är ingen vidare sanning för den som ska göra en obekväm förändring. Ensam är svag och utsatt för omgivningens åsikter och kränkningar.

Männen är ofta nöjda med regelbunden sex, lika många öl och tillgång till någon form av bollspel på teven en gång i veckan. Med regelbunden sex avser jag inte en gång i månaden utan en gång i veckan. Sex öl kan konsumeras en gång i veckan eller en per dag under en vecka. Bollspelet på teven innebär några timmar per vecka för att se hur det går för favoritlagen.

Kritiken om den kan uppfattas i detta kapitel berör både kvinnor och män. Kvinnorna visade tidigt att de var att räkna med när det gällde hälsan, medan männen var trögare. För att få igång männen provade jag att fråga dem ifall de var förberedda på att dö tjugo år före sina kvinnor. De flesta muttrade något om att det inte säkert skulle bli på det viset. Inte alls säkert svarade jag, men statistiken visar ändå tydliga tecken på att kvinnor ofta överlever sina män med tio år. Om det kunde vara så, skulle varje enskild mans kvinna kunna överleva honom med tjugo år. Det borde inte vara helt ovanligt heller.

Tankeväckaren för mannen var följande: Om du med några enkla medel skulle kunna leva lika länge som din kvinna, skulle du då göra det? Frågan var ställd i all enkelhet och det enda männen skulle behöva göra var att göra detsamma som sina kvinnor. De dieter som de provade skulle männen prova och de motionsprogram kvinnorna provade skulle männen prova. Tanken med detta var att paret skulle kunna stödja varandra under de ibland svåra hälsofrämjande perioderna och att resultatet skulle kunna bli ett långt och kärleksfullt liv och förhållande.

Alla män gick inte med på detta och till dem ställde jag frågan om de kunde föreställa sig sina kvinnor under tjugo år levandes tillsammans med en yngre och hälsosammare man? Detta föranledde en hel del muttranden, men jag förklarade att om de hade en hustru som ville uppnå bättre hälsa och de själva inte brydde sig om sin, var det mycket möjligt att denne yngre hälsosammare man skulle dyka upp i deras kvinnors liv efter deras egen bortgång.

Inte nog med det. De två skulle dessutom leva på den döde mannens samlade tillgångar och de skulle antagligen göra det längre än de tjugo år som jag tidigare berättade om. Som salt i såren spädde jag även på med att de troligtvis skulle vara väldigt kärleksfulla mot varandra intill den dagen när deras dagar till slut var räknade.

Sammanfattning: Var ett svin mot din hustru och du kommer att grymta för evigt.

Dessa tankar fick de mest luttrade soffliggarna att börja fundera över vad deras kvinnor skulle göra när de var borta. Spendera deras pengar och dela sin kärlek med en annan man? Hemska tanke! Tanken var inte att skrämma folk, tanken var att få dem att reflektera över sin situation och göra någonting nyttigt tillsammans. Den som sökte god hälsa hade en väldigt mycket lättare resa om detta skedde tillsammans med någon närstående. Lika jobbig kunde resan bli om den andra parten ständigt motarbetade alla försök till bättre hälsa.

Vi är alla lika och ändå så olika. Ganska tidigt kom jag alltså fram till en förklaring till varför kvinnor blir äldre än män, de bryr sig mer om hur de mår och ser ut. Detta gällde troligtvis även Lydia, vad hon nu höll på med. Om förklaringen var korrekt eller inte vet jag fortfarande ärligt talat inte, men det känns som om det finns en viss relevans i att den som bryr sig om sin hälsa, över lag lever ett längre liv. I varje fall var det inte många som protesterade mot denna tes.

Vad som tog längre tid för mig att begripa var varför det var så mycket svårare att få igång en kvinna än en man. Jag hade kvinnliga kollegor som berättade om samma saker, men de verkade acceptera det som skedde utan en förklaring. Det var säkert också bättre ur ett affärsmässigt perspektiv.

För vilken man som helst hade det kanske varit skönt och glädjande att acceptera att kvinnor är trögare än män, men för mig var det inte så. Det borde finnas en annan förklaring, och jag tror att jag så småningom fann en.

Den kom genom att en del av de kvinnor som jag hjälpte fick omedelbara resultat. Genom dem fick jag beviset på att våra kroppar reagerade likadant på produkterna, men jag kunde inte förstå vad det var som skiljde en kvinna från en annan.

Det visade sig att det fanns ett mönster. Vid närmare skärskådning av männen fann jag samma trend. Det visade sig att de som tidigare inte hade brytt sig så mycket om hur de såg, utan istället bara levt och varit glada fick ett bättre resultat än de som hade försökt länge utan att komma någon vart.

De som förändrade minst i sitt sätt att leva fick bäst resultat, medan de som lade om kosten, började träna och gick på mitt program sällan fick bra resultat. Gissa vilka som var mest ambitiösa? Kvinnorna förståss!

Mina slutsatser löd att de som länge hade försökt att reducera sin vikt, hade härdat kroppen på ett sätt som gjorde dem mindre påverkade av de produkter som jag försåg dem med.

Förklaringen kändes okej, men fortfarande kände jag att det var något som fattades. Min mentor höll visserligen med mig om att min teori kunde stämma, men hans lösning var alltid att sälja mer produkter till kunderna. Det var något som jag hade svårt med, eftersom jag kunde hålla med de som ansåg att det var dyrt. Hellre ville jag veta orsaken till det som hände.

Onekligen var det dock så att de som låg på ett lågt energiintag men åt sunt hade svårt att gå ner i vikt. För folk med dessa levnadsvanor och även för mig var det frustrerande att inte kunna få fram ett resultat. Det de gjorde kändes så rätt, och ändå blev det så fel.

Detta hände även med en och annan man som ändå hade cirka trettio kilo kvar att gå ner.

Männen som stoppade upp i sin viktnedgång försvann oftast. Sällan eller aldrig blev de kvar mer än tre månader med stillastående siffror. Kvinnorna däremot kunde hålla ut. Ett par av mina kunder höll ut i över ett år med stillastående eller näst intill stillastående siffror innan de till slut gav upp tillsammans med mig. Lydia var bara en av dessa tröga kvinnor.

Vissa likheter fann jag mellan män och kvinnor, men det var till slut ändå kvinnorna som framstod som den största utmaningen att hjälpa ned i vikt.

Vad jag misstänkte var att det inte fanns någon fysisk skillnad mellan kvinnor och män, men eftersom kvinnor oftare än män använde sig av låga energiintag var det de som kom att stå still. Män som åt dåligt och hoppade över måltider tillhörde också de tröga. Visst rörde de sig fint de första fem tio kilona, men sedan tog det stopp.

Det verkade som om kroppen valde att ta tillvara på den energin som intogs på det för kroppen mest användbara sättet. Att hushålla på energidepåer var kanske en kropps högsta önskan, och den verkade ha ett spann av mekanismer att tillgå för att lura människan att begå gärningar som den själv kunde ha nytta av. Kroppen visste inte att den levde i ett modernt samhälle och agerade därefter. Den agerade som om den fortfarande befann sig i bonde eller jaktsamhället.

De som försökte anpassa sitt näringsintag efter det moderna samhället tillhörde de som gick upp i vikt och tillförskansade sig en dålig hälsa. De som inte försökte anpassa sitt näringsintag till det moderna samhället gick också upp i vikt och tillförskansade sig en dålig hälsa.

Jag kände att det i princip gick trögt för alla som ville gå ner i vikt och få en bättre hälsa, oavsett om förutsättningarna var goda eller dåliga och oavsett om folk åt mycket eller lite, planade de ut innan de uppnådde sin idealtvikt och sin idealthälsa.

När jag påbörjade min hälsaresa var jag ute efter att kunna jobba hemifrån, men jag fann mig mitt bland en massa klienter som inte förändrades, vare sig i vikt eller till humör. Deras hälsa förblev en frustration och min önskan om att arbeta hemifrån förblev en frustration.

Jag visste vad jag hade gått igenom och jag visste innerst inne att det fanns en lösning som kunde passa alla.

Du blir vad du äter

Vid de inledande intervjuerna med mina tilltänkta kunder frågade jag hur och vad de åt. Samma procedur upprepades med samtliga kunder, Lydia var inget undantag. Hon berättade vad hon åt och vad hon undvikit. Det var tydligt på hennes och flera andras berättelser att hälsohysterin som bredde ut sig med hjälp av kvällstidningarnas lösnummerförsäljning störde folks sunda förnuft.

Istället för att lära folk att lyssna till sitt eget sunda förnuft, fick folk genom tidningarnas försorg riktlinjer åt olika håll om att välja si eller så eller ta det och inte det och så vidare. Många av dessa artiklar gick stick i stäv med varandra och ingen av dem tillförde någon egentlig mental uppbyggnad för de som ville bli mer hälsosamma. Själv blev jag alltmer övertygad om att den sinnliga och den fysiska hälsan hängde samman, den ena verkade inte kunna klara sig utan den andra.

Ät så naturligt som möjligt och komplettera med näringsdrycker stod det aldrig. Det skulle antagligen sälja bra det också, men troligtvis skulle det skulle slå undan benen för den industri som hade uppstått kring hälsa. Kunde det vara så att det återigen var vårt moderna samhälle som försökte tjäna pengar på invånarnas oförmåga till egna beslut och eget ledarskap?

Tidningarna kompletterades av teveprogram, reklamblad, direktförsäljare och massor med reklam på Internet. Det var inte lätt att vara överviktig och möta denna kakafoni av information. För att hjälpa folk att uppnå bättre hälsa kände jag att jag behövde se hela bilden och kunna kommunicera den på ett trevligt sätt. Det skulle ta ytterligare några veckor innan jag kom på vad detta var.

Det heter att du är vad du äter. Vissa hävdar att den som äter knäckebröd blir hård och fettfri, medan andra hävdar att man blir trög och torr. Båda har rätt, och jag tillhör de som förespråkar mörkt knäckebröd, hur torrt och trögt det än kan uppfattas. Det brödet har en

fantastisk förmåga att hålla ämnesomsättningen på en hög nivå utan att bidra med extra kalorier. Kroppen och tarmarna får massor att göra hos dem som äter detta.

Mjukt bröd finns i så kallade fiberrika och ”nyttiga” former, men jag rekommenderar att avstå från allt mjukt bröd under perioder av viktnedgång. Det finns tillfällen då jag själv låter detta brödet smaka, men dessa tillfällen åtföljs alltid av ett fysiskt pass. Regeln har blivit att endast föreslå hårt mörkt bröd till mina kunder. I början gjorde jag inte detta men det visade sig att det ibland åts en hel del bröd ändå. Uppenbarligen var det så att det jag ämnade säga kom ut på ett sätt som kunde uppfattas som om det var okej att äta bröd. Min tanke blev sällan eller aldrig korrekt överförd till kundens agerande. Denne tolkade det den hörde och det lät allt som oftast positivare än vad som var meningen. Smör och annat pålägg skulle man självklart också avstå ifrån.

Resultatet blev att jag uteslutande rekommenderade det träiga och torra alternativet. Det verkade alltför ofta som om folk inte klarade av att tänka själva utan att de behövde en plan för att ta sig från tjock till smal, en matsedel från dag ett till den sista. Skulle det behöva vara så komplicerat att rådgöra med folk över telefonen?

Mitt missmod med att folk inte klarade av att förstå kopplingen mellan vad de åt och hur de såg ut tilltog. Till slut kände jag att jag inte klarade av att ta emot nya kunder, hur gärna de än ville. Under denna period tackade jag till och med nej till min egen syster som efter tre år slutligen ville ha min hjälp.

Den som blandade fett, sötsaker och proteiner borde ha svårt att minska i vikt utan att göra en eller annan uppoffring. Vanan att äta fel och att trösta sig eller belöna sig med mer mat var ganska vanlig, men det var minst lika vanligt att äta mindre utan att gå ner i vikt. Det verkade märkligt att den som åt väldigt lite inte blev mindre, men även detta skulle gå att förklara.

Inte ens de som till övervägande del åt fibrer klarade av att minska sin vikt. De blev inte vad de åt, trots ordspråket.

I massmedia verkade det som om de som åt proteiner och fett, till exempel de som använde sig av GI var de som fick bäst resultat. Det var den enda metod som jag själv hade misslyckats med, men det var inte metodens fel, det visste jag. Aldrig såg jag någon idrottsman som talade om GI i träning. Det fanns säkert, men dessa fick ingen framskjuten position i hälsomedier.

Vad GI-förespråkarna visade mig var att det inte heller där stämde med att man blev det man åt.

Talesättet verkade inte vara myntat för det moderna samhället. I det moderna samhället fanns det så mycket mer kunskap. Här fann jag alltså ytterligare en falsk sanning med ett ursprung i antika generationer. Ät vad du vill och bli som du väljer, borde vara en modern variant av det gamla talesättet. Fast å andra sidan var det inte alla som valde.

Godis eller inte godis

Sötsug var intressant. Eftersom jag inte dokumenterade mina tidigare erfarenheter av kosthållningsprogrammen, kommer jag inte exakt ihåg hur det såg ut med sötsaker. Under de senaste åren märkte jag dock att om jag tog en näringsprodukt så försvann suget. Ibland kunde det även räcka med att jag drack lite vatten. Nåja, lite var kanske att underdriva. Ungefär två deciliter drack jag och det skulle en del kalla för mycket.

Ibland hjälpte det inte med vatten för att dämpa suget, och då var det dags för näring. Med höga halter av protein och låga av kolhydrater och fetter försvann suget. Med denna kost uppstod inte heller suget efter middagen. Grundorsaken till denna positiva förändring kom jag aldrig riktigt underfund med, men det verkade ha med näringsintaget att göra.

Den metod som jag tidigare berättade om, den som handlade som att djupandas visade sig också vara väldigt effektiv mot suget efter sötsaker. Syresättningen förde även det positiva med sig att jag blev piggare. På arbetet passade jag på att göra andningsövningar varje timme för att hålla mig pigg och alert. De som såg mig och visste vad jag höll på med, kallade detta för galenskaper, men det betalade sig när det var dags för löneförhandling. Skrattar bäst som skrattar sist, fungerade fortfarande.

Jag kunde konstatera att godissuget besegrades med hjälp av protein och andningsövningar. Likafullt funderade jag över hur jag hade haft det under de tidigare perioderna av kontrollerad kosthållning.

Under deffningen som kroppsbyggare var det aldrig fråga om några extra kolhydrater i form av nöjen som godis. Jag hade under denna period ett tydligt mål och det förekom inte ens i mina tankar att äta godis. Likadant var det förstås under den danska tvåveckorsplanen. På matsedeln fanns inget godis, även om det vissa mornar stod det en sockerbit där. Troligtvis längtade jag både efter godis och en hel massa annat under min tid som asket. Hur det i själva verket låg till, kommer jag däremot inte ihåg.

Under perioden med kolhydratätandet hade jag inte heller något godissug. Även denna gång kan det ha berott på att jag var såpass fokuserad på det jag gjorde, att det inte fanns utrymme eller någon önskan efter godis.

Vad jag kan förnimma var dock att jag under den misslyckade perioden med GI saknade både beslutsamhet och godis. Hängde dessa samman?

Den sammanfattning som jag kunde komma fram till för godis och annat sötsug var att den som åt ordentligt saknade detta sug, medan den som försökte bromsa sig till ett smärtare liv, gick i ständiga plågor i saknaden av godis.

Vår tids gift har det raffinerade sockret kallats. Det ligger nog en hel del i det. En av grundorsakerna till världens fetmaproblem verkar ligga i spridningen av sockrade läskedrycker. Till och med i Thailand har jag sett barn som har lagt på sig, och i handen håller de en flaska läsk.

Det enklaste sättet att bibehålla en god hälsa är kanske att hålla sig ifrån vitt socker och att äta ordentligt av allt annat?

Morgonstund har guld i mund

Vid ett flertal av mina försök till ett lättare liv var den fysiska ansträngningen en del av framgången, men inte i alla.

Under mina undersökningar hittade jag metoden som baserades på att syresätta kroppen ordentligt innan måltidens början. Jag förstod att något hände, men det tog ett tag innan jag verkligen förstod vad detta med syresättning kunde användas till.

Under en kort tid satt jag på ett kontor i staden där jag bodde och i det kontoret bjöd en ambitiös kvinna på lunchyoga någon gång i veckan. Det var kanske den kvinnliga majoriteten av deltagarna som undermedvetet fick mig att gå dit, men jag ville hellre tro att det handlade om att jag ville veta mer om mig själv. Jag hade läst att det kunde hända grejor under yogans inverkan och jag var intresserad av att utforska detta.

Det visade sig att jag inte upplevde några revolutioner. Kroppen mådde prima under resten av dagen och jag har sedan dess funderat över att göra det till en vana att praktisera lite yoga varje dag. Fortfarande är det dock långt kvar tills att jag har kommit dit, och inte heller här är det tanken som räknas.

Med mig därifrån fick jag ett par, tre övningar som jag fortfarande använder mig av i min dagliga gymnastik. Det viktigaste var att jag kunde koppla samman syresättningen med kroppens förbränning.

Det som kallas för kroppens förbränning är detsamma som kroppens ämnesomsättning. För individer med normal sådan är denna som högst under dagtid, det vill säga i vaket tillstånd. Under sömnen vilar kroppen, och detta gäller även ämnesomsättningen.

Den som har för vana att äta innan den går och lägger sig bör snarast tänka om. Sömnen kan störas av att kroppen försöker ta hand om det som just ätits. Ökad kroppsvikt är en annan störning. Om kroppen inte behöver den näring som den förses med, vad händer då? Själv är jag övertygad om att näringen kommer att stanna i kroppen i form av fett. Den som prompt vill äta sent, gör ett bättre val i att äta några timmar tidigare. Ett bra alternativ är att äta sallad, vilket förvisso också kan ställa till nattlig oreda om den intas sent.

När natten har gått och det är dags att stiga upp, är det även dags för kroppen att dra igång sitt dagliga arbete, ämnesomsättningen bland annat. Den som smyger upp, tar en kopp kaffe, och glider iväg till jobbet utan någonting vettigt att äta före tolv, går miste om cirka fyra timmars bra ämnesomsättning. Det vill säga tid som kan användas till att bränna det fett som de flesta med denna livsstil bär omkring på.

En hel del av de kunder som jag tidigare jobbade med berättade att de hade jobbigt att äta på morgonen och att de kanske kompletterade kaffet med en cigg, men att det i övrigt såg ut ungefär som jag beskrev det här.

Dessa personer hade precis som många kvinnor svårt att komma igång med sin viktnedgång. Under de år som gått sedan de började med dessa vanor hade deras muskulatur försämrats alltmer. Där fick jag för det mesta ett pedagogiskt dilemma att hantera, när de under de första två till tre veckorna gick upp i vikt istället för ned.

Sådana pedagogiska dilemman var jobbiga att hantera i början när jag slaviskt följde manus. Sedermera kompletterade jag manuset med några ord om hur det kunde gå om de hade haft för vana att då och då hoppa över måltider.

Den fysiska aktiviteten såg jag som alltmer betydelsefull. Det handlade inte bara om att promenera en halvtimme om dagen, det handlade också om att få igång kroppen så snart som möjligt efter uppvaknandet. De få som genomförde någon form av gymnastik, gjorde i

allmänhet detta på kvällstid. Dessa var inte alltid intresserade av att flytta sina pass till morgonen, men några gjorde det och de blev väldigt nöjda.

Mitt förslag var att de skulle göra lika många armhävningar och situps som de var år gamla. Kanske inte varje dag, men i alla fall varannan dag. Ett förslag var att ta armhävningarna en dag och situpsen den andra. Detta borde få deras kroppar att sparka igång. Ovanpå detta föreslog jag en kraftigare näringsdryck på morgonen. Mina kunder var nu på väg mot en fysisk förändring.

Långt ifrån alla antog mina tips om styrketräning på morgonen innan de stack till jobbet, men de flesta började ta regelbundna promenader. De mest ambitiösa tog promenader på två till tre timmar. Under dessa långa promenader utan tillförande av bränsle hände något i deras kroppar som jag än idag har svårt att förklara. Det som borde ha blivit en bra förbränningspromenad blev ingenting annat än slitna muskler.

Det verkade som om dessa personer fick i sig för lite näring och detta försökte jag berätta för dem. Hur berättar man för en överviktig att de behöver äta mer för att gå ner i vikt? Det är ungefär lika svårt som att förmå en som har sladd på bilen att låta bli bromspedalen. Det är inte alltid som bromsen fungerar på halt underlag. Så verkade det vara med dessa personers kroppar, när den fick för lite näring lydde den inte viljans signaler.

Många av de som hade gymkort rekommenderade jag att hellre ta en promenad till gymmet och en lika lång promenad tillbaka utan att gå in. Billigare och på många sätt bättre motion. Under tiden som jag själv tränade kroppsbyggnad, var det ytterst få som fann något normalt med att gå på gym. Idag är det nästan fler som går på gym än på promenad, men så är det väl meningen att det ska vara i det moderna samhället?

Vad jag har i åtanke är att gymmen i sig själva är affärsdrivande verksamheter. De som kommer in ska få tillräckligt bra resultat för att vilja fortsätta men inte alltför bra så att de går därifrån för tidigt. Även gymmen liksom matvaruaffärerna lever på folks dåliga hälsa och samvete.

För de som inte orkade eller kunde komma igång med morgongympan, föreslog jag att de skulle ligga och djupandas om de inte ville sätta sig upp på sängkanten och i yogaliknande rörelser med armarna göra dessa andningsövningar. Det var främst äldre och gravt överviktiga personer som valde att ligga kvar.

Naturligtvis, jag kunde inte veta om det de berättade för mig var sant eller inte. Ville de ljuga för mig var det okej, bara de inte ljög för sig själva. Till slut var det inte jag utan de själva som fick bära resultatet av sin lögn.

De som kom igång enligt mina råd om daglig begränsad anaerob och aerob fysisk aktivitet fick i allmänhet också bra resultat. De som överdrev fick inte detta resultat och de som ljög för sig själva fick inte heller ett bra resultat. Det som var enkelt att skapa en vana att göra, skulle kunna fungera långsiktigt. Om det de gjorde dessutom låg i linje med deras önskningar och naturliga drivkrafter, skulle det bli ännu enklare att få vanan beständig.

De som ville jobba hårdare än vad jag ansåg var nödvändigt för att uppnå en bra hälsa, hade jag lite svårare att hjälpa. Jag såg helt enkelt ingen nytta med att anstränga sig som en atlet om man inte skulle delta i ett lopp eller någon annan tävling. Den som hade behov av bättre hälsa

vann mer på att se sig själv som långsiktigt välmående än som en tillfällig atlet, plågande sig själv för att uppnå ett snabbt och kortlivat resultat. De som siktade på att tävla om tre eller fyra år ansåg jag hade betydligt bättre förutsättningar att lyckas med sina hälsomål.

Tävlingsträning ansåg jag inte tillhörde bra hälsa, trots att jag själv under många år hade tränat på detta sätt.

I sammanhanget av bra eller dålig hälsa, stötte jag ibland på ordet optimal hälsa. Vad detta var förstod jag inte och har inte heller rekommenderat någon att försöka uppnå det. Var det ett mellanting mellan bra och dålig hälsa eller kunde det vara detsamma som bra hälsa? Om det vore något annat än bra hälsa var det inte värt att uppnå, och om det var bra hälsa var det bättre att kalla det för bra hälsa.

En träningsform som många missar att de underkastar sig är det som jag kallar för lågintensiv träning. Det är inte lika tilltalande som att promenera eller göra någon annan form av sportaktivitet. Det jag syftar på med lågintensiv träning är vardagsmotionen som alla har tillgång till i sina hem. Detta innefattar träning i form av dammsugning, dammtorkning, skurande av golv, diskning, tvätt, biltvätt, klippning av gräsmattan och så vidare. Med en annan inställning till hushållsarbetet upptäckte jag att det blev roligare när jag följde kroppens ansträngningar i de olika momenten. Vad du själv kommer att tycka om lågintensiv träning i framtiden är helt och hållet beroende på hur du betraktar de olika träningsformerna. Ingen kan dock neka till att resultatet av denna träning är tilltalande och betydligt billigare än att gå till ett gym.

Även vid ett lågintensivt tränande är det viktigt att tillföra kroppen den näring som behövs. Dessvärre är det vanligt att denna naturliga träningsform istället omgärdas av kaffe och kanelbullar.

Mina mål med morgongymnastiken och den lågintensiva träningen är att få ut folk från gymmen och in i sina egna liv. Där hoppas jag att folk ska upptäcka de motionsaktiviteter som de utför istället för att stressa till träningspass av olika slag samtidigt som de ser sina liv passera timme för timme. Det handlar mer om att få dem att uppskatta det de redan gör än att sabotera för gymmen.

Det finns en hel del personer som går till gymmen för att träffa kompisar, och det tycker jag är ok. Socialt är det en helt annan sak än den träning som företas.

Du blir vad du tänker

När jag under mitt arbete med att finna en eller flera förklaringar till varför en del uppnådde sina resultat medan andra inte gjorde det hade jag slutligen kommit fram till tankens makt. Jag tyckte att jag hade tittat på såpass många vikt- och hälsokoncept att jag kunde känna mig ganska klar över hur jag rent fysiskt skulle bära mig sig åt för att hjälpa andra att uppnå bra hälsa. Det återstod att verifiera, och fortfarande hade jag en del kunder kvar som jag misstänkte skulle kunna hjälpa mig.

Det jag ville komplettera med var lösningen på hur jag skulle få fram mina funderingar kring tankens makt. Enligt boken om CPL av den unge skallige mannen hade han i en litteraturstudie träffat på en bok om unga miljonärer. Insikten från denna var enligt CPL att de ständigt hade agerat som om det inte var möjligt att misslyckas. Den frågan jag ställde mig

inför detta var om de kunde påverka sin egen tanke på ett sådant sätt att misslyckandet var otänkbart eller om de helt enkelt inte förstod att de kunde misslyckas och agerade utifrån det.

När jag fick Lydia att slänga på luren i örat på mig var jag inne på att tankarna hade en hel del makt, som jag och många med mig inte kände till. Det verkade som om de som såg sig som tjocka förblev tjocka. Lydia, stackaren, var inte mogen att fundera i dessa banor den dagen jag ställde frågan till henne. Troligtvis var inte heller jag mogen att vare sig ställa frågan eller tänka i de banorna.

Allt som någonsin har tillverkats av mänsklig hand har sitt ursprung i en tanke. Den tanken ledde sedan vidare till drivkraften att uppnå det som var tänkt. Med drivkraften som motor påbörjades agerandet med att realisera tanken. Det finns mängder av exempel på detta, ett av de mer klassiska lär väl vara Edison och alla hans trasiga glödlampor. Det som skilde honom från andra var att han tog sina nederlag, reste sig, redigerade i sin plan och fortsatte arbeta.

Under mina egna tidigare upplevelser av viktninskning såg jag liknade drivkrafter. Som kroppsbyggare hade jag en klar bild av vad jag ville uppnå. Inte ens då det serverade korv och stuvade makaroner i matsalen, lät jag mig stoppas. Likt Edison accepterade jag det som serverades, jag minskade portionen och drack mer lättmjölk istället. Jag gick vidare.

Under programmet med kolhydratätandet var det aldrig några problem med någonting. Jag saknade möjligen ett hundra procentigt stöd hemifrån, men det fungerade ändå väldigt bra. Målet var mer nyfikenhet på vad jag kunde uppnå än att tappa de fem kilon som jag tappade under de tre månaderna som programmet höll på. Fascinationen över viktförändringen tilltog dock i takt med att kilona försvann och orken tilltog.

De som arrangerade programmet mätte våra halter av kroppsfett, och som den ingenjör jag var, intresserade jag mig över hur mätvärdet kunde uppstå och vad jag kunde göra för att påverka det. Nyfikenheten var den drivande kraften.

Det danska rikshospitalet betraktade jag som en kul grej mer än något annat. Det kunde liknas vid en korg med lågt hängande frukter och jag ville se hur mycket jag kunde plocka. Metoden som sådan lockade mig inte, men jag ansåg att det skulle vara en prestation att komma igenom den. Nyfikenheten och upptäckarglädjen var viktiga ingredienser i den framgång som jag fick.

Hittills hade jag i samtliga metoder drivits av en positiv kraft, men det som hände mig med GI var lite svårare att förstå. Hemma lagade vi mat enligt de böcker som vi hade skaffat och den gången hade både jag och min fru behov av att gå ner i vikt. Däremot hade jag inte någon positiv drivkraft för att lyckas. Jag ville inte se ut som jag gjorde, jag ville ifrån det läget, men det var inte tillräckligt för att jag skulle lyckas.

Den femte gången lyckades jag däremot. Formeln var enkel och jag blandade mina näringsdrycker ett par gånger om dagen och ovanpå det lagades det en god och färgglad middag. Rätt över grillsäsongen rasade mina kilon och det var inte ens svårt att genomföra. Det var ett för mig mycket positivt sätt att gå ner i vikt. Att få omedelbara resultat var kul och stimulerande, jag blev pigg och alert och det gick att tjäna pengar på konceptet. Jag såg en möjlighet att komma ner till en bra vikt igen.

Den vikt jag till slut hamnade på var exakt den jag från början hade önskat, och det var en för mig bra och hälsosam vikt vilket även läkarens värden visade. När jag ville fortsätta

ytterligare lite till, saknade jag den motivation som krävdes. Detta var väldigt frustrerande och jag lyckades inte komma vidare förrän jag gjorde de justeringar som jag nämnde tidigare.

Fascinationen över att ha hamnat exakt där jag ville och att det sedan var stopp utan ytterligare åtgärder var otroligt intressant. Sammantaget för samtliga metoder såg jag mig på ett eller annat sätt i tanken med lyckade resultat där jag också lyckades att gå ner. Där jag misslyckades såg jag aldrig mig lyckad. Jag såg mig som den jag var, den överviktige som inte ville vara överviktig.

Jag kunde finna flera exempel på vad positiv tankekraft kunde föra med sig. Folk kunde tänka sig både friska och sjuka. Det som till slut knuffade in mig på spåret om att hålla fast vid positivt tänkande var en svensk filmare i kombination med en förälder till en av min sons lagkamrater i fotboll.

De hade absolut inget med varandra att göra vad jag vet, men jag hade kontakt med båda vid ett för mig rätt tillfälle. Filmregissören sa genom sin bok att vi har fått alla möten av en anledning. Anledningen är att vi ska lära oss och växa genom dessa möten. Det handlar inte om något öde eller något annat mystiskt, det handlar kort och gott om att vi träffar folk dagligen och har möjligheten att lära oss något genom dessa möten. Valet att lära sig är helt och hållet upp till var och en.

Den jag mötte var sonens lagkamrats Pappa. En i vanliga fall gladlynt och lättsam person. Det var inte denne person jag mötte en skön sommardag vid fotbollsplanen. Min tanke var att läsa igenom några bortkastat tråkiga papper för ett uppdrag som jag då hade, men samtalet med denne människa blev både tragiskt och intressant.

Han hade på åtta månader förvandlats från en tidigare positiv och gladlynte människa till en ganska missmodig och trött man. Anledningen var fysiska motgångar. Låter kanske simpelt, men om jag förstod det rätt, hade han genomgått några operationer åtta månader tidigare för att sedan toppa det hela med en bruten fotled.

Kryckorna hade han med sig och jag bad inte om att få höra hela historien. Hade jag velat, hade han säkert berättat i detalj vad som hade hänt under de senaste månaderna. Jag ville inte veta, jag ville bara studera och göra ett försök att muntra upp honom. Jag kom inte längre än att jag frågade hur mycket humor han hade köpt under denna tid.

Det var tydligt att han hade släppt allt. Dessvärre var han egenföretagare och som sådan han inget direkt skyddsnät när det som hände honom inträffade. Ekonomin strulade till sig och det var illa nog. De flesta gräl och osämjor uppstår kring denna handelsvara som de flesta säger sig ha för lite av. Vid en tidigare träning hade hans fru indikerat att de hade det jobbigt med det ekonomiska och han bekräftade detta.

I takt med att humöret sänker sig, blir det allt jobbigare att komma tillbaka. Pappan till sonens lagkamrat sa att han inte aktiverade sig speciellt mycket, vilket för mig betydde mental trötthet.

Under tiden som jag jobbade med hälsokunder hade jag även försökt att knyta till mig kollegor som kunde hjälpa till med att hjälpa folk att uppnå en bättre hälsa. Det var ofelbart så att om jag pratade med en arbetslös eller sjukskriven person, ville de inte hjälpa till, medan de som var intresserade fanns att finna bland de som egentligen inte borde ha tid.

Det var nog likadant med de som skulle gå ner i vikt. De som jobbade mycket och inte hade tid att tänka på hur de såg ut klarade med enkelhet av att bli av med sina kilon, medan de som hade all tid i världen verkade spendera denna med att fundera över hur tjocka de var.

Tankens kraft alltså, men hur skulle jag kunna formulera den utan att skrämma mina kunder, utan att riskera att de trodde att jag var knäpp eller liknade?

Filmregissören hade skrivit i sin bok om en hypnotisör som hade fått folk att med tankens kraft endera undvika eller framkalla brännskador. Det låter barockt men det är fascinerande. Själv tror jag på det, då det är lätt att se dessa tendenser på överviktiga människor.

Kaka söker maka heter ordspråket. Detta fungerar för våra tankar också. När jag summerade mina erfarenheter från de senaste åren, kunde jag konstatera att jag hade nått mest framgång när jag hade varit mest positiv och omvänt hade det gått trögare när mitt sinne inte var på topp.

All förändring kräver aktivitet för att komma till stånd och bakom varje förändring ligger en tanke och en känsla. Tanken kommer före känslan. Den som såg sig som tjock tänkte först "tjock" och kopplade sedan en känsla till det tänkta. Genom att tänka på sin vision om sig själv, borde folk kunna skapa en känsla som kunde användas som drivkraft. Oavsett om de tillät tankarna att dominerades av vad de ville ha eller vad de inte ville ha, skulle deras kroppar uppfylla detta.

De känslorna som man har, kan man inte ändra på utan att först acceptera dem. Först därefter kan man börja arbeta med den.

Som vi betraktar oss själva, så blir vi. Av någon anledning verkar det som om den kagge som män ofta bär på, i mannens egna ögon betraktas som en vacker muskel. Jag var själv på detta sätt och fick en smärre chock när jag såg kortet som föreställde mig med mage. Aldrig hade jag kunnat föreställa mig som fet, men bilden ljög inte.

Motsvarande gällde för kvinnor som i mannens ögon hade mjuka former. Själva ansåg de sig vara feta. De var också mer benägna än män att göra något åt sitt utseende. Min egen teori var att detta var den avgörande faktorn till att kvinnor levde längre än sina män. Fler män dör helt enkelt yngre av fetmarelaterade sjukdomar.

Den som tänker att den aldrig kommer att bli smal, har helt rätt. Det finns en mental barriär som behöver brytas. Det är obekvämt och mödosamt i början, men det är nödvändigt för att processen mot ett hälsosammare liv ska kunna genomföras.

Ingen har ännu lyckats uppnå sina ideal utan att agera i riktning mot det målet eller idealet. De flesta belackarna av tankens kraft bevisade sin tes genom att tänka på sig själva i sin ideala situation, öppna ögonen och triumferande utbrista i vad det nu var de ville bevisa. Jag höll med om att de hade rätt, för mig bevisade de sin egen oförmåga, intolerans, inskränkthet med mera. Vilket skulle bevisas.

Min slutliga teori

Det fanns fler än ett sätt att gå upp i vikt och indirekt därifrån skapa sig ohälsa. Vissa åt för mycket och då fungerade det bra att reducera intaget. Andra åt för lite vilket ledde till en

svårtförklarlig viktökning under några veckor. Hur kunde det komma sig att rådet att äta mindre och motionera mer inte alltid fungerade? Vad var det som gjorde att folk hade svårt att finna en metod som fungerade och gav ett hållbart resultat?

Det fanns mycket information som jag ville sammanställa till ett för alla hållbart koncept. Vägarna kändes oändliga och den känslan låg nog nära verkligheten. För den som ville gå ner i vikt och bli hälsosammare fanns det hur många metoder som helst att välja bland. Det vanligaste sättet var att följa en egenutvecklad handlingsplan för sin egen bästa hälsa. I allmänhet fungerade det mindre bra.

Det fanns en hel del gemensamma nämnare bland de metoder som jag hade studerat och som jag gärna ville arbeta vidare med. Ett koncept av det slaget som jag var på väg att skapa förstod jag skulle vara i ständig förändring, men de delar som jag ville ha med var tankens kraft, glädjen, variation och bra näring.

Varje koncept som hade fungerat för en människa, klarade av att förse denne med bra vikt, men det de gjorde var inte alltid hälsosamt. Därför blev min första rekommendation att se till så att kroppen dagligen fick bra näring. Därefter pekade jag på andra hälsoaspekter såsom vikt, rökning, alkohol, motion med mera.

Den dagliga näringen ska bestå av både makronutrientier och mikronutientier. De förra består av fetter, kolhydrater och proteiner. En blandning av samtliga alltså. Våra kroppar har mer eller mindre av den ena och den andra substansen, men i intaget är det viktigt för hälsan att få med samtliga.

Den mat som jag rekommenderar är proteinbaserad, eftersom jag anser att de flesta äter alltför lite av det. Fisk, fågel, ägg och soyaprodukter tillhör mina favoriter, medan jag är mer tveksam till röda biffar som människoföda. Visst äter jag det, men finns det alternativ avstår jag gärna från rött kött. Mycket sallad, grönsaker och proteiner vill jag se på en välkomponerad tallrik och gärna lite potatis, pasta eller ris till det.

Inga konstigheter alls med andra ord, tack först tallriken med grönsaker innan du lägger på proteinet och avsluta med det övriga. Det som är enkelt kommer att bli hållbart.

Något som jag ansåg hållbart var att fortsätta att använda måltidsersättningarna och knäckebröd eller grönsaker som mellanmål. Ersättningen var späckad med vitaminer och mineraler och det som inte följde med där tog jag i extra tabletter. Det fanns ytterligare en massa tabletter att äta för den som ville säkerställa att den försågs med precis allt som kunde vara bra. För egen del höll mig betydligt friskare än tidigare med hjälp av vitaminer, omega tre, och en tablett med mer antioxidanter än vad vitamintabletten och näringsdrycken innehöll. De kalorinsnåla mellanmålen var viktiga för att hålla ämnesomsättningen på en hög nivå.

Därmed kom vi in på området mikronutrientier. Här verkar det som om det regelbundet görs nya upptäckter. För att säkerställa att man får i sig upptäckt såväl som oupptäckt näring i rätt mängd, hänvisar jag till preparat framställda på organiskt sätt. Prylarna är innehållsdeklarerade och testas regelbundet mot denna deklaration. Detta sker inte med grödorna som vi handlar i butikerna och det är dessa billiga grönsaker som ger utrymme för kostpreparaten. Hade maten innehållit allt som det en gång var bestämt att den skulle göra, skulle det inte finnas någon större marknad för kostpreparaten. Idag märker man en tydlig skillnad på att använda och att inte använda kostpreparat.

Grönsakerna har dränerats på sitt näringsinnehåll samtidigt som dessas pris har sjunkit. Trots att detta är ett känt faktum finns det fortfarande många personer som anser att man inte ska behöva kosttillskott, till och med i idrottssammanhang. Den som verkligen vill försäkra sig om att få i sig rätt mängd vitaminer, mineraler och andra spårämnen har i min synvinkel inget alternativ till tillskotten såvida man inte odlar sin mat själv, har koll på vad jorden innehåller samt hur mycket den vattnas.

Trots detta rekommenderar jag att äta mycket grönsaker. Jag vet inte allt, men jag förstår att grönsaker har en inbyggd förmåga att få kroppen att må bra. Återigen handlar det om att äta så naturlig mat som möjligt. Med grönsakernas fiberinnehåll och förmåga att skapa mättnad, önskas det förhoppningsvis mindre av den mer energitäta maten.

För den som inte vill köpa pulver och blanda en näringsdryck, rekommenderar jag att blanda en sådan med hjälp av några deciliter soyamjolk och två eller tre råa ägg. Denna blandning skakas och kryddas på valfritt sätt, till exempel med tabasco, snabbkaffe, någon fruktessens eller liknande. Det är enkelt, men kräver kylmöjlighet till skillnad mot pulverblandningen. Pulvret ser jag som en god representant för maten i det moderna samhället, den sista pusselbiten som behövs för att livet ska fungera.

Så långt handlade det om näringstillförseln.

I ett hälsosamt liv behöver även alkohol och tobak beaktas. Andra droger låter jag bli att nämna något om eftersom de inte känns lika etablerade som alkohol och tobak i det moderna samhället. I rökningen finner jag inget positivt alls. Den som väljer att ta ett bloss borde vara medveten om att det förhindrar upptaget av det för vår överlevnad mest värdefulla ämnet, syre. Ingen av de rökare som jag träffat klarar av att hålla andan i två minuter, men de har inget emot att fylla lungorna med rök under lika lång tid.

Alkohol är också ett gift, men det smutsar åtminstone inte ned i omgivningen på samma sätt som tobaken. Dess verkan i samhället är dock mindre positiv, även om dess existens och plats på bordet vid vissa middagar inte går att förringa. Den som absolut vill inta alkohol bör dock skaffa sig ett bra förhållande till dessa drycker för att inte behöva ta konsekvenserna av ett alltför stort intag. Alkohol har orsakat alltför många tragedier, låt inte ditt liv bli en tragedi på grund av alkoholen.

Jag tillhör själv de som inte röker och aldrig har rökt. Däremot tar jag gärna ett glas vin eller lite öl då och då. Det kan till och med bli lite ädlare drycker och visst kan även jag förbättra mitt förhållande till alkoholen.

Sett över ett mer hjärtligt eller sinnligt perspektiv ser jag att det finns utrymme både för rökning och alkohol. De som har ett nära förhållande till detta, till exempel som cigarrökare eller vinprovare skulle inte må bra av att tvärt avsluta ett sådant intresse. Vågskållarna mellan hälsa och ickehälsa väger snabbt från det ena till det andra hållet, men det är upp till vars och ens egna ledarskap att hantera detta. Ingen ska tillåta sin omgivning att begränsa sitt eget leverne, så länge man tar sitt eget ledarskap. Lär känna din egen kropp!

Nu har det ätits och druckits och troligtvis känns den metod som jag har under utveckling ännu inte speciellt jobbig?

I inledningen till detta avsnitt handlade det om olika sätt att öka sin vikt på, endera genom att äta för mycket eller för lite. Det vi kommer till nu handlar om att äta mer. Det jag ville få folk att förstå var att nyckeln till en effektiv viktminskning låg i en hög ämnesomsättning, inte i deras intag av föda.

Kroppen gör alltid sitt bästa att förbränna det den tar emot. Detta hanterar den genom att rätta munnen efter matsäcken. Det gamla talesättet har rätt, kroppen sänker ämnesomsättningen när den får för lite mat och höjer den när den får mer, men det är ett långsamt förlopp.

Fundera över följande: Om du äter lite under veckan och mer under lördagen för att sedan försöka hålla igen lite mer på söndagen, vad händer då med din ämnesomsättning? Den går ned, och det som du lägger till på lördagen kommer att lagras som fett på kroppen. Och du som bara ville unna dig lite under helgen, när du varit så duktig hela veckan. Detta är en dödsfälla. Unnandet leder till en övervikt som kan bli svår att bli av med utan att ändra inställning till belöningen.

Fundera på vad som händer om du vänder på det? Du äter mer under veckorna och lika mycket under helgerna, men du tar lite mindre mat på tisdagen och torsdagen. Vad händer då med din omsättning? Den blir högre än tidigare och du kommer att med rätt balanserat intag under dagarna med lägre energiintag att påbörja förbränningen av det fett som du helt i onödan bär omkring på. Nu behöver du inte heller unna dig något eftersom du inte är lika "duktig" under veckorna, men resultatet kommer att bli häpnadsveckande.

Denna variation i intaget under veckodagarna ville jag utnyttja på enklast möjliga sätt, och det resulterade i att jag uppmanade mina kunder att äta proteinrika mellanmål de dagar de skulle äta mycket och äta knäckebröd och grönsaker, kanske hoppa över ett mellanmål per dag när de skulle äta mindre.

Om du anser att du inte är alltför överviktig, rekommenderar jag att du uppskattar ungefär hur mycket du trots allt är överviktig. När du kommit fram till hur mycket det är, väger du upp den vikten med hjälp av potatis, vatten, pellets, cement eller någonting annat som du kan släpa omkring på. Syftet med denna övningen är att du efter två timmar lägger ifrån dig den extra belastningen och fundera över vad det egentligen är som du släpar omkring på. Är dina knän värda den extrabelastningen bara för att du inte behagar engagera dig?

Michel Montignac, grundaren till GI, gjorde ett korrekt iakttagande när han kom fram till att det var de överviktiga som var bäst på att räkna kalorier, men orsaken till att de inte gick ner, var inte deras intag utan det som beskrevs ovan. De varierade inte sitt intag under veckan och de belönade gärna sig själva på helgen.

Träningen och muskelbyggandet är även det något som jag rekommenderar. Det är i musklerna och ingen annanstans som allt kroppsfett förbränns genom arbete. Muskelvävnad är naturligtvis ett bättre ordval än muskler, eftersom vi har denna vävnad utspridd över hela kroppen. Det jag vill framföra är betydelsen av både anaerob och aerob träning.

För mig personligen fungerade det utmärkt att genomföra lättare gymnastiska övningar på morgonen och sedan ta en halvtimmes promenad under lunchen. Detta fungerade inte för de som absolut ville använda lunchen till att prata och umgås med sina kollegor. Beroende på hur stort detta behov är får man laborera lite för att finna den bästa lösningen. Lär känna dig själv! Det ankommer inte på mig eller på någon annan heller att peka ut för olika individer vad de

ska göra och inte göra när de ska lära känna sina egna vanor. Varje individ är ansvarig för den egna utvecklingen, även om det moderna samhället emellanåt verkar påstå att det kan finnas andra som har detta ansvar. Egen hård är guld värd är ett än idag fungerande talesätt.

De gymnastiska övningarna syftar till att stärka muskulaturen och promenaderna till att bränna det fett som jag för tillfället inte behöver. De som hellre vill gå stavgång i grupp får gärna göra så, men för egen del föredrar jag ensamma promenader. Under dessa ensamma promenader kan jag både bränna energi och få den mentala avkoppling som jag vill ha.

Den viktigaste faktorn för framgång återstod fortfarande. Det var tanken. Talesättet att det är tanken som räknas har jag svårt att förlika mig med. Den som bara tänker kommer ingenvart. Den som däremot agerar efter tanken och tar ett och annat misslyckande har större möjlighet att nå sitt mål. Det var dock något i tanken som räknades och det var tanken på slutresultatet. Den som hade slutet i sitt sinne, den som började med slutet, den skulle också komma dit.

Jag hörde talas om viktcoacher i USA som jobbade med speglar, i vilka deras klienter kunde se sig själva som smala. Detta verkade vara ett bra sätt att få dessa att förstå att de kunde bli smala och skapa den bild av sig själva som de ville uppnå. Denna bild kunde de inte skapa med hjälp av sin fantasi utan behövde speglarna till hjälp. Jag såg inget fel i det, men i avsaknad av speglar började jag att uppmana mina kunder att föreställa sig hur de såg ut när de var klara med mitt program. När jag återupptog min verksamhet som hälsocoach, ägnade jag åttio procent av intervjutiden åt att försöka hjälpa mina kunder att skapa denna bild. Sedan återvände jag tillsammans med dem till den bilden vid varje kontakttillfälle.

Tanken skapade den drivkraft som kunderna behövde för att få ett bra driv i sin utveckling. Därifrån gick vi till agerandet där jag försökte få dem att hitta det som var enkelt att göra och endast skapade positiva upplevelser. Det fanns möjlighet till detta för alla. När de var mer självständiga, fungerade det bra med mindre kontakt, de hade vuxit i egen styrka, de hade vunnit kampen mot det onda som höll dem fångslade i sin gamla kropp.

Mot slutet av mina efterforskningar provade jag detta koncept på en manlig kollega på jobbet, som på egen hand hade funnit en metod som verkade fungera för honom. När vi fick kontakt hade han stått still ett längre tag på minus femton kilo. Bra resultat, men han behövde plocka bort ungefär lika mycket till. Då han inte behövde jobba hårt för att få resultat var jag trygg med att han skulle kunna få ett bestående resultat endast med lite hjälp. Så här skrev jag till honom:

"Din metod att minska i vikt ser ut att vara GI-inspirerad, och det är kul att se att det fungerar. Du verkar fundera över om den är hälsosam eller inte. Om du kompletterar med vitamin- och mineraltabletter bedömer jag att du har en hälsosam diet. Risken är annars att du ligger lågt i C-vitaminer, på grund av utesluten potatis. Det jag säljer är komplett näring i sammansatta paket och det är kanske inte vad du behöver för att hålla i ditt fungerande program. Kolla annars vad "Art Bitnak" har för prylar, misstänker att de finns i vanliga handeln. Viktigt är att tillskotten är organiskt framställda, då får du med fytonäringsämnen, antioxidanter och annat som vetenskapen ännu inte kan allt om.

Som jag ser det har du en metod som du "uppfunnit" och som du skulle kunna fortsätta länge med. Det verkar inte som att du upplever att du

gör några upppoffringar, vilket är en nyckel till framgång. Det där med att äta sig mätt av rätt saker, vilket du skriver att du gör, är det fler som vill ner i vikt som borde ta till sig. Det som händer är att ämnesomsättningen hålls hög. Mycket protein och fiber ovanpå det, gör att kroppen kommer att plocka av sina depåer.

Om du upplever att du planat ut, kan det vara så att kroppen "hämtar" sig innan den fortsätter att plocka av depåerna. Det kan också vara så att ditt intag ligger på samma nivå varje dag. Denna nivå ställer kroppen in förbränningen efter och resultatet blir att du stannar upp. För att komma vidare kan det vara värt att prova med att lägga till större mängder kostfibrer tre dagar utspridda under veckan. Knäckebröd typ "Wifsta x-man", är en bra och sötningsfri fiberkälla.

Variation är med andra ord det tips som jag föreslår om du vill ändra på något. Försök att hålla intaget av proteiner och fetter på ungefär samma nivå varje dag och variera med kolhydraterna för att bibehålla en hög ämnesomsättning."

Han var ingen kund till mig. Visst kände han till mina resultat och vad jag hade för verksamhet vid sidan av mitt ordinarie arbete, men han ville inte göra det jag gjorde och jag fann ingen anledning att försöka övertala honom om att ta min väg. Då fick jag dessutom energi över till andra som bad om min hjälp.

Det fanns de som gjorde samma sak som jag men försökte övertala var och en som de mötte om våra varors suveränitet. Resultatet av deras ansträngningar var kortlivade och slutade med att dra skam över hela verksamheten.

Mitt förtroende för produkterna var betydligt bättre än för många av mina kollegor och jag fortsatte på min egen väg, det är den som du nu läser.

Mannen som jag skrev till tog fasta på en del av mina råd. Då han hade börjat med att utforma sitt eget program, fortsatte han med att bygga in variationen av näringsintaget på ett sätt som fungerade väldigt bra för honom. Han nådde sin målbild tio månader efter vår kontakt och har lyckats hålla den nya formen sedan dess.

Det enda som han inte tog till sig bland mina tips var det där med tillskotten, men varje gång jag hör honom snörvla frågar jag om han har glömt sina tillskott. Sådana gliringar går inte att ge till alla man träffar, men den här killen klarar av det. Även han brukar fråga mig om jag glömt mina vitaminer de få gånger som jag snörvlar. I allmänhet brukar det vara så, det som är lätt att göra är också lätt att inte göra. Trots min utstrålning av hälsa händer det att jag blir sjuk, men det är långt färre gånger jämfört med tidigare.

Ytterligare en test av teorin

När jag äntligen hade fått mina teorier att hänga samman fick jag ett rop på hjälp från en av mina kollegor ur den kvarvarande organisationen. Jag hade visserligen inte ansträngt mig själv inom verksamheten på länge, men det var en av fördelarna med licensen, det jobb jag en gång gjort fick jag fortsatt betalt för, det var ingen annan som skördade det jag en gång hade sått.

Det hon skrev kände jag igen från mina egna kunder. Hon hade problem med en kund som inte rörde sig i vikt och skrev så här i ett brev:

Hejsan !

Det var ett tag sedan vi hördes av. Hoppas allt är bra med dig. Jag har som vanligt tagit på mig för mycket och för många uppgifter, men jag kämpar på. *(Detta var den vanliga ursäkten som jag mötte från personer som inte hade gjort någonting alls och egentligen ville höra att det var lika bra att de slutade. De saknade den bekräftelse som de var vana att få vid så kallade vanliga arbetsplatser.)*

Jag skulle vilja ha lite hjälp med en kund som skriver så här till mig efter 3 veckor. *(Det tog henne några veckor att ta hjälp av mig trots tidigare uppmaningar att göra det. Den som behöver ta hjälp av någon för att få något gjort bör be den som har fullt upp hellre än den som har för lite att göra.)*

Jag kanske låter krass i mina inlagda kommentarer, men när jag tittade på det som hon skrev, föreföll det självklart att hon inte lyckades. Hon var inte angelägen om att söka hjälp och när hon väl gjorde det, gjorde hon det med e-post istället för att ringa. Här insåg jag att det var till fördel att arbeta med det sagda ordet hellre än det skrivna. Trots att jag själv älskade att skriva, såg jag bristerna men detta. När det var möjligt var det mycket bättre att ta direktkontakt. Om möjligt ansikte mot ansikte, annars fick telefonen duga.

Kundens brev innehöll de fyra viktigaste måtten som organisationen lärt sig att följa upp. Just denna kund tyckte att hon kämpade på utan att någonting hände.

Det hela var ett klassiskt misslyckande då hon motionerade fyra dagar av sju under drygt en timme per tillfälle. Vid varje tillfälle arbetade hon hårt i en till en och en halv timme. Hon åt nyttigt, tog sina näringsdrycker och hoppades att allt skulle lösa sig. Sina måltider beskrev hon som en halv tallrik med grönsaker och sedan tog hon två potatisar och fisk, köttfärs eller liknande. Hon tog aldrig om!

Ovanpå detta tog hon en frukt i form av banan eller äpple på eftermiddagen och därpå en näringsdryck på kvällen.

Jag var inte sen att svara och började med att gratulera till en kund som hon skulle utvecklas av. Därefter beskrev jag det jag observerade i kundens brev. För mig var det självklart att hon inte kunde äta så pass lite om hon skulle motionera som hon gjorde.

För den som motionerar är det oerhört viktigt att få i sig energi och proteiner. Ifall det ena eller det andra är för lite, kommer kroppen att använda allt som energi. Den är ju tvungen att överleva och reagerar i enlighet med detta. Med ett lågt energiintag, reagerar den naturligtvis som om den får för lite bränsle.

De som försökt att gå ner i vikt genom att äta mindre känner till vad som sker. Oavsett vad man gör kommer ämnesomsättningen att sjunka och man blir matt, trött och hängig.

Inget av detta hade vi utbildat våra kollegor i att se som produktresultat. En kollega som denna såg inte till sina egna fel och brister, utan såg endast till att hon gjorde som hon hade

blivit lärd. Ibland undrade jag över hur våra kollegor som aldrig sökte vår hjälp hade blivit lärda. Inte heller gick hon på de utbildningar som fanns att tillgå utan hon försökte på egen hand.

Jag försökte förmå henne att få sin kund att äta betydligt mer än hon dittills hade gjort. För de som har kommit ner alltför lågt i ämnesomsättning, är det en mödosam period de har framför sig när de behöver äta mer för att successivt höja den. Så snart som vikten planar ut är det lätt att tro att man ska misslyckas. När den tanken får plats i sinnet, krävs något som i det närmaste kan betraktas som ett under, för att uppdraget ska lyckas.

I fortsättningen av mitt svar berättade jag hur hon skulle bete sig för att hjälpa kunden att komma igång.

De gånger som jag ringde och försökte nå henne, hade hon alltid någon ursäkt att komma med, varför det inte gick att prata och aldrig returnerade hon mina samtal. Situationen med henne kändes märklig. Hon hade bitt om min hjälp och jag hade gett den till henne i ett skrivet svar. Därefter hörde hon aldrig av sig.

Jag kunde inte heller tvinga mig på henne, lika lite som jag kunde tvinga mig på Lydia som hade lämnat mig tidigare under andra omständigheter.

Den tidigare beskrivna mannen som inte var kund hos mig, utan en kollega på jobbet, hade fått strålande hjälp med denna teknik och jag kunde bara hoppas att även min kollegas kund fått samma resultat. Hur det blev med det fick jag aldrig reda på.

Jag satt nu med svaren på mina kunders och kollegors frågor om framgång med hälsa, men det verkade som om jag hade svårt att få fram budskapet. Den som var beredd att gå vidare, att prova nya förändringar och fortfarande trodde på sin egen smala lycka, den skulle också lyckas. Den däremot som hade följt mig under mina misslyckanden skulle knappast lyssna till det budskap som jag hade att föra ut. Om denne skulle lyckas, skulle det inte vara genom min förtjänst.

Kommunikation

Efter tre års studier kände jag att jag besatt den kunskap som behövdes för att kunna hjälpa folk att gå ner i vikt och få bra hälsa. Ingen kunskap är dock värt något om den inte kan kommuniceras. Det spelade ingen roll vilket ämne det handlade om, om jag inte klarade av att kommunicera min kunskap, kunde jag inte leda andra. Kommunikation tillhörde ledarskapets grunder och jag insåg att om jag inte skulle klara av att kommunicera min kunskap, skulle den inte vara något värd för någon annan än mig själv. Jag behövde kommunicera för att leda andra till den hälsa som de önskade, samma hälsa som jag efter tre år fortfarande besatt.

I en bok jag läst, beskrev författaren dilemmat med kommunikation som ett sätt att beskriva sanningen. Han menade på att den som kände till sanningen ändå aldrig skulle kunna beskriva den. Anledningen till detta var att sanningen först var tvungen att passera ett filter. Det filtret bestod i det språk som den som kände till sanningen använde sig av. Oavsett om denne ville uttrycka sig i tal eller skrift, skulle språket förvanska sanningen.

I andra änden skulle sanningen nå mottagaren, passera genom dennes språkfilter och sedan tolkas till en ny bild av sanningen. Alla som har lekt viskleken i skolan känner till hur tokigt det kan bli. Själv hörde jag ingenting av vad som viskades i mitt öra, och det var precis vad

jag skickade vidare. Märkligt nog var det några ord som kom fram till den siste i klassen, trots att det jag hade sagt inte innehöll en enda stavelse.

I mitt yrkesarbete missförstods jag alltför ofta av mina arbetskamrater. Det jag tyckte var självklarheter, fanns det andra som inte förstod, hur jag än förklarade. Det var inte helt ovanligt att mina försök till förklaringar misslyckades i en onödigt aggressiv ordväxling. Sanningen var inte lätt att beskriva.

Visserligen förbättrades mina försök inom arbetslivet under senare år, men de blev aldrig riktigt bra. Det var inte alltid lätt att förstå att det inte var de andra som inte förstod, utan att det var jag som inte kunde förklara. För den som likt mig har ideal om att alltid göra allting så förbannat prätigt och bra, är insikten om de egna tillkortakommandena alltid avlägsna. Jag hoppas att jag idag är bättre på att se mig själv som en person med en bra bild av min sanning, men med vissa svårigheter att beskriva dem. Ofta försöker jag använda ett annat perspektiv på det jag vill beskriva.

”Ahh, nu förstår jag.” är den bekräftelse som jag väntar på och lättnaden är alltid lika stor när orden till slut kommer.

Kommunikation är ett otydligt ord, och var gång jag hör ledare prata om kommunikation, beskriver de, i den sanning som jag känner till, att de saknar den tydlighet som ett bra ledarskap ska innehålla. Den som vill att medarbetarna ska tala med varandra, gör bättre i att välja ordet tala, kanske ringa. Motsvarande gäller för det skrivna språket.

De tillkortakommande som jag tror att alla som någon gång suttit och skickat e-post till en kollega har känt, är bra exempel på detta. Istället för att kommunicera med e-post, är det i ungefär etthundra fall av etthundra, bättre att plocka upp telefonen och ringa. Det går fortare, man kommer snabbare till beslut och man har betydligt större möjlighet att komma på felaktigheter i kringliggande resonemang.

Ovanpå dessa telefonsamtal, eller faktiska möten, fann jag att det var klokt att skriva ned de beslut som jag trodde att vi var överens om. Det hände att det jag trodde att vi kommit överens om, inte alls stämde.

Kommunikation innebär även att förmedla sig med kroppens rörelser. Jag har sett olika nivåer av hur ett budskap kan förmedlas. I ökande grad av förståelse rörde sig min kommunikation från det skrivna språket till talet genom en telefon för att till slut stanna vid det faktiska mötet mellan mig och en annan individ.

Det bästa resultatet kom alltid ut ifrån det personliga mötet. Med mina fysiska rörelser kunde jag ge en bild av mitt budskap. Om du funderar över det hela, visst kommer du ihåg de presentationer som ackompanjerats av bilder bättre än det som bara har berättats.

Med detta menar jag självklart inte att folk inte ska skriva böcker. En bok kan läsas av mängder av människor och förstås även tolkas av samma antal. Ett seminarium skulle däremot få svårt att behålla åskådarnas uppmärksamhet under samma period som det skulle ta att läsa upp en bok.

Ingeting behövde alltså utesluta det andra, men jag hoppades att jag skulle vara väl förberedd för att kommunicera mitt budskap till det som var kvar av min organisation.

Teori och praktik

Det heter att man slås av eftertankens kränka blekhet. För min del skedde detta under en lunchpromenad tidigt under våren två år efter att jag tappat Lydia som kund. I konkurrens med en något äldre bror, hade jag ägnat hela mitt liv åt att komma i fatt honom. Som liten hade jag hört Pappa säga att min bror var den mer praktiskt lagda av oss båda, medan jag var den mer teoretiske. Hela livet därefter strävade jag efter att bli betraktad som praktisk. Tokigt va?

Även när jag under tidigare utvecklingssamtal med en dåvarande chef blev kallad för teoretisk blev jag otroligt irriterad. Teoretisk var inget jag ville höra om mig själv.

Under sagda vårpromenad slogs jag av att jag faktiskt hade en teoretisk förmåga. Detta med att ha en teoretisk förmåga var en egenskap som var starkt framträdande hos mig, men som jag tack vare ett mindre väl valt uttalande av min Far i min tidiga barndom, kom att ägna mitt dittillsvarande liv åt att förneka. I takt med att jag satte den ena foten efter den andra började jag fundera över mitt val.

Jag var teoretisk! Inte som ett nytt ideal, men jag smakade på orden om att vara teoretisk och till slut accepterade jag dem.

Fortfarande tyckte jag inte om det, men tack vare accepterandet, kom jag till insikt med att jag hade denna förmåga. Både min far och min tidigare chef hade alltså haft rätt och jag hade haft fel. Möjligen kunde detta vara en anledning till att jag hade så svårt att hålla mig till manus och få ordentlig fart i min verksamhet? Att tänka ut och formulera mina funderingar var något som jag var bra på.

Sanningen fanns i betraktarens öga. Dittills hade jag betraktat mig som en praktisk man, men nu blandade jag det praktiska med en stor dos teori. Visst hade jag goda praktiska anlag, men den egenskap som jag dittills inte velat utnyttja var den teoretiska. Det var den som var dominerande.

Det var fascinerande och näst intill svindlande att komma till en sådan insikt. Kunde det ha varit materialet i CPL-boken, som till slut gjorde att jag kom till denna insikt? Jag såg ingen annan anledning, den hade trots allt uppmanat mig till att se bortom det uppenbara, att se mig genom nya perspektiv.

Jag drog mig till minnes att jag emellanåt hade fått kommentarer om att jag funderade över mycket, till exempel existentiella frågor. Hummande hade jag bifallit sådana kommentarer, men intill den vårliga promenaden, hade jag aldrig accepterat detta som ett tecken på min teoretiska förmåga.

Betydde detta att jag kunde gå vidare? Troligen skulle jag behöva en ny plan. Den gamla som handlade om att prata med folk utifrån mallar behövde en ny struktur. Visst förstod jag att jag skulle få svårt med det som kallades duplicering, men jag kände att jag behövde något som jag kunde stödja mig på, något som jag hade värkt fram ur mitt eget teoretiserande. Ah, vilken insikt!

Insikten om min teoretiska grundegenskap var skön. Möjligen var det den som medförde att jag ibland hade svårt att komma igång med olika jobb, för att sedan när jag tänkt färdigt, satte

mer fart än de flesta?

Det var många pusselbitar om mig själv som föll på plats under den promenaden, en meditativ promenad har jag kallat den i efterhand.

Skrivandet

Det gick ytterligare några dagar innan jag återigen kom att tänka på Lydia och den bok hon en gång i början av vår relation hade föreslagit att jag skulle skriva. Lydia tänkte jag, undrar vad det blev av henne? Vi hade inte hört av varandra på lite mer än tre år, men plötsligt dök hon upp. Jag hade inga direkta känslor för henne, men på något sätt var hon ändå speciell. Hon hade uttryckt en såpass stark önskan att gå ner i vikt att jag trodde att det skulle räcka för att hon skulle lyckas.

Ner i vikt var att önska sig ifrån ett läge och inte till ett läge. Det var något som jag hade lärt mig under åren som hade gått. För att hon skulle ha fått rätt dragkraft i sin strävan, skulle jag ha jobbat mer med vad hon ville uppnå och mindre med vad hon ville slippa.

Ett tag funderade jag över om jag skulle ringa upp henne för att kolla om hon ville pröva igen, men jag avstod då jag själv skulle uppfattat det som påfluget. Separationen var ju inte helt lyckad och det var möjligt att hon inte skulle komma ihåg mig. Istället hoppades jag att hon skulle köpa den bok som jag i det ögonblicket beslutade mig för att skriva.

Det var ingen lätt bok att skriva, och det tog betydligt längre tid än jag från början trodde att få den färdig. Boken blev en sammanställning av mina viktningskänslorserfarenheter och jag hoppades att den skulle kunna glädja en eller annan medmänniska. Jag kände att jag hade kommit fram till ett resonemang som många skulle kunna dra fördel av.

Tre dagar före julafton började jag. Verksamheten tog numer inte speciellt mycket tid, men barnen tog en hel del utrymme och ju äldre de blev, desto mindre blev den tid som jag kunde utnyttja till skrivandet. Jag försökte på kvällen sedan barnen hade gått och lagt sig och på morgonen i samband med morgonträningen. Oavsett vilken period jag valde resulterade det i att jag blev tröttare på dagarna än vad jag ansåg vara hälsosamt.

Skriv en sida om dagen hade låtit så enkelt den dagen Lydia sa det. Det krävdes ingen större matematik för att komma fram till att jag med den hastigheten skulle kunna ha en nittio sidor tjock bok klar på tre månader. Det verkade vara en rimlig omfattning på en debutbok. Smart hade en tidigare arbetsgivare sagt att ett mål skulle vara; specifikt, mätbart, agerbart, realistiskt och tidsatt. Samtliga bokstäver uppfyllde mina ambitioner med att producera boken.

Det började bra och jag hade god hjälp av en del av de motivationsinspelningar som jag brukade lyssna på. Förvånansvärt många pratade om att göra det jag gjorde, att skriva en bok. Tidigare hade jag inte hört dem säga något om att skriva en bok, men sedan jag hade tagit beslutet, hördes dessa ord på näst intill varannan inspelning.

Sedan jag kommit till ungefär en tredjedel av det som jag hade uppskattat skulle utgöra materialet till det som skulle skickas till ett förlag tog det stopp.

Trots att jag hade bokstäverna "Smart" på plats saknades attraktionskraften som drog mig vidare. Två veckor efter stoppet började jag att dra paralleller med de kunder som hade planat

ut i sin viktninskning. Mitt mål var smart precis som deras, men det saknades attraktion och vitaliserande kraft. Mina kunders mål hade antagligen också saknat attraktion och vitalisering.

Det jag ville åstadkomma med boken var inte smart. Jag visste helt enkelt inte vad jag skulle ha mitt mål till. Precis som mina kunder inte visste vad de skulle ha bra hälsa till så fastnade jag någonstans halvvägs till målet utan att finna ny dragningskraft.

Boken blev liggande en månad innan jag fortsatte att skriva på den. Vid återstarten gick det fortfarande trögt. Motivationstalarna som jag lyssnade till på vägen fram och tillbaka till jobbet hjälpte inte heller och till slut plockade jag ut dem ur mediaspelaren. Därefter blev jag lämnad ensam med mina tankar.

Vad ville jag ha mitt mål till? Var det boken som var målet? I flera års tid hade mitt mål varit att komma ifrån jobbet som jag då hade. I tystnaden i bilen insåg jag att mitt mål var detsamma som att vilja minska i vikt. Om målet med boken kunde omformuleras till att likna målet att uppnå och behålla en hälsosam kropp, anade jag att mina utsikter att lyckas skulle öka betydligt.

Formulering som mitt mål med boken till slut antog var att finnas till hands för de som ville uppnå bra och varaktig hälsa utan att behöva förvillas av olika skrivelser i tidningar och i andra medier. Det skulle vara en hjälp till den som ville uppnå god hälsa på sitt eget sätt, utan att falla i utlagda fällor som lockade med snabba mirakelmedel. Säker och garanterad hälsa.

Många negativa formuleringar blev det, med det fungerade för mig. Därefter skrev jag en dryg sida om dagen och efter tre månader hade boken antagit en form som jag ansåg var acceptabel. Acceptabel för mig att redigera, men knappast färdig för ett förlag att titta på. Hur lång tid skulle det ta innan jag tog mod till mig och skickade den till ett förlag?

Det blev en ganska rå och rak beskrivning över hur jag hade lyckats och misslyckats med att gå ner i vikt och uppnå en bra hälsa. Framför allt ägnade jag avsnittet om tankarna på sin egen framgång stor omsorg. Här kände jag att nyckeln till framgång fanns. Som idrottsman och icke överviktig hade jag lyckats. Som icke idrottsman och överviktig lyckades jag när jag hade en del av ett affärs mål att nå.

I studierna av boken om CPL förstod jag att de som hade nått stora framgångar hade haft en attraktiv och vital målbild som hjälpte dem att resa sig varje gång de misslyckades och föll. Det var inte ovanligt att de mest framgångsrika hade startat både på noll och minus, men det hade de gemensamt, var en bild av vad de ville uppnå.

Skrivandet i sig blev till slut angenämt och jag kunde dra en hel del slutsatser genom att formulera och omformulera mina meningar. Sakta, sakta började jag förstå att jag inte skulle kunna återvända till ett liv som anställd. För varje bokstav som tecknades kände jag fasan för det okända som väntade och skräcken att lämna den trygga tillvaron. Ändå var detta den väg som jag valde åt mig själv.

Mina talanger fann jag i de goda formuleringarna, detta var en färdighet som jag ville utveckla. Ju mer jag gned på mitt ibland torftiga språk, desto mer polerat blev det. Det skrivna språket var på väg att bli det verktyg som jag hade letat efter för att komma ifrån det som jag sett som en trygg men tråkig återvändsgränd.

Det var kul att skriva, men det var mindre kul att redigera. Liksom att läsa om en bok, var det öken att redigera det jag redan hade formulerat. Kanske var det därför som jag skrev om de tidigaste raderna minst en gång innan jag var nöjd nog att skicka ett första manuskript till ett förlag.

Målet var att hjälpa folk. Verktöget var att få en bok utgiven. Liksom när en väg ändrar riktning behöver föraren av fordonet agera för att bli kvar på vägen. Det första förlaget tackade nej till min bok och jag hamnade nästan i diket.

Avslaget, ointresset från förlaget borde inte ha drabbat mig personligen, men det var mitt verk som de vänligen men bestämt tackade nej till. Anledningen menade de, låg i att boken tillhörde en annan genre än den de var inriktade mot. De hade hövligheten att önska mig lycka till med mitt skrivande och önskade välkommen tillbaka med andra böcker.

Jag svor högt åt det inträffade och arkiverade deras svarsbrev. Likt de som hade lyckats före mig, reste jag mig efter detta inledande fall och försökte igen, och igen, och...

Det tog mig femton förlag och fyra månader innan jag fick det svar jag som var inställd på redan från första stund. Det lilla förlaget ville ge ut boken.

Om det skummade av glädje att själv skriva ut sin första bok, var jag fullkomligt utom mig av glädje när jag läste brevet om acceptans. Jag var utvald!

Så länge jag höll mitt sinne fokuserat på målet, såg jag inte hindren, jag forcerade dem snarare än lät mig hindras av dem. Visst upptäckte jag dem, men jag hade ingen tanke på att de någonsin skulle kunna hindra mig från att nå mitt mål, hindren fick ge sig för min färd mot mitt mål. De gånger jag började fundera över hindren, hade de vunnit. Det fanns massor av vägar att nå mina mål. Vägarna var olika men det viktiga var att de var framkomliga och att jag ville färdas på dem. Allesammans innebar ett hårt arbete, jag fick ingenting gratis.

Utgivning

Boken jag höll i min hand var väldigt speciellt. Den hade den titel som jag hade önskat och den hade mitt namn på omslaget. Omslaget var i färg och föreställde god hälsa. Känslan av att få meddelandet om att förlaget ville ge ut min bok, trodde jag inte skulle kunna slås, men där hade jag fel. Känslan av att hålla det första provexemplaret av sin egen bok var än mer svindlande.

Den kom med posten och blev liggande i brevlådan tills jag kom hem samma eftermiddag. Meningen var att jag skulle ha lagat middag, men när jag såg brevet med förlagets namn på, försvann min tillvaro. Jag öppnade kuvertet med darrande, fumlande händer. Det var värre än när jag första gången skulle knäppa upp en BH. Jag gläntade på kuvertet och min blick såg kortsidan av en inbunden bok. Inte så tjock, men likafullt en bok vars volym såg ut att kunna underhålla en läsare i några timmar.

Mina darrande fingrar sträcktes in i brevet och greppade om den. Boken och kuvertet separerades samtidigt som ett foljebrev föll ur och ned på golvet. Under några minuter stod jag och tittade på mitt eget verk, vägde det i mina händer, tummade på det och bläddrade fram och tillbaka. Förlaget hade låtit illustrera den med vackra färgbilder, även de föreställande god hälsa.

Jag slog mig ned i min favoritfåtölj och började läsa. Sida upp och sida ner. Jag var fullständigt fascinerad över att det var mina ord som jag läste. Det var överkligt, men likafullt kände jag igen mig bland bokstäverna. Följsamheten hade blivit bättre av förlagets redigering och jag tyckte att de hade tillfört en hel del.

Tiden försvann och jag kom allt djupare in i den. Min hustru hade kommit hem och konstaterade att jag inte hade gjort det jag borde ha gjort, men hon förstod snart varför jag inte var kontaktbar.

Klockan tre på natten hade jag läst klart. Varje sida hade jag njutit av, och fann att det var sant som de sa, att den som var uppslukad av något intressant inte märkte hur tiden försvann.

Magen kurrade högt av hunger. Den mat som min hustru till slut hade tillrett hade jag inte ens lagt märke till, men där och då mitt i natten fann jag att hon hade tillrett en helt fantastisk kycklinggryta. Jag valde att inta den kall eftersom jag inte ville väcka familjen med en brummande mikrovågsugn.

Magen som högljutt hade ropat efter mat, skrek av smärta när jag halv fyra gick för att lägga mig. Det hade varit tolv minnesvärda timmar och magen protesterade mot mitt sätt att inta näring. En näringsdryck hade fungerat betydligt bättre.

På morgonen efter steg jag inte upp förrän halv elva. Det tog tre timmar innan jag somnade, vilket var en timme efter att min hustru gick upp. Hon ringde till min arbetsgivare och förklarade att jag inte var frisk nog att göra ett "hederligt" arbete.

Väl uppe ur sängen upptäckte jag att hon hade bläddrat i boken och dessutom lämnat en liten handskriven lapp till mig. "Det är en vacker och lättläst bok du författat. Detta kommer du att kunna ta så långt du själv väljer. Glöm inte att plocka upp brevet från förlaget. Det ligger kvar på golvet..."

Brevet! Det hade jag alldeles glömt bort. Jag såg mig omkring och upptäckte det framför kylskåpet. Jag måste ha trampat på det utan att ha lagt märke till det när jag plockade med maten tidigare under natten.

Med boken i ena handen och brevet i den andra tog jag mig tillbaka till den fåtölj som varit min borg under det senaste dygnet. Min hustru hade använt samma ord som förlaget, men hon hade plockat ut godbitarna och sammanställt dem i det som blev ett personligt brev. Jag kunde ta boken så långt som jag ville. Vad ville jag?

Genom boken hade jag berett en väg och på den fortsatte jag att vandra. De få kommentarer som jag hade på provexemplaret sammanställde jag i ett brev som jag lämnade på posten samma eftermiddag.

Det var med stor glädje som jag såg boken komma i tryck. Hälsobranchen var föremål för många förstagångsförfattare och i början sålde min bok mindre bra än vad förlaget hade hoppats. Självisste jag inte vilka förhoppningar jag hade ställt till den. Det mål jag hade sett för mig var att se boken i tryck och i bokhandeln. Längre än så hade jag inte sett, men likt förlaget var jag nu tvungen att sätta nya mål för vad jag ville göra med mitt mål.

Den vanliga marknadsföringsplanen med tidningsannonser och liknande medförde ingen större försäljning, men till min stora glädje fortsatte förlaget att satsa. De såg något som var dolt för mig och i början även för den stora allmänheten som skulle bli mina kunder.

Bokmässa

Vid ett samtal med förläggaren berättande denne att de planerade att ha boken på främsta plats vid en kommande bokmässa. Jag hade ingen aning om vad en bokmässa var eller vad den innebar. De förklarade att det var ungefär som en bilmässa fast med böcker istället för bilar. Då förstod jag.

Det var en helt okänd värld som jag vandrade in i. Böckernas värld, jag som bara ville arbeta hemifrån men fastnade i orsakerna till varför mina kunder inte fick de resultat som både de och jag förväntade oss. Lydia till exempel, hon som hade fått mig att börja skriva. Jag undrade för ett ögonblick om hon skulle köpa min bok och kanske komma till freda sig själv och sina hälsomål.

Jag kände mig som en udda fågel på mässan. Det verkade som om det var många dammiga stofiler på detta ställe, långt ifrån den projektvärld som jag hade levt i till dess. Överraskande nog tilltalade miljön mig.

Förlaget hade skickat mig en entrébiljett och ringat in på en karta var jag kunde finna dem och mina böcker. Vart jag än såg fanns det travar av böcker. Det var fantastiskt att se alla dessa böcker och en och annan författare som signerade sina alster.

Plötsligt och utan förvarning stod jag framför montern som innehöll mina böcker.

Okej, jag berättade tidigare om känslan av att se min första bok i tryck jämfört med beskedet om att någon ville ge ut den. Två stora och enastående känslor som ändå slås av att se en hel trave av de egna böckerna liggande i ett förlags monter på en bokmässa. Förstelnad såg jag hur ett tiotal människor stod och tittade i dem.

En köpte, en till och så en till. Jag bara stod och tittade.

”Kan jag hjälpa till?” hörde jag någon säga och jag rycktes ur min drömvärld. Det var en ung välkommen man som stod och tittade på mig. Han hade något igenkännande i blicken.

Det enda jag fick fram var ett tafatt ”Jag...”, innan han avbröt mig och sa att han kände igen mig från min bild i boken. ”Vill du signera några böcker? De säljer riktigt bra, precis som vi trodde från början.”

Det var första gången som jag träffade någon ifrån förlaget, det var första gången som jag träffade någon som ville läsa vad jag hade skrivit. All kommunikation med förlaget hade dittills genomförts med hjälp av brev, telefon och e-post. Att träffa en kund var inte heller något som jag hade föreställt mig.

Utan att förstå hur det gick till befann jag mig sittande på en stol i förlagets monter och signerade den ena boken efter den andra. De flesta som ville ha sina böcker signerade växlade jag några ord med. ”Vem är det till?” och liknande frågade jag. För det mesta fick jag svar som tydde på att jag själv fick bestämma.

Liksom med viktninskning tänkte jag. Folk ville inte ta egna initiativ till sitt eget skapande, men min bok var en formel för dem att skapa sin egen goda hälsa. Till dem som inte ville ha mer än min signatur, skrev jag dock även ett "Lycka till!". De behövde allt stöd med att finna sina egna motiv till bättre hälsa. En och annan som visade mer bestämda avsikter fick texter liknande "Du kommer att nå dit du vill."

När det lugnade ner sig lite hann jag växla några ord med den unge välkammade mannen och hans ungefär lika unga kvinnliga kollega. Eva och Adam hette de. Lustigt sammanträffande sa jag, att jag skulle möta dem båda i detta mitt nya paradiset.

Jag trivdes fantastiskt bra i min nya roll. Det finns tillfällen i våra liv som vi hoppas aldrig ska ta slut, detta var ett sådant. När kvällen närmade sig påmindes jag om att det snart skulle vara måndag igen och jag skulle återvända till det jobb som jag skulle komma att säga upp mig från inom några månader, fast det visste jag inte där jag satt och signerade böcker.

Innan måndagen kom skulle jag dock kunna njuta ytterligare en dag på mässan. Förlaget hade tryckt ettusen böcker. När lördagen var till ända hade jag signerat fyrahundrafemtio böcker, Adam hade räknat. Det var mer än han någonsin hade varit med om tidigare.

Mina fingrar krampade lätt när dörrarna till mässan slog igen. Flera författare fram till mig och gratulerade till en fin bok. I mitt vanliga arbete var jag inte van vid att gratuleras av mina kollegor, men dessa personer, som borde vara mina konkurrenter, agerade på ett gemytligare sätt.

På kvällen var det bankett för speciellt inbjudna. Adam och Eva hade planerat att gå dit, men eftersom jag inte hade någon biljett valde de att dela på sig. Adam tog med mig ut på restaurang istället, en av de finare.

"Ingen vet om det är du eller jag som bjuder", sa han sanningsenligt. Vi förstod båda att pengarna som skulle spenderas i slutänden kom från en kund, som var villig att betala för den vara som förlaget tillhandahöll. Upplägget oss emellan var fastställt sedan tidigare.

Innan vi gick dit, ringde jag min hustru. Hon lät glad när hon svarade och berättade att våra grannar hade sett mig sitta och signera böckerna. De hade berättat om en man som det lyste om, att det fanns en glöd som de aldrig förr hade skådat. Hon förstod mycket väl att jag ville fira, men förmanade mig att även tänka på morgondagen. "Ingen fara" sa jag och berättade om stället som vi planerade att besöka.

Hon skrattade igen. Ingen hon kände hade råd att fira alltför vidlyftigt på den restaurangen.

Middagen var helt fantastisk och jag tänkte på min bror som jag visste skulle ha uppskattat både dessa viner och denna mat än mer än jag. Det låter kanske lite negativt, men jag uppskattade det som bjöds mer än någon annan måltid jag någonsin intagit. Detta var mitt livs segermåltid. Min bror däremot arbetade med mat och dryck och kunde uttrycka de mest fantastiska lovord om denna typ av bjudningar. Jag lovade mig själv att en väl vald dag ta hit hela min släkt för att bjuda på en måltid av samma slag.

Vi kallpratade. Naturligtvis berättade jag om min bror och vi uttryckte vår gemensamma beundran över det som hade tillagats. Genom kallpratet kände jag att Adam hade något att berätta. Halvvägs genom desserten kom det. Han tittade allvarligt på mig.

”Vet du hur mycket pengar du kan förvänta dig av boken?”

Jag skrattade till och erkände utan omsvep att jag inte hade ägnat pengarna en tanke sedan vi hade kommit överens om utgivning. Det hade ju dessutom varit en trög start på försäljningen.

Före mässan hade de sålt ett hundratal böcker, men både han och Eva och deras chef hade känt på sig att det skulle kunna bli något stort av boken. Dess utformning var helt annorlunda än annat i den genren.

Han satt tyst en kort stund och tittade på mig. ”Ingen statistik kan garantera något, men kan du tänka dig fem miljoner?”

Allt stannade upp. Jag hade aldrig föreställt mig en sådan mängd med pengar. Adam ryckte upp mig ut min stumma värld och berättade att den statistik han hade tittat på, berättade att det var den minsta summan som jag kunde förvänta mig under en livstid. Om jag dessutom var beredd att ge kurser och föreläsningar kunde jag dubbla den siffran. Lågt räknat!

”Hemmabaserad verksamhet...”, tankarna svindlade. Det verksamheten hade utpekat som möjligt, var genom kunden Lydia på väg att besannas, om än inte på det sättet som verksamheten hade föreslagit. Jag hade gått min egen väg, jag hade vågat bryta mönstret mer än en gång och nu började det betala sig.

Vi bröt upp strax efter tio på kvällen efter en kortare kamp om notan. Adam vann, jag hade ju inte fått mina pengar än, men det skulle komma fler tillfällen. ”Bjud mig på middag i New York någon gång” sa han innan vi skiljdes åt för kvällen.

Adam vandrade iväg mot sitt hotell och jag vandrade längs stadens avenyer och smakade på känslan av att vara förmögen. Vad skulle jag göra med alla pengarna? Restaurangbesöken hade jag redan lovat bort, men sedan ville jag investera så mycket som möjligt för att bygga upp en buffert att leva av senare i livet.

Närmare klockan elva stannade jag en taxi och begärde min hemadress. En fantastisk dag skulle snart vara till ända och hälsoexperten skulle inom kort vila i sin trygga säng inför nästa dags äventyr.

Söndagen öppnade som lördagen hade slutat och resten av första tryckningen sålde slut innan dörrarna stängde för dagen. Efter andra dagens slut kom en och annan förläggare fram till mig för att gratulera. En del erkände att de hade läst mitt manus utan att inse dess potential. En segerns sötna för en refuserad skribent.

Adam berättade att han redan under lördag förmiddag hade beställt en andra tryckning på tiotusen böcker och att de första förhoppningsvis skulle komma ut i handeln redan veckan efter.

Under söndagen började det också dyka upp önskemål om att jag skulle hålla föredrag om min bok och tankarna bakom den. Jag hade aldrig sett mig själv som en föreläsare och kände mig synnerligen tveksam till förslagen. Det var långt fler än tio personer som frågade ifall jag ville hålla föredrag i deras föreningar, företag och så vidare. Förfrågningarna blandades med Adams ord från kvällen innan. ”Den som kan tänka sig ta föreläsningssupdrag kan dubbla

inkomsten, minst". Tankarna på att tjäna pengar genom att tala inför publik blev alltmer tilltalande.

Som den projektledare jag var, hade jag en viss vana att tala inför publik. Skillnaden var att nu efterfrågades detta för något som jag verkligen gillade att berätta om.

Föreläsaren

Det tog inte många veckor innan jag lät mig övertalas till att hålla mitt första föredrag. Titeln blev "Min Vikt, min hälsa" och jag skrev på det i två veckor innan det var dags. En vänlig själ hade berättat att jag skulle hålla ett bra tempo om jag dimensionerade talet efter etthundra ord per minut. Trettio minuter skulle jag få tillgång till, tretusen ord alltså.

Samme person som hade gett mig tipset om etthundra ord per minut, berättade också om vikten av att hålla tiden. Den som talade för kort ställde till det för arrangörerna och den som talade för länge ställde till det även för de kommande talarna och fortsättningen av programmet. Det var lättare att handskas med dem som talade för kort, men det var vanligare att talarna höll på för länge. Han gissade att jag skulle hålla på längre än det var tänkt.

Till stöd för mitt tal, förberedde jag en mindmap, ett verktyg som jag hade använt mig av i mitt yrke under många år. Det brukade fungera bra för mig både för att förbereda något som jag skulle säga och för att ta anteckningar. Vanligtvis använde jag mig av bildvisning i mitt jobb, men denna gång var det meningen att jag skulle jobba helt utan hjälpmedel. Inget större problem trodde jag först, men jag insåg snart att det inte skulle räcka med endast en mindmap. Tre blev det totalt.

Dagarna innan framträdandet hade jag svårt att fokusera på jobbet. Genom tidningsartiklar och ett kortare TV-reportage kände mina kollegor till att jag hade nått en viss framgång med min bok och att jag skulle hålla föredrag kommande helg. Gliringarna lät inte vänta på sig, men det som hände inom mig var allt annat än vad deras ord varit ämnade för. För varje negativ och syrlig kommentar, blev jag alltmer beslutsam om att visa dem. Det skulle visa sig att jag skulle lämna dem bara några månader senare. Detta blev möjligt bland annat tack vare deras tråkningar.

Det var dags, dagen hade kommit!

Salen som anförandet skulle hållas i var en gammal bygdegård och det stod ett hundratal stolar uppställda i biosittning. Att räkna stolar i en sal var en gammal vana som jag hade och som jag ibland irriterade mig över. Detta var en sådan gång. Spelade det någon roll hur många som skulle komma? Det gjorde det verkligen inte. Om det kom en eller tusen spelade ingen roll alls, jag skulle troligtvis vara fantastiskt nervös oavsett vilket.

Natten innan hade jag inte sovit speciellt bra, inte natten dessförinnan heller. Jag undrade vad jag hade gett mig in på och nu fanns det ingen återvändo. Boken hade sålt bra under mässan, men långt ifrån alla, troligtvis majoriteten av besökarna, borde inte ens ha hört talas om mig och min bok. Mina händer var mer än lovligt svettiga, mina knän skakade och mitt leende var falskt som vatten.

Titeln på mitt tal till trots, planerade jag att tala om hur var och en av besökarna kunde uppnå den hälsan de önskade genom att aktivt arbeta med bilden av sitt framtida jag. Kvinnan som hade bjudit in mig genomförde sin introduktion och välkomnade mig upp på scenen. Entré.

”Djupandas!” tänkte jag i mitt inte alltför stilla sinne. Paniken var nära och när jag reste mig från min plats på första raden var det inte långt ifrån att jag hade svimmat. Trots att jag var genomsvettig var mina händer alldeles iskalla. Upplevelsen av hur kroppen reagerade på denna händelse var fascinerande.

Kvinnan tog min kalla våta hand och log mot mig. ”Tack för att du vill ge av din tid för att hjälpa oss att uppnå våra hälsoideal.”. Orden värmdes och jag kände hur mina händer började anta en bättre temperatur. ”Självklart!”, svarade jag kaxigt.

Mindre kaxig blev jag när jag tittade ut över lokalen. De stolar jag hade räknat in som etthundra var samtliga besuttna och dessutom stod det folk i flera led längst bak.

Etthundrafemtio personer uppskattade jag det till. Det var värre med många åhörare insåg jag när jag väl stod där. ”Oj, så många ni har blivit”, fick jag fram. Därefter pekade jag på den plats som jag just hade lämnat. ”Det finns en ledig plats där.”

Om det är något som får nerverna att släppa, så är det skrattet. Min öppning med att erbjuda min plats till femtio åskådare ledde till ett allmänt skratt och mina nerver slappnade av. Inledningsvis tackade jag för möjligheten att få besöka dem för att dela med mig av mina erfarenheter och försöka uppmuntra åhörarna att söka sig en väg till bättre hälsa.

Den väg jag hade valt passade inte alla, det visste jag och det sa jag. Ärlighet uppskattas fick jag höra av enstaka åhörare i efterhand. Det värmdes och jag märkte att det var enkelt att tala direkt ur hjärtat om sådant som jag hade upplevt och gillade.

Den mindmap som jag hade förberett fungerade ganska bra, men det blev lite rörigare än vad jag hade föreställt mig från början. Trots det var jag nöjd med vad jag hade presterat, det var i alla fall första gången jag hade hållit ett tal om ”Min vikt, min hälsa”.

Totalt varade föredraget i femtio minuter. Jag hade svårt att tro att det gick så fort. Strax efter att jag började kändes det som om det var slut.

På tåget på väg hem tittade jag i det manus som jag hade skrivit inför föredraget. Till min stora förvåning hade jag inte fått med hälften av det jag hade tänkt berätta om.

Förbluffad över denna upptäckt insåg jag att om jag någonsin skulle kunna hålla föredrag på utsatt tid, skulle jag behöva ändra strategi. Redan nästa veckoslut var det dags för nästa föredrag.

”Ingen vet vad du ska säga, inte ens du.”

Tankarna stannade vid att fokusera kring endast tre huvudpunkter, se till att ha en eller flera etablerade och inövade inledningar samt en bra avrundning. Skrattet i början var något som jag ville upprepa. Huvudpunkterna skulle jag anpassa efter den som hade beställt mig. Alla ville troligtvis inte höra samma sak, och mycket riktigt visade det sig att idrottsföreningar var mer intresserade av muskelbyggnad än vad vanliga företag var. Ändå kunde jag nöja mig med ganska små variationer i föredragen, trots det omfattande ämnet hälsa.

Även om den första föreläsningen var stapplande, mycket tappades bort och jag inte höll tiden, gav den mersmak. När jag i efterhand funderade på det, tror jag att det var glädjen i att förstå att andra ville lyssna på mig som gjorde att jag gillade det. Den som har något att säga, behöver inte ha scenskräck.

Under året som följde efter denna inledande föreläsning, hamnade jag ofta i diskussioner med folk som var utbildade i det jag pratade om, näringsfysiologi och liknande. De påstod att jag hade fel i ett och annat resonemang. För att hantera folk av detta slag tog jag för vana att alltid ge dem rätt, trots allt handlade det mesta om tro.

Nytt förlag

Efter publiceringen och i takt med att jag fick allt fler förslag till föredrag, var det många av mina gamla kunder som återvände. Den massmediala makten som förde ut mitt budskap var oerhört kraftfull och kalendern blev snabbt fulltecknad. Kunder och verksamhetskollegor hänvisade jag till boken för att de skulle bygga upp en egen filosofi om hur de ville agera för att själva gå ner i vikt. Produkterna som jag hade till försäljning var för mig en självklar del av ett enkelt och modernt hälsosamt liv.

Med en kalender som blev alltmer fylld av uppdrag utanför mitt ordinarie jobb kom jag allt närmare den dagen då min situation inte längre var hållbar. Med lappen om min uppsägning i den ena handen gick jag till min chef och sa upp mig vid årsskiftet efter bokmässan. Det hade gått fort tyckte både hon och jag. Hon undrade också om jag verkligen var säker på att jag ville säga upp mig, jag kunde ju ta tjänstledigt under ett år för att prova mina vingar. Livet kommer aldrig mer att bli som det har varit förklarade jag för henne och att återvända skulle inte fungera. Jag skulle aldrig mer uppskatta de jobb som det företaget kunde erbjuda. Diskussionen uteblev, hon var en klok chef trots allt, och två månader senare stängde jag för alltid dörren till livet som anställd.

Första upplagan av boken försvann innan mässan var slut och den andra tryckningen försvann även den på bara några veckor. Adam berättade att han hade haft kontakt med ett större förlag, ett förlag som hade kapacitet att hantera större volymer och som hade en etablerad utlandsverksamhet. De hade ett samarbetsavtal och Eva och Adam skulle inte bli lottlösa bara för att de förde över mitt manuskript, eller min produkt som de uttryckte det, till det stora förlaget.

Utlandet? Ännu en tanke som jag inte hade tänkt. Skulle det som började med min frustration över Lydia och andra kunder som inte gick ner i vikt lanseras internationellt? Adam fortsatte att berätta, då han förstod att jag inte var med på vad som var på gång.

Den uppskattning som boken hade fått i mitt hemland hade varit så pass stor att den kvalificerade sig för utgivning i andra länder. Det stora förlaget hade redan påbörjat översättningsarbetet. Det skulle bli en internationell lansering med början i de närmaste grannländerna.

”Du talar väl engelska?” frågade Adam. Skolengelska försökte jag med, men sedan vi växlat några ord på engelska skakade han på huvudet och menade att jag skulle kunna uppfattas som engelskspråkig.

Det är märkligt hur mina skolbetyg sällan speglats i verkligheten. Det Adam sa hade jag hört förr, men var det verkligen så att man skulle kunna gå ut skolan med medelmåttiga betyg och

ändå uppfattas som engelskspråkig? Skolans uppgift borde vara mer lärande än presterande. Oavsett hur det låg till med det var det dags för mig att förbereda mina första internationella tal.

Det stora förlaget var verkligen större och redan från första dagen saknade jag Eva och Adam på det lilla förlaget. Visserligen fick jag Harald som kontaktperson. Han var min personliga kontakt, men trots att vi samarbetade under flera års fick vi aldrig den personliga kontakt, som jag hade upplevt tillsammans med Eva och Adam.

Först lanserades boken i de närmaste grannländerna. Deras språk var ganska likt mitt modersmål så för det mesta kunde jag göra mig förstådd utan att använda tolk. Känslan av att se sin bok i tryck på ett främmande språk var underlig. Genom språkets variationer kände jag igen mig. De ord som förmedlades till mig på detta främmande språk var trots det något som jag kände ett visst avstånd till, det var mina ord, men ändå inte.

Föreläsningarna i grannländerna blev inte speciellt många eftersom försäljningsframgångarna fortsatte. Det blev dags för utgivning på engelska, tyska och franska.

Det stora förlaget föreslog att jag skulle läsa in ljudbok. Det var många författare som gjorde det, vilket ökade försäljningen även av den skrivna boken. Dessutom hade de större marginaler på ljudböckerna.

Kommersen var betydligt mer framträdande än på det lilla förlaget där allt hade startat. Eftersom jag hade fått en viss vana att föreläsa gick jag med på att spela in boken både på svenska och engelska. De övriga språken behärskade jag inte.

Det tog närmare en vecka att genomföra inspelningarna. Boken klarade jag av att läsa på fyra timmar, men det tog tid att rigga, göra omtagningar och en massa annat. Upplevelsen av att ha varit i en inspelningsstudio var väldigt intressant. Väggarna var isolerade, jag hade hörlurar på huvudet och stod framför en mikrofon. Ljudteknikern ville att jag skulle stå eftersom det gav en mer balanserad röst och färre frustningar från sammanpressade lungor. För min del fungerade det utmärkt eftersom jag hade med mig den vanan från föreläsningarna. Hörlurarna hade jag däremot lite mer problem med på grund av mitt hårlösa runda huvud.

Två månader efter att inspelningen var färdig, kom den ut i handeln. Vid denna tidpunkt hade jag börjat bli igenkänd av folk på stan med följderna att jag tillbringade allt mindre tid där. Istället blev jag hemma allt oftare mellan föreläsningarna och andra händelser. Verksamheten kunde jag kalla för hemmabaserad.

Mycket riktigt ökade försäljningen av boken i samband med släppet av ljudboken. Det var underligt hur marknadsföringsprinciperna fungerade, men jag förstod att detta stora förlag var bra på den biten bra. Jag hade imponerats även av det lilla förlaget, men lirarna på det stora spelade i en helt annan division och hade helt andra pengar att röra sig med.

Strax efter inspelningen hade det stora förlaget förvarnat om att vi skulle på turné i det stora landet i väster. De hade bokat in mig på en föreläsningsturné som skulle pågå intensivt under sex veckor strax efter släppet av den engelskspråkiga ljudboken. Denna del av mitt liv utvecklade sig till att komma långt ifrån den hemmabaserade verksamheten som jag en gång sökte efter. Mina barn gick i skolan och för att inte ställa till den delen av livet beslutade hela familjen gemensamt att jag skulle åka ensam, men att familjen, när tillfälle gavs, skulle följa

med en annan gång. Eftersom jag tjänade riktigt bra på det jag gjorde, kunde min hustru gå ner i tid på sitt arbete vilket därmed underlättade för henne att ta hand om barnen på egen hand. Det skulle bli ensamt att vara utan dem i sex veckor.

Kalendern hade varit späckad ända sedan bokmässan och jag började känna mig trött. En viss lättnad upplevde jag strax efter min avslutade anställning, men den var bara tillfällig. Efter turnén tänkte jag unna mig ett par månaders ledigt. Känslan av att sakna kontroll över det som hände i mitt liv började infinna sig. Det var för att ta kontroll över mitt eget liv och själv välja det jag ville göra som jag hade gjort mina senaste val i livet.

Harald förstod mina bekymmer och såg till att stoppa alla bokningar efter hemkomsten. Nu hade jag ett nytt mål att se fram emot. Målet var inte att bestiga ett berg, det var att komma ned igen och få vila.

Det var inte bara föreläsningarna som tog min tid.

Kurser

Det tog inte mer än en månad från första föredraget innan den första frågan om en kurs kom. Inte heller detta hade jag föreställt mig, att det skulle finnas ett intresse och en marknad för kurser i "Min vikt". En vecka efter den första förfrågan kom den andra och kort därpå den tredje.

Utom alla tvivel var detta ännu en affärsmöjlighet. Samtidigt med den första förfrågan som jag tackade nej till, såddes ett frö. När det var dags för den fjärde förfrågan, accepterade jag.

Min tanke var att deltagarna skulle få ta del av de olika metoderna som jag själv hade genomgått och sedan jämföra sina framsteg med olika intervaller. Att kursdeltagarna till exempel på en arbetsplats skulle jämföra sina resultat med varandra var lätt att inse, men i upplägget poängterade jag att det endast var med sig själva som de kunde jämföras.

Ett exempel på detta tog jag från ett cykellopp i min ungdom. Det var ett långdistanslopp som jag gick in i med för lite förberedande träning. Min motivation att delta hade inte varit stor nog och resultatet blev att träningen inte heller lockade. Istället var det skönare att lata sig. Loppet var av motionskaraktär och jag lyckades med stor möda att ta mig runt i det blöta och kalla vädret. I bastun efter loppet njöt jag av värmen och vi som satt där jämförde våra lopp.

Delar av sällskapet skröt med sina prestationer, men jag teg. Frågan om hur det hade gått gick till en äldre herre. Han svarade att det hade gått tungt, det hade tagit honom tio timmar att komma runt.

Själv hade jag behövt sexton timmar. Redan innan jag gick in i bastun hade jag beslutat mig för att aldrig mer genomföra loppet och när jag jämförde mig med den äldre mannen, blev beslutet definitivt. Aldrig mer!

Det var dumt av mig att jämföra mig med en som förvisso var äldre, men han var betydligt mer vältränad och förberedd än vad jag var. Hade jag istället jämfört med mig själv, hade jag uppnått samma tid på en sämre cykel och i betydligt sämre väder än ett år tidigare. När jag i själva verket borde ha varit nöjd med min insats, drog jag mig för alltid ur den tävlingen.

Om den som ville gå ner i vikt och få bättre hälsa jämförde sig med sina kollegor, upptäckte den snart att andra fått bättre och snabbare resultat. Det var inte vad jag önskade. För att hålla modet uppe när de ändå hörde andras resultat uppmanade jag dem att uppskatta det de hörde som en möjlighet till egen framgång.

I och med att personerna på dessa kurser också fick välja program, var det viktigt att de förstod att de skulle få olika resultat.

I början av kursen berättade jag om de olika metoderna. Samtliga metoder kompletterade jag med vitaminpreparat. Detta gick i min mening inte att undvika för den som ville uppnå en hållbar hälsa. Visst fanns det de som talade emot detta, men jag vidhöll min åsikt, och det gör jag än idag.

Varje metod beskrevs med dess för och nackdelar. Generellt beskrev jag vad som hände med deras ämnesomsättning i de olika programmen och hur de kunde tolka sina egna kroppars signaler för att ta reda på om omsättningen var för låg. Om de hade kalla fingrar och klarade av att ha långt mellan måltiderna utan att bli hungriga visade de tecken på för låg omsättning. Hade de däremot varma fingrar och ofta blev hungriga ett par timmar efter måltiden, var deras ämnesomsättning bra.

De som var i bäst form var de hungriga, medan de som gick omkring med kalla händer och sällan blev hungriga annat än på utsatta tider, ofta drog omkring på en hel del övervikt. Oavsett metod, den danska undantaget, satte jag upp individuella mål om höjd eller bibehållen ämnesomsättning.

Precis som jag tidigare hade erfarit i verksamheten, var det svårt att få de överviktiga att börja äta ordentligt. De metoder som jag jobbade mest med var kolhydratmetoden, GI, trots att den inte hade fungerat för mig och måltidsämningsmetoden från landet i väster. Den danska ville jag helst inte använda, men de gånger en eller annan ville prova, försåg jag dem med vad de behövde.

Några gånger träffade jag även på yngre människor som ville deffa på samma sätt som jag hade gjort inför min kroppsbyggartävling. Deras program blev väldigt individuella.

Innan vi gick in till invägningen, byggde vi noga upp den bild av sig själva som deltagarna ville uppnå. Eftersom det var denna bild som skulle bli det som drog deltagarna framåt, ägnade vi ofta två, till och med tre timmar åt bilden. Tiden varierade beroende på den tid som jag hade till förfogande, antalet deltagare och hur lätt eller svårt deltagarna hade för att skapa sin bild.

På arbetsplatser med yngre människor gick det smidigare, medan det på arbetsplatser med fler äldre ibland kunde gå riktigt trögt. Det var tydligt att livet satte sin prägel på landets invånare.

I samband med invägningen genomförde jag även komplett skanning av deras kroppar. Detta var lättare än vad det kanske verkade. Den skanner som jag hade var utformad som en våg och allt deltagarna behövde göra var att utan strumpor ställa sig på den. Ut i andra änden av vågen kom en hyggligt noggrann hälsodeklaration.

När de var invägda och skannade, fick de berätta vilken metod de ville använda. För samtliga metoder använde jag individuella program som jag skrev ut i samband med mötet. Det tog i

snitt en timme per deltagare, vilket jag upplevde som tidsödande när gruppen bestod av ett fyrtiotal deltagare. Efter hand begränsade jag antalet deltagare till tjugo personer per grupp med motivet att det skulle fungera smidigare både för mig och för deltagarna.

Två veckor efter introduktionen och uppstarten, hade vi en gemensam uppföljning med ny individuell kroppsskanning. De som hade provat den danska varianten och var klara var välkomna att prova andra metoder.

De som använde sig av måltidsersättningarna hade jag haft telefonkontakt med vid tre tillfällen under dessa två första veckor. Detta berodde på att de som använde dessa produkter kunde drabbas av olika fysiska problem beroende på hur de tidigare hade intagit sin näring. Dessa var även de som oftast fick bäst resultat under de första två veckorna.

Efter ytterligare två veckor genomförde vi samma uppföljning och därefter hade vi en uppföljning per månad i tre månader. När jag lämnade dem kunde de ha lagt om sin livsstil till något som skulle kunna fungera som ett hälsosamt liv för dem under många år framöver, oavsett vilken metod de hade valt.

Under den första månaden tillät jag att de bytte metod, men om någon önskade byta mer än en gång, började vi om från början med att skapa den bild av sig själva som de ville uppnå. Ett ständigt bytande av metod berättade för mig att de inte hade bestämt sig och att deras bild av sig själva inom ett år inte var stabil.

Som läsare av detta är du säkert intresserad av att veta vilken metod som gav bäst resultat? Överlag uppnåddes bäst resultat med måltidsersättningarna, ofta sedan de hade kompletterats med ett ivrigt ätande av hårdbröd. Därefter kom överraskande kolhydratmetoden som kombinerades med längre promenader. GI, som var min svaga punkt, fick aningen sämre resultat, men även dessa kursdeltagare fick vanligtvis de resultat och livsstilar som de önskade.

Vid avslutningen efter tre månader, hade vi större sammankomst och deltagarna fick frivilligt berätta om hur de hade upplevt perioden och vad de kände inför framtiden.

Denna del av kursen var riktigt kul. Varje deltagare fick tillgång till fem minuter för sin berättelse. När tiden hade gått, tystades personen ovillkorligen och ljudutrymmet erbjöds nästa person. Fem och endast fem minuter var alltså. För att få tyst på de allra pratgladaste, använde jag mig av en högtryckstuta om den första bjällran inte fick dem att tystna. Meningen var att de skulle hålla på i max fem minuter och om de drog över var de tvungna att avsluta mitt i en mening. Detta uppskattades av de som inte talade, medan det kunde upplevas frustrerande för de som blev avbrutna. Att deltagarna dessutom fick lite presentationsvana av detta baserades på tanken att fortsätta att bygga upp deras förtroende om sig själva.

De som genomförde presentationer kortare än fem minuter fick stanna kvar på scenen tills deras fem minuter hade gått. Detta var också utbildande.

Den känslan jag tog med mig från kurserna var genomgående positiv och jag förstod att jag hade hjälpt deltagarna närma sig sina hälsosamma liv. Alla var förståss inte klara med sina mål, men efter tre månaders jobb med sin inre bild och ett bra förhållande till hur de intog sin näring, var drygt nittio procent av dem väldigt nöjda. Endast i undantagsfall möttes jag av en

eller annan missnöjd deltagare. Man kan inte hjälpa alla, utan får vara nöjd med de som man lyckas hjälpa.

Kurserna var roliga att hålla, men det tog mycket tid, tid som jag kände att jag kunde lägga på annat. Att genomföra kurserna var en affärsmöjlighet, att utbilda utbildare var en annan. Därför tillbringade jag ett halvår med att ta in och lära upp egenföretagare, eller franchisetagare som ville lära sig att genomföra kurserna. Vi gjorde upplägget så enkelt som möjligt och jag fick tjugo procent av deras deklarerade fakturering. För denna procent fick de mitt stöd och regelbundna avstämningar. Jag ville se att resultaten kom in i den takt som man kunde förvänta sig och de fick tillfälle att ”kalibrera” sin referens.

Det var inte helt ovanligt att jag och samtliga medhjälpare träffades och hade gemensamma genomgångar, där vi bytte erfarenheter med varandra.

Det som nu fascinerade mig var att jag med sju medhjälpare kunde få en större inkomst än om jag själv hade hållit i dessa kurser. Hävstångsverkan kallades det. Den var inte lätt att se och förstå innan dess verkan spillde in finanser i den egna fickan. Först då förstod jag vad det handlade om. Precis som mina tidigare chefer hade jag nu folk som jobbade åt mig.

Samma sak var det med böckerna förstås, men det insåg jag inte förrän kurserna visade vad hävstångsverkan innebar. I princip gav böckerna och kurserna samma typ av inkomst.

Att ta kritik

De få procenten av kursdeltagarna som inte fick resultat ansåg att jag hade fel i mina ställningstaganden och slutsatser. Inom hälsobranchen och i författarkretsar fanns det också företrädare för åsikter motstridiga det jag skrev och talade om. Det hände att de i hårda ordalag uttryckte vad de ansåg var fel, men inte alltid vad de ansåg var rätt.

Särskilt hård kritik fick jag från de som förespråkade kolhydratladdning inför större tävlingar. Så var det med självutnämnda idrottsprofeter, men jag ansåg att inga motionärer med mer än ett kilos övervikt behövde bry sig om att ladda med kolhydrater innan tävlingarna. Den energin de behövde för ett flertimmarslopp fanns redan lagrat på kroppen i form av fetter. Ett kilo fett kunde räcka i ungefär nio timmar om personen i fråga gjorde av med 1000 kilokalorier i timmen.

Mina åsikter handlade istället om att förse kroppen med proteiner före och efter loppet och att under loppet tillföra den mängd kolhydrater som behövdes för att stimulera fettförbränningen som loppet innebar. Vad de flesta kolhydratladdare inte accepterade var att deras kolhydrater redan efter några timmar omvandlats till fett.

Det jag skrev om var sådant som jag hade läst, upplevt och lyssnat till. Den sammanställning och tolkning som jag gjorde var den bästa som jag då kunde åstadkomma för att beskriva det som jag kallade för min sanning. Denna sanningen blev tolkad genom mitt språk och genom läsarens eller åhörarens eget språk för att därefter bilda en ny sanning i denne. Ingen prenumererade på sanningen, men det hände att jag mötte personer som trodde sig besitta den enda existerande sanningen. Fundamentalister kallades de av andra men inte av sin själva.

Själv kallades jag ibland för den hälsosamma författaren, vilket jag på flera sätt ansåg vara tokigt. Jag hade endast skrivit en bok och saknade egentlig utbildning som författare. Vad boken handlade om känner du redan till, och detta fick jag ibland kritik för. Det ligger en

hel del ironi i detta, då det verkade vara okey att kalla mig författare för en tidsbegränsad insats, men att kalla mig hälsosam var inte alltid accepterat, trots att det jag talade om var mina egna iakttagelser och erfarenheter under ett helt liv med och utan god hälsa. Ordvalet hälsosam författare kunde mycket väl bilda ett ideal med en prägel av att ständigt producera material och alltid leva upp till hälsoideal som exkluderade mycket av det jag uppskattade i livet, till exempel god mat och dryck.

God mat kan naturligtvis vara nyttig, men det händer att "god" i folkmun skiljs från nyttig.

Min syn på motion och den omfattande etableringen av gymindustrin var också föremål för kritik, främst från de som levde av detta. Eftersom jag under åren som kroppsbyggare hade blivit trakasserad av folk utanför gymmet, som inte såg mitt idrottande som idrottande, visste jag mycket väl hur de kunde uppfatta mina åsikter. Då var det dock ingen industri, vilket det är idag. Då gick endast styrkesportarna dit, medan det idag är mest motionärer. Promenader, cykelturer och simturer anser jag idag vara smartare former av motion än det som erbjuds på gymmen. Annan fantastisk lågintensitetsträning har jag beskrivit tidigare

För varje uttryckt åsikt kom det tusenfalt åter, men det betyder inte att den ena är mer rätt än den andra. Den verkliga sanningen inkluderar troligen delar av båda åsikterna. Konflikter riskerar däremot alltid att uppstå i meningsutbytet mellan två åsiktsföreträdare, vars åsikter ändå inte ens behöver vara olika.

Den kritik som jag möttes av ville jag i början inte acceptera. Andra åsikter som slog ner på min var inte attraktiva. Det hände att jag ville kalla dem för rent felaktiga, och i början gjorde jag säkert det. Ingen åsiktsdiskussion lämnade mig däremot någonsin klokare, snarare dränerad på energi som kunde ha använts bättre. För varje gång detta upprepades funderade jag över om det inte vore bättre att bara acceptera mina kritikers åsikter och fundera över om det låg något i dem. Något som jag kunde ta till mig och använda.

När jag till slut provade detta, gav det bra resultat. Åsikterna accepterades, men jag tillät dem inte ta plats i mitt sinne förrän jag hade funderat igenom dem. Om de var värda att arbeta vidare med, gjorde jag det och införlivade dem bland mina åsikter, oftast något modifierade. Då detta var ett bättre sätt för alla att föra diskussioner på, gjorde jag det till en vana. Visst hände det att kritikern ville "frälsa" mig med dennes åsikt och sådana meningsutbyten var jobbiga att avsluta. Bäst fungerade det genom att tacka för deras åsikter och berätta att jag skulle fundera på dem.

Kritik av det hotfullare slaget kunde också förekomma, men tack ock lov var det ytterst ovanligt.

Turné eller hemmabaserad verksamhet

Inom ett halvår efter den engelska utgåvans publicering hölls alla kurserna av mina franchisetagare och jag var fri att åka till landet i väster på en sexveckors föreläsningsturné. Gensvaret var enormt, fullständigt enormt.

Till min förvåning hade den förste arrangören inför seminariet tryckt upp T-shirts och kepsar med mitt ansikte på. Känslan av att se sitt eget sammanbitna ansikte i ett tryck av det slaget var omvälvande.

Utan någon egentlig förberedelse tog jag upp den känslan i inledningen av anförandet den dagen.

"Detta är första gången jag ser mitt eget ansikte på en annan människas kläder. Låt det inte gå för långt. Den metod som jag företräder för att uppnå bra hälsa är att du tänker på vad du gör med din kropp och vad som händer med den enda kropp som garanterat kommer att inneha. Det jag ser är här är en form av idoldyrkan som jag är tvehågsen till. Bär gärna mitt ansikte på din kropp, men avguda mig inte. Jag är som du, du är som jag.". Allt sa jag med en allvarsam min, samma min som de hade tryckt.

Efter den inledningen var det fullständigt tyst i lokalen, de tänkte verkligen på vad de höll på med. Det räckte för mig och jag bredde på med mitt bländvita leende och körde vidare med den för dagen tidigare avsatta inledningen: "Du tycker att du är vacker, men det tycker inte din granne. Den du ser i spegeln har ett annat utseende när din granne ser på dig. De reservdelar som du eventuellt kommer att kunna få tillgång till sitter i en kropp som liknar din...".

Föredraget var en del av ett större seminarium och den tid som hade avsats för mig var en timme på förmiddagen och en timme på eftermiddagen. Det var jag som var det stora dragplåstret, därav trycket på tröjor och kepsar. Antalet besökare var drygt niotusen, men det fick mig inte att bli vare sig nervös eller spänd.

Visserligen var dessa mina första framträdanden i det stora landet i väster, men eftersom jag behärskade språket, kändes det nästan som att hålla anförandet på mitt modersmål. Endast vid ett par tillfällen tyckte jag att jag lät som den utlänning jag var, men ingen kommenterade detta i efterhand, ens när jag frågade.

Vana trogen lyckades jag att hålla tiden båda gångerna. Vid detta tillfälle förberedde jag mig mindre inför varje föreläsning än i början av min föreläsarkarriär. Dels hade jag mer rutin, men jag hade också lärt mig en teknik som innebar att jag klarade mig med några få minnesbilder av det jag ville säga. Sedan var det bara att prata.

Arrangören som hade velat sälja fler t-shirts och kepsar valde att vara arg på mig efteråt, men vi pratade om det och till slut höll han med om att han borde ha frågat mig innan han startade trycket. Visserligen hade han ringt förlaget och kommit överens om hur det skulle se ut, men efteråt förstod han att han eller förlaget borde ha kontaktat mig.

Samtalet vi hade var bra, det handlade inte om kost och hälsa utan om marknadsföring och verksamheter. Jag passade på att berätta om den boken som hade hjälpt mig och till min stora förvåning berättade arrangören att han hade läst samma bok och jobbade efter den. Han som hade skrivit den hade dessutom varit i samma arena och hållit ett anförande någon månad tidigare. Vi kom från samma land, pratade båda flytande engelska och arrangören trodde att vi skulle kunna ha nytta av varandra. Han försåg mig med de uppgifter som jag behövde för att finna honom.

Jag hade kommit långt med att hjälpa folk att komma tillrätta med sin hälsa. Det kunde vara dags att kontakta denne ännu anonyma man, som hade hjälpt mig in på den väg som jag nu befann mig på. Vi hade mycket gemensamt.

Turnén pågick i ytterligare trettiofyra dagar. Det kunde verka glassigt att resa mellan amerikanska städer och visst uppskattade jag att få detta tillfälle att resa och se mig om. Det bjöds dock inte vila under fler än fyra av dessa totalt trettiosju dagar och mot slutet kände jag mig genomtrött. Även om den mat jag stoppade i mig var i linje med vad jag hade skrivit om i boken, dämpades min energinivå betydligt.

Det berodde inte så mycket på att jag åt sämre, utan på den mentala hälsan. Jag saknade min familj precis lika mycket som jag befarade från början, och den negativa energin från separationen var vad som fick mig att tappa energi mot turnéslutet. Det var inte så att det märktes när jag kom upp på scenen, men det tog sig uttryck i att jag sov längre och blev mer infektiöskänslig.

Min förmåga att lyssna till min kropp hade aldrig varit bättre och hela tiden lärde jag mig mer och mer om hur jag fungerade. Under turnén kände jag att jag fick belägg för det sätt på vilket jag menade att tanken påverkade våra liv. Det var på sätt och vis tanken som räknades, men för mig räknades den som en drivkraft och agerandet var det som ledde till resultatet. Det ena utan det andra gav ingenting, eller som en del skulle påstå; Ett mediokert liv, vilket jag höll med om.

Hemma

Det var en underbar upplevelse att äntligen återse familjen. Telefonkontakt och e-post fungerar hjälpligt, men inget slår den direkta kontakten mellan människor.

När jag vilat upp mig en vecka, funderade jag alltmer på att kontakta den person som levtt ett liv liknande mitt, mannen som hade skrivit boken om CPL. Det fanns spöklika paralleller och de som ville tala om parallella universum hade säkert haft en hel del att gott sig åt i dessa funderingar.

Jag letade fram kontaktuppgifterna som jag hade fått av den förste arrangören. Likt mycket annat som jag värderade högt, fann jag dem i min plånbok. I den verksamhet som jag hade jobbat alldeles för lite med under de senaste åren hade jag fått en vana att ringa kalla samtal, detta var ännu ett.

Manus hade jag aldrig gillat att arbeta med, men nu skissade jag på några intresseområden och en introduktion. Därefter slog jag numret. Inte heller detta manus skulle jag få nytta av.

Det ringde tre signaler och sedan svarade en mörk stämma. Kontakt! Jag berättade snabbt mitt namn. Det gick såpass snabbt att han var tvungen att ursäktande fråga om det igen. Andra gången uppfattade han mitt namn och till min stora förvåning började han skratta. Han skrattade hjärtligt under ett tiotal sekunder. Det var ett sådant där smittsamt och hjärtligt skratt och jag kunde inte låta bli att fnissa tillsammans med honom även om jag inte alls förstod vad det var som fått honom på så gott humör.

När han skrattat färdigt ursäktade han sig och berättade att han satt med mitt namn och telefonnummer framför sig och skulle precis ringa. Kusligt! Han hade läst min bok, kände igen idéerna och ville höra sig för om jag hade några funderingar på hur vi skulle kunna dra extra nytta av varandras arbeten och kanske hjälpa ännu fler människor till ännu bättre liv.

Vi samtalade gott och väl i tre timmar. Det visade sig att våra liv var näst intill speglar av varandra. Visserligen bodde vi i olika städer, han var sju år äldre än jag, men vi hade samma

utbildning, våra fäder hade haft samma yrken, bodde i villa, körde samma bilmärke och kom in i våra livskriser samma år av våra liv men med en veckas mellanrum. Det fanns fler paralleller, och vi var båda förbluffade över likheterna.

Samtalet slutade med att vi kom överens om att köra ett seminarium tillsammans.

Det gick fantastiskt bra, men vi ansåg att vi hade såpass lika upplägg och synsätt, att även om vi förstärkte varandra, skulle publiken troligtvis få lika bra utbyte av var och en av oss.

Detta var dock inte slutet på ett samarbete, tvärtom. När någon av oss dubbelbokades eller av någon annan anledning inte kunde genomföra ett seminarium, tipsade vi om varandra. Vi blev goda vänner och umgås fortfarande privat. De gånger tillfälle ges besöker vi gärna varandras föreläsningar.

Från början hade jag sökt efter en möjlighet att arbeta hemifrån. Via Lydias misslyckade hälsa och min egen frustration över att inte kunna hjälpa alla hade jag blivit en "hälsosam författare och föreläsare" med världen som mitt arbetsfält. Var det detta jag hade strävat efter?

Mannen med CPL hade naturligtvis haft samma ambitioner som jag, när han en gång hade kommit till insikt med att han inte befann sig på rätt plats i livet. Genom att han direkt arbetade med dessa frågeställningar och förklaringar till varför vissa lyckades med det som andra inte lyckades med, kom han väldigt tidigt fram till att han verkligen ville resa världen över och hålla föredrag om CPL.

Med mig var det dock lite annorlunda. Allt hade gått så fort från första utgivningen på bokmässan till sexveckorsturnén i det stora landet i väster. Lite drygt två år hade förflutit sedan bokmässan, och jag ansågs tillhöra de som kunde kalla sig för rika. I princip kunde jag köpa allt som jag ville ha, men efter två års flängande världen över beslutade jag mig för att återigen ta några månader ledigt och fundera över vad jag egentligen ville göra. Det var inte målet som var intressant, det var det som låg bortom. Jag behövde ta redan på vad jag ville göra med mitt liv när jag hade skaffat allt det jag trodde att jag ville ha.

Att skriva boken var mödosamt för mig, men skrivandet upplevde jag som ett bra sätt att få ur mig mina funderingar. Jag fortsatte att skriva om mina livsfunderingar, men inget av materialet var användbart i befintligt skick. Bit för bit arbetade jag med en uppföljare till min första succé. En fråga som jag hade att ta ställning till var om jag ville bli betraktad som författare. Om jag gav ut en andra bok, skulle detta kunna bli den gängse uppfattningen. Jag kunde även fortsätta att föreläsa på både svenska och engelska inom samma områden som dittills. Då riskerade jag att bli betraktad som en kostexpert. Båda alternativen var attraktiva, men ville jag?

Vare sig det ena eller det andra var starkare. Bråttom att ta beslut hade jag inte eftersom pengarna som boken, kurserna och föreläsningarna drog in, skulle räcka flera år även om jag inte ändrade min livsstil. Att återgå till ett liv som anställd var sedan länge en utopi. Återvändsgränden som jag hade lämnat var stängd för alltid.

För att komma underfund med vad jag ville göra, tog jag till den gamla övningen som handlade om att skriva ner allt som jag tyckte om att göra. Därefter ringade jag in de tre främsta och funderade lite över hur jag kunde göra för att tjäna pengar på dem.

De ord eller värderingar som jag fann mest attraktiva var glädje, upptäcka nytt och att se folk lyckas. Samma värderingar som förra gången jag genomförde övningen.

Den hälsoverksamhet som jag hade ägnat mig åt, hade många av dessa ingredienser. Ständigt upptäckte jag nytt både om mig själv och om andra. Deras resultat blev till glädje både för dem själva och för mig.

Företaget som hade licensierat produkterna till mig, var lite motsträviga till att låta mig behålla min licens, men jag fick slutligen kvarstå, med förbehållet att jag inte fick utveckla min verksamhet och jag var inte heller välkommen till deras utbildningar för att hålla föredrag. Mina tankar och idéer var inte helt i linje med företagets filosofi, som jag ansåg var att kränga produkter snarare än hälsa. Min organisation fick dock fortsätta att arbeta på valfritt sätt.

För att uppleva samma glädje och för att kunna se folk lyckas funderade jag ett tag på om jag skulle starta ett eget liknande produktföretag för att själv ha all kontroll. Den tanken avfärdade jag snabbt, då jag kom till insikt om att det saknades tillräckligt med naturlig drivkraft för mig. Inte heller kände jag att jag skulle lyckas med det. Tvivlet fick mig att avstå.

Det jag hade uppskattat mest av allt under de senaste åren var att träffa folk i samband med bokturnéer. Där mötte jag folks glädje över sina resultat. Det enda som saknades var min egen utveckling. Den som hade upplevt en bokturné hade upplevt dem alla. Det var bara antalet besökare och lokalen som skiljde.

Träffa folk var inte direkt som att arbeta hemifrån. Resan hade varit lång sedan jag hade konstaterat att jag inte ville arbeta som jag gjorde. Den hade varit enkelriktad ut ur min återvändsgränd.

Trots att jag inte kände mig färdig med tankarna om vad jag verkligen ville göra i framtiden, kontaktade jag min förläggare och började planera för en turné med boken som förtecken. Jag förstod inte vad det var som drev mig till detta, jag förstod bara att det var något som fattades och som jag behövde göra. Dessutom trivdes jag med det.

Den sista pusselbiten skulle komma på plats.

Lydia (Första mötet)

Turnén rullade igång en månad senare. Planen var att besöka trettiofyra mindre orter i mitt hemland. Detta trivdes jag med.

Efter en trevlig föreläsning i ett bibliotek i en liten stad kom en kvinna fram till mig, tackade för föreläsningen och bad mig signera hennes bok. Det var inte ovanligt att folk kom fram med sina böcker och oftast var det kvinnor som gjorde detta.

Boken som kvinnan räckte fram var mer läst än något annat exemplar jag hade sett. Den var från den första tryckningen. Det var inte ofta jag såg dessa exemplar numer. Jag tittade på den slanka kvinnan framför mig och frågade vem jag skulle dedicera den till.

”Lydia”.

Vi hade aldrig träffats. Samtliga möten hade skett per telefon och nu stod hon framför mig. Trängseln omkring henne var inte stor, och vi tittade länge på varandra. Meningen var att jag skulle skriva hennes namn, men jag fann mig stirra in i hennes ögon.

Ingen vet hur lång tid som passerade. I stunder som denna är det ingen skillnad på en sekund eller en minut, tiden står helt still.

”Lydia”, upprepade jag till sist med ett leende.

Situationen var mycket speciell och det kändes fånigt att bara stå där. Kvinnan framför mig utstrålade en utmärkt hälsa. Kunde det vara samma person som jag hade misslyckats med att hjälpa några år tidigare?

”Jag väntade på boken. Det var väldigt vilken tid det tog för dig att skriva den, men första gången jag såg den, köpte jag den. Det kändes som om den var skriven till mig. Per telefon missuppfattade jag mycket av det du berättade och föreslog, men när jag fick tag i boken, föll allt på plats. Jag vågade inte höra av mig, men jag fick kontakt med en kvinna i din organisation som lovade att inte berätta för dig hur vi jobbade tillsammans utifrån innehållet i boken. Jag ville själv berätta det. Det funkade!”

En tår föll över min kind. Sedan omfamnade jag henne fullkomligt och hjärtligt. Det var en sådan oerhörd glädje att få höra hennes ord, att se den utstrålning hon hade.

”Boken är till dig, Lydia”, sa jag och överlämnade den slitna men signerade boken.

När alla hade fått signaturer i sina böcker, ställt sina frågor och fått diskuterat något som de funderade över, kunde tillställningen avslutas. Lydia väntade på mig. Det var något hon ville visa mig och jag följde med till hennes bil. Hon hade tidigare under kvällen berättat kort om hur hon levde och jag kunde inte förstå vad det var som hon ville visa.

När vi kom fram till hennes bil öppnade hon bagaget och frågade om jag kom ihåg hennes mått och vikt. Det hade gått några år och många siffror sedan dess så jag svarade som det var, att jag inte hade en aning.

Hon log mot och bad mig hålla i mig. Fram ur bagaget drog hon de största byxor jag någonsin hade sett. Jag blev stående stirrandes på detta tygstycke som var stort nog att ha som segel på en liten jolle. Lydia borde få plats i ena byxbenet.

Hon tittade allvarligt på mig.

”Detta var byxorna som jag hade på mig när vi senast talades vid i telefon.”

Det var helt makalöst.

”Den kvinna som står framför dig idag har ha fött två barn sedan hon tog av sig dessa byxor. Hon var den kvinna jag inte kunde föreställa mig när jag blev skrämmd av ditt prat om tankens makt, jag var ju tjock.”

Precis som jag hade misstänkt, jag hade skrämt bort henne.

”Dina ord fastnade hos mig, och till slut började en bild ta form. När jag hade fött Benjamin, min senaste son, kunde jag äntligen föreställa mig själv som den kvinna jag är idag. Första gången jag var ute med honom gick vi in i en bokaffär för att leta efter en pekbok. Det var samma dag som de packade upp din bok.”

Hennes berättelse påverkade mig och jag kände att tårarna återigen var nära. Det var mina egna tankar och handlingar som hade lett mig till det liv som jag nu levde. Den bekräftelse som hennes ord gav mig, tog jag emot med samma glädje som hon delade med sig av dem.

Innan hon försvann ut ur mitt liv tackade hon mig för att ha räddat livet på hennes barns mor. Det kändes stort, riktigt stort och jag blev stående någon minut på parkeringen för att se de röda bakljusen på hennes bil försvinna för alltid. En del av henne skulle för alltid stanna hos mig.

Det som hade börjat som ännu en standardföreläsning hade förbytt i en speciell händelse. Denna händelse var vad jag behövde uppleva, det var därför som jag hade känt att jag skulle ut och resa.

Lydias berättelse

Vi tog aldrig tillfället att prata mer ingående om hur hon hade burit sig åt för att uppnå ett hälsosammare liv, men hon sa att hon skulle skriva och berätta. Tanken att vi aldrig mer skulle höras av eller träffas verkade trolig. Vi hade en speciell kontakt, men det fanns ingenting som gjorde att någon av oss kände att vi behövde ytterligare kontakt.

När jag kom hem efter bokturnén, väntade ett brev från Lydia. I det berättade hon hur hon hade gått tillväga, vad som hade fungerat för henne och vad som inte hade fungerat. Brevet innehöll även en detaljerad beskrivning över vad hon kände under tiden.

Berättelsen började den dagen hon hade hittat min bok i handeln.

”Min bästa Hälsocoach,

Tack för att du finns. Utan dig skulle mina barn i förtid troligtvis ha blivit av med sin mor någon fettmarelaterad sjukdom. Jag gissar att hjärtat hade tagit mest skada.

Den dagen för två år sedan då jag rullade in Benjamin i bokhandeln för att titta efter en roligt pekbok, mer eller mindre snubblade jag över en låda med böcker. Det var som du redan vet din bok som höll på att packas upp. Expediten visste inte mycket om den, utan sa att det antagligen handlade om någon ny bantningsmetod.

För min del innebar den att jag fick en ny födelsedag. Varje år sedan dess har jag tänt ett ljus för att påminna mig om den glädjen jag upplevde när jag fann boken. Jag kände att den var skriven till mig.

Du såg hur använd boken har blivit. När jag kom hem samma dag, började jag genast läsa. Jag kände igen mig i många av de problem som du identifierade och de förklaringar som du resonerade dig fram till stämde väldigt bra in på mitt liv.

Senaste gången vi talades vid per telefon och du började prata om tankens makt, fick jag väldigt konstiga känslor. Det blev fel och jag blev rädd för detta okända som du pratade om.

Sedan lät jag bli att svara när du försökte ringa tillbaka. Efter tre veckor gav du upp, men inom mig hade du sått ett frö.

Detta frö växte till sig och blev ett träd. Tidigare i mitt liv tittade jag på rötterna, men detta tanketräd visade sig bära mycket frukt. För första gången i mitt liv började jag höja blicken och jag insåg till slut, efter två år och två graviditeter, att det du avsåg med tankens kraft var att jag skulle skapa en bild av mig själv såsom jag ville se ut och vara, inte som dittills vad jag trodde verkade rimligt.

Det jag hade svårast med i din bok var just dessa avsnitt som behandlade tanken. I hela mitt liv har jag levt uppfostrad i tanken om att jag hade en genetisk defekt som gjorde mig tjock. Det var en trygg och bra ursäkt och den fanns alltid till hands när jag misslyckades med att gå ned i vikt.

Den funkade ända tills du skrev att det visserligen finns de som har låg förbränning, men att du inte såg någon annan genetisk orsak till att vara tjock annan än att vara född av en kvinna som lärde ut att äta på samma sätt som hon. Du skrev att tjocka släkten ofta är tjocka eftersom de i generationer har ätit lika fel.

Ingenting var konstigt med det, men i detsamma som jag läste det, förstod jag att det också skulle innebära att jag hade levt i en förljugenhet, att jag inte accepterade min verklighet och att jag därmed inte heller kunde se min hälsovision klart.

Verkligheten som jag levde i var en som jag uppfattade som sund. Jag åt mycket sallad ofta kompletterad med de bästa av proteiner och ändå gick jag inte ner. Det som du beskrev i avsnittet 'Sund och tjock' stämde in precis på min verklighet. Jag vet inte om det var vad jag hade berättat som du tog in direkt i boken, men så såg jag det. Jag till och med åt på samma sätt som min mor, som också var tjock.

Till slut accepterade jag att jag åt fel. Detta var en seger för mig, att inse att jag inte var genetiskt defekt utan oavsiktligt lurad på ett smalare liv. Jag hade gjort vad min mor hade gjort för att bli smalare med samma uteblivna resultat. Sällan eller aldrig kom jag upp i det av myndigheterna rekommenderade minsta intaget av vare sig proteiner eller fetter men däremot kolhydrater.

Det som jag hade gjort med min kropp var att fördärva min muskulatur under många år. Orden 'Tänk som en atlet' fick mig att haka till. Aldrig hade jag tänkt på att jag skulle bygga upp mig, jag ville ju bli mindre.

Ovanpå detta skapade jag till slut bilden av mig själv som du såg utanför biblioteket för tre veckor sedan. Till och med jeanskjolen var med i min bild. Det tog några veckor att skapa bilden och det var precis så svårt för mig som du skrev att det kunde vara. Denna gången gav jag dock inte upp, jag ville verkligen se mitt sundare jag.

Avsnitten 'Sund och tjock' och 'Tanken om mig' var de avsnitt som jag hade svårast att ta till mig, men det blev också de två avsnitten som jag kom att läsa oftast och som kom att betyda mest för mig.

Basnäringen var det första som jag rättade till. Jag började äta mer protein till mina sallader. Tidigare hade jag sett det proteinrika på tallriken som det som fick mig att vara tjock, men du

lärde mig att öka detta ordentligt. Resultatet var även det precis som du hade förutspått, min vikt ökade. På din inrådan skaffade jag också en våg som kunde mäta fettmängd. Tack vare denna märkte jag hur min fettprocent minskade trots att vikten ökade.

Det var en verkligt udda upplevelse, men tack vare den bild som jag hade byggt upp av mig själv i stram jeanskjol, uppstod aldrig några problem med motivationen. Så stark var tanken.

Jag lade också in grönsaksrika mellanmål för att få upp ämnesomsättningen. Tidigare hoppade jag alltid över mellanmålen då jag trodde att om jag var hungrig skulle jag gå ner i vikt. En klassisk tabbe visade det sig. I början hade jag svårt att peta i mig dessa grönsaker, men efter hand blev det lättare och lättare och till slut var jag vansinnigt hungrig flera gånger varje dag. Jag åt varannan timme och kilona rasade.

Att äta så naturliga varor som möjligt var också en bra slogan som jag tog till mig. Det hände att jag skakade ett rått ägg i morgonmjölken istället för näringspulvret, och det kändes ofta bra, även om det saknades lite smak och vitaminer.

Nyttigt var det dock och ungefär i denna vevan började jag känna och lyssna och förstå signalerna som min kropp sände ut. Om ett livsmedel inte var bra för mig, tog det inte lång tid innan de negativa signalerna började komma. Idag äter jag till exempel inget godis, dricker ingen läsk, inget kaffe eller något annat som processats långt ifrån naturen, näringspreparaten undantagna.

För att säkerställa vitaminerna och för att komplettera näringsintaget, började jag handla hos en av peronerna i din organisation. Jag fick hennes kontaktinformation genom företaget. Jag misstänker att dina kollegor fått en hel del kunder genom din bok? Nu fick jag en komplett näring, vitaminerna och mineralerna var på plats, antioxidanter och omega tre likaså. Till och med tanken på min egen framgång fanns där.

Efter den inledande viktuppgången vände det efter tre veckor. Ett kilo i veckan blev det i snitt och efter ett knappt år hade jag nått den vikt som jag har idag. Min mor känner knappt igen mig, men hon har noterat att jag äter sunt och väldigt mycket. Det är som du skriver om ledarskap, man kan inte tvinga någon att följa, men det skulle vara roligt ifall Mor ville följa mig.

En vana som jag inte förändrat är att jag fortfarande promenerar fyrtio minuter om dagen. De steg jag tar idag är lättare, men vanan är skön eftersom jag vid sidan av den fysiska aktiviteten även får en mental avkoppling. Numer kompletterar jag promenaderna med näringsdrycker före och efter. Hur bra kan man må?

Det var precis som du sa per telefon, jag kan om jag vill, men jag måste veta om jag vill.

För alltid din beundrare,

Lydia”

Det som är slutet på något är också början på något annat. Jag satt länge med brevet i mitt knä. Det hände att mina läsare skrev och berättade vad de hade varit med om, men detta var speciellare än något annat.

En för henne viktig del av boken, var den som handlade om att tro på att det verkligen var möjligt, att förstå att den drivkraft som behövs för att klara av att nå ett mål kommer från tanken på det man eftertraktar. Hennes självbild hade varit tjock och förblivit tjock under våra första provningar. Med boken i sin hand förstod hon äntligen vad det var jag hade velat få henne till, att skapa en bild av sig själv som smal, en bild som var attraktiv, vitaliserande men ändå realistisk och trovärdig.

Hon berättade att hon efter att ha läst boken förstod att det handlade om att se sig själv i en bättre dager, att det handlade om att acceptera den verklighet som man försökte förneka och att se sina goda egenskaper.

Det var genom att utnyttja dessa tidigare dolda, men nu synliga, goda egenskaper som hon till slut uppnådde sin vision.

Efter Lydia

Hennes brev hade gripit mig djupt. Den märkliga kontakt vi haft avslutades med ett brev. Hon hade upptäckt att hon hade kraften att göra och uppnå den hälsa som hon önskade. Jag misstänkte att hon skulle fortsätta att utnyttja den kunskapen inom andra områden av sitt liv. I grund och botten var det samma kraft som behövdes för att uppnå andra framgångar inom andra arenor i livet.

Jag hade förstått att det jag hade etablerat baserat på CPL fungerade och att alla skulle kunna göra det de var satta på jorden för att uppnå. De flesta skulle aldrig komma i närheten av att öka sitt eget medvetande om vad de kunde uppnå. Ack, om de bara visste. Nittiosju procent av vår befolkning föredrar säkerhet och trygghet framför utveckling och förverkligande. Dessa kommer förhoppningsvis att dö ganska nöjda utan att ha förorsakat några större rabalder under sina liv. De kommer heller inte att lämna vår planet bättre än den var när de anlände.

Det jag hade skapat kunde hjälpa folk till bättre hälsa i ett modernt liv. Mina beskrivningar av detta var enkla för folk att förstå och de var inte så abstrakta som mycket av den litteratur som jag själv hade studerat. Att förleda en hel nation var lätt. Under vissa perioder trodde alla att en hälsometod fungerade bättre än alla andra. I själva verket gick det att konstatera att det var individens drivande kraft som var framgångsfaktorn oavsett metod.

En del av mina kunder klarade fortfarande inte av att gå ner i vikt och påbörja ett hälsosammare liv. Jag kunde inte hjälpa dessa oavsett vilka kunskaper jag förvärvade. De behövde själva ta sina beslut, de behövde själva skapa bilden av vad de ville uppnå. Inget av detta kunde jag göra åt dem. Dessa människor ville ha gyllene piller och snabba lösningar på sina problem. Ingen kunde någonsin tala om för dem att de aldrig skulle finna sådana lösningar. Det de skulle finna var lurendrejare och myndigheter, som slog fast deras tro om att de skulle kunna finna lösningar på sina problem utanför sig själva.

Om de bara visste vad de behövde göra. Det de ville uppnå var möjligt och det skulle inte behöva ta mer än fem år. Istället valde de att fortsätta att leva sina liv med samma mediokra synsätt som dittills. Om ingenting ändrades skulle ingenting förändras i deras liv.

Det var samma tankar som hade fått mig att nå framgång med min hälsa, som hade fått mig att nå framgång som författare. Det var samma tankar som gjorde mig till en efterfrågad föreläsare. Fortfarande undvek jag gärna ordet författare eftersom jag ännu bara hade gett ut en bok. En storsäljare visserligen, men liksom en mygga inte gör en sommar gör en bok ingen författare.

Tankarna var kraftfulla, och det var dem som tog mig till den framgång som jag ville ha. Det var deras frånvaro som tog mig ifrån den framgången som jag trodde att jag ville ha. Skillnaden kan beskrivas som "att vilja ha" eller "att troligen vilja ha". Ordet troligen är sällan utskrivet eller uttänkt, men det finns där. Jag var inne på de som hellre ville unna sig något gott på helgen än få en utmärkt hälsa. De personerna sa att de ville ha en bättre hälsa, men deras agerade visade att de trodde sig vilja ha den bättre hälsan.

Detta innebär att det handlar om att prioritera bland sina önskemål. Det är endast ett mål som kan vara prioriterat åt gången. Det är det målet som fokuset kommer att ställas in på, allt annat förblir suddigt och sekundärt. Det är det målet som kommer att nås. Därför är det så viktigt att vara ärlig mot sig själv. Om det är viktigare att kunna unna sig ett glas vin och en del extra god mat på helgen, kommer denna komfort att vara ett viktigare mål än att få en bra hälsa.

Du kanske säger att du vill resa till Afrika men istället väljer du att renovera köket. Du vill kanske åka till Afrika, men det är ett viktigare mål att renovera köket. Kostnaden ligger troligtvis i samma härad, men det är prioriteten mellan målen som avgör var pengar och fokus till slut kommer att hamna.

Det är alltså samma sak för de som vill ha bättre hälsa. Metoden spelar mindre roll, det är viktigare att alla mål som de vill uppnå kommer i rätt prioritetsordning. God hälsa är inte ett nyårslofte, det är en seriell upprepning av goda vanor.

När vandringen är över tar vandraren av sig sina skor. Min vandring var slut. Jag hade en passiv inkomst från mina böcker och kurser och det hade ännu inte gått två år sedan jag hade sagt upp mig från mitt arbete. Om jag inte hade alltför stora pretentioner för resten av mitt liv, skulle jag inte behöva göra ett enda gott hantverk igen.

Slutet gott?

Återigen stod jag inför ett nytt vägval i livet. Turnén där jag för första gången träffade Lydia var över, hennes brev hade bearbetats. Trots all den glädje som jag hade mött och alla lyckade hälsoresultat uppfattade jag fortfarande min framtid med stor tvekan. Var fortsatta turnéer av samma slag som den nyss genomförda den framtid som jag verkligen ville gå till mötes? Det handlade inte om att uppnå ett mål eller en dröm, det handlade om vad jag skulle ha den till.

Mina hittillsvarande handlingar hade trots allt inte varit drivna av en dröm om att uppnå en viss livsstil, de hade varit drivna av den glädje jag kunde finna i mina olika handlingar. Det var dags för mig att skapa bilden av vad jag ville uppnå, vilken användning jag ville ha av mina uppnådda och icke uppnådda mål.

Att återgå till det bekväma livet som anställd var förståss ett alternativ. Vanligast är att utan alltför stor insikt fortsätta att vandra på den inslagna vägen. Alla vägar skulle leda mig till framtiden, men det var endast en jag kunde välja åt gången. Den valda vägen behövde nödvändigtvis inte vara den rätta. Vilken den än var, kunde den göras till den rätta med olika hjälpmedel. Den rätta vägen var nödvändigtvis inte den enklaste, snarare tvärtom. Den

enklaste vägen var i allmänhet den som var slätast och bekvämast. Det var den vägen som mina föräldrar i bästa välvilja hade föreslagit mig trettio år tidigare, men det var inte min själs valda väg, den rätta vägen.

Den väg som valdes av min själ, var en stig som slingrade över stock och sten. Var den slutade såg jag inte när jag stod vid dess början, allt jag såg var en obekväm stig som ledde över ett berg av hinder. Vad kunde få mig att börja vandra på den? Vilken attraktion kunde jag finna som kunde förmå mig att byta bort den släta och bekväma vägen som bredde ut sig framför mig? För varje steg jag tog på den breda vägen, kunde jag ständigt finna min själs stig vid min sida. Jag kunde ha påbörjat dess vandring tjugo år tidigare, men det var aldrig försent att börja.

Det fanns problem av ytliga karaktärer även på den släta vägen, men de innebar aldrig några större utmaningar. För varje utmaning som jag lade bakom mig blev mitt själs val i sig självt alltmer tydlig, utmanande och attraktiv. Dess hinder skulle tvinga mig till utveckling snarare än dagligt arbete.

Det jag ville finna, fanns det längs den stigen? Dess ovisshet var alltjämnt obekväm. Denna ovisshet var det första hindret som jag behövde ta mig över. Jag borde ha varit nöjd med det liv som jag hade levt under de senaste åren, men någonstans kände jag en rädsla inför den framgång jag hade vunnit.

Det fanns andra stigar som ledde åt andra håll. De var inte lika tydliga som den vägen som framstod som min själs val. Det fanns spår av attraktion även på de stigarna. Villrådigt fortsatte jag min vandring längs den välordnade vägen, vägen mot en ny anställning. Min stig följde alltjämt med som ett val vid min sida. De andra vägarna skiftade nyans och utseende, ibland försvann de och ibland kom det nya. Jag hade tidigare provat några av stigarna, men efter några steg hade jag fallit och åter befunnit mig på den släta och bekväma vägen.

Varje gång jag föll, blev vägen allt tristare att vandra och min längtan efter ett annat liv allt starkare.

Det kunde inte vara meningen att det var denna väg som skulle vandras under hela mitt liv. Den kändes utstakad och utan överraskningar, bekväm och tillrättalagd. Den kändes modern. Vid min sida lockade ständigt stigen med det okända målet. Var jag rädd för att känna till dess slut? Hade den ett slut?

Nästa gång jag studerade den släta och bekväma väg jag befann mig på, lyfte jag blicken för att se var den slutade.

Vad jag upptäckte gjorde mig bedrövad. Långt bort i fjärran såg jag hur vägen som till synes var slät och fin, blev näst intill oframkomlig. Där var trängsel och törnen, där var larm och oljud. Ingenting av den väg som jag kände som bekväm fanns att finna längre fram. Dess ände var inte vad jag såg som mitt slutmål.

Den syn jag hade skådat var oattraktiv och jag stannade. Jag fann inte längre någon anledning att fortsätta min vandring. Varför skulle jag det, när målet inte var attraktivt? Min blick rörde sig från den ena till den andra av de alternativa stigarna. På en eller flera av dem kunde jag finna en bekvämare plats än den jag hade framför mig. Den ständiga stigen vid min sida var inte den attraktivaste, men det var den tydligaste och den hade följt mig länge. Där jag stod

stilla började jag lyssna efter ljud från någon av stigarna, om där fanns något som kallade på mig.

Det var tyst, det enda ljud som störde då och då var mitt hjärtas slag. Ba bom, ba bom, ba bom... Vad ville mitt hjärta säga mig? Vart ville mitt hjärta leda mig?

Min hittillsvarande vandring hade anförts av mina tankar. Det ljud som mitt hjärta företrädde hade hela tiden försökt komma till tals genom mina ständigt prioriterade tankar. Det var inte förrän jag stod still och såg på alla stigar som ledde från den bekväma vägen utan mål som jag för första gången i mitt medvetna liv började lyssna till mitt hjärta.

Ba bom, ba bom, ba bom...

Jag förstod inte dess språk. Ba bom lät som ett språk från en avlägsen planet. Fanns det något meddelande till mig? Ba bom. Ljudet tystnade, jag lyfte blicken. Vid min sida fann jag den stig som länge hade följt mig. Den viskade mitt namn.

Den väg som jag befann mig på ledde inte mot mitt mål, den viskade inte heller mitt namn. Stigen som ledde åt sidan viskade mitt namn. Det var min själs val. Ba bom, hjärtat hördes igen. Ba bom, ta ett steg, välkommen!

Utan ett mål blev vandringen en enkel kamp utan seger. Med mål blev vandringen en tuffare kamp med en seger som belöning. Vad skulle jag använda mitt mål till? Vad skulle förmå mig att acceptera den tuffare kampen för att nå den slutliga segern? Ba bom, mitt hjärta fortsatte att tala sitt obegripliga språk. "Ge världen det bästa du har för att få det bästa tillbaka".

Vilket var det bästa jag kunde ge världen? Frågan kunde gott ha varit ställd tjugo år tidigare för att få ett vidlyftigare svar. Det svar jag nu kunde komma på skulle kunna ge mitt bästa bidrag till världen under en kortare tid.

Stigen kom allt närmare. Den var belagd med runda hala stenar och kantad av både törnen och stup. Jag lyfte min ena fot och satte ner den på stigen. Den fick fäste mellan två av de första stenarna. "Välkommen" tyckte jag mig höra mellan min hjärtslag. Så flyttade jag även den andra foten till en plats på stigen. Jag lyfte blicken och försökte se vart den ledde. Ba bom, ba bom... I mitt inre såg jag hur jag njöt av livet. Där fanns tid till att träffa människor, min hälsa var på topp och jag tillbringade dagarna i trädgården. Det såg ut som en idyll och jag tog ett andra steg med min första fot.

Bo bom, ba bom. Med slutna ögon lyssnade jag till ett språk som jag började förstå. Inne på livets väg hördes hjärtas slag allt lugnare för varje steg jag tog. Språket var inte ljudligt utan ett mått på vad jag egentligen ansåg om mina egna tankar. Jag var på rätt väg och öppnade mina ögon.

"Du ser det du vill se". Vandringen längs denna stig var hård och farofylld, men jag uppfattade aldrig detta. Istället föreställde jag mig hur jag hade kommit fram till det mål som jag såg för mitt inre. Det hände att jag slant med fötterna och föll, men jag tog mig alltid upp och fortsatte min vandring. Stigen var i ständig förändring, och jag behövde ofta ändra mina planer för att anpassa mig till den verklighet jag mötte.

På toppen av ett berg under min nya vandring, valde jag att stanna och göra ingenting. Det var annorlunda, det var något som jag aldrig tidigare hade gjort. Lätt var det inte. Efter att ha kuskat världen runt och jagat den ena berättelsen om god hälsa efter den andra, befann jag mig till slut i stillhet. Vägarna och stigarna ledde åt olika håll, men i min jakt på frihet och allt jag skulle ägna mig åt, hade jag helt missat att jag kunde göra ingenting. På denna plats på bergets topp längs min själs valda stig, slog jag mig ner för en stund och slöt mina ögon. Jag andades djupt och lyssnade till mitt hjärtas lugna slag, ba bom, ba bom...

Bakom mina slutna ögon kunde jag betrakta vad jag än valde att betrakta. De stigar som hade lett mig åt olika håll i livet hade samtliga lett tillbaka till den vägen som inte ledde någonstans. Nu befann jag mig längre därifrån än någonsin.

Inte ingenting var ett förbjudet ord i det moderna samhället, där folk knappt ens vågade uttala måltidsersättning. De vågade inte stå för att de gjorde något som inte betraktades som normalt. De höll sig i huvudfåran och nåde den som ingenting gjorde.

Inte förrän jag stod på bergets topp insåg jag hur lågt och normalt det var. Framgången som jag hade nått kunde alla nå som så önskade. Det gällde att inte bedöma bergets höjd från dess lägsta punkt. Det går att nå toppen och du får, det är dessutom det enda stället där det aldrig någonsin kommer att vara trångt. Den perfekta hälsan är uppnåelig.

Hjärtat fortsatte att slå sina slag och jag fylldes med en sällsam energi, en energi som jag aldrig tidigare hade upplevt. Jag var fyrtiofem år gammal och hade aldrig upplevt stillheten i mitt inre. Det var ljuvligt, det fick gärna fortsätta i evighet.

Jag tog ett vitt papper och placerade det i skrivaren. Jag skrev...

Din hälsa och dina pengar. Vad är det värt?

Vi genomför alla en resa genom livet. Skepparen ombord din farkost är du själv. Det är ditt personliga ledarskap och dina handlingar som format den uppenbarelse du idag är. Den enda resan som du är garanterad är detta liv, allt annat är tro och gissningar.

Jorden är en underbar plats att leva på. På denna vattenplanet har djur och människor samsats i miljontals år. Inom de närmaste etthundra åren kan detta att ha fördärvats av människan. Vår uppgift är att lämna jordelivet lite bättre än det var när vi anlände. Nittiosju procent av vår befolkning har inte denna inställning, utan de vill att andra ska ta hand om dem och leda dem genom livet, helt i brist på eget ledarskap.

Vart kommer du att ta vägen sedan du läst denna bok och djupare bekantat dig med det som jag kallar för CPL? Kommer du att fortsätta på den väg som inte leder någonstans, eller kommer du att fundera över vad livet kan få ut av dig? Din hälsa är bara en del av livet, en av många viktiga delar.

De flesta människor som du möter kommer inte att ägna denna tanken någon större energi. Vi lever ju trots allt i ett modernt samhälle som ser till att vi har allt som vi behöver och förser oss med nöjen och annat roligt.

Din skepnad förändras baserat på de val du gör. Ibland påverkas vi av yttre faktorer, men du bestämmer hur du hanterar dessa. Det regnar ibland och du kan inte göra något åt det. Varför

klaga på vädret när det endast kommer att dränera dig på mer energi? Finns det verkligen inget annat du kan fokusera din energi på? Någon dröm som du låtit ligga sedan sexårsåldern?

Det kommer att kosta att förvekliga sin livsvision, men det kommer att kosta ett medelmåttigt liv om du inte gör det. Den yttersta dagen kommer för alla och en var. Det är då vi summerar våra liv och kanske får en glimt av framtiden. Det är då vi aldrig mer kan göra vad vi hade velat göra och få ut av våra liv. Du väljer hur du vill uppleva den dagen. Vi är inte satta på jorden enkom för att reproducera oss. Vi är satta här i vårt moderna samhälle för att se till att kommande generationer uppnår den vishet som vi aldrig uppnådde, att de får en plattform att arbeta vidare från, en plattform som är bättre än den vi fick när våra egna liv på jorden började.

Vad är det värt för dig att uppnå den hälsa, som i sin tur kan hjälpa dig under många år att bygga ett bättre liv åt kommande generationer? Det är de hälsosamma, inte hälsoivrarna, som kommer att erövra jorden. Det är inte de som bara företräder en specifik metod som kommer att erövra jorden, det är de som ger utrymme till alla att växa och lära av varandra.

De pengar och den inkomst du har, vilket är ditt syfte med dem? Ska du ta dem med dig i graven? Egyptierna och vikingarna begravde sina döda kungar och hövdingar tillsammans med stora delar av deras ägodelar och tjänare. De hade nog blivit snopna om de upptäckte att föremålen blev kvar på jorden och idag finns att beskåda på museum världen över. Ska du bli lika snopen, eller tänker du investera i dig själv och dina närmaste?

Klaga aldrig på den peng som lärdom kostar, lämna aldrig skolan utan kunskapen, du vet aldrig när du behöver den.

Oavsett livsåskådning är det liv som just nu pågår det enda liv som du med säkerhet kommer att uppleva. Vilka ursäkter har du för att inte på bästa sätt ta hand om denna enda chans till liv, till denna enda chans att bli så gammal som möjligt?

Att önska sig ett så långt liv som möjligt, anser jag borde vara en uppriktig önskan hos de flesta. För att uppnå detta behöver det egna ansvaret accepteras. De idag äldsta levande människorna föddes för lite över etthundra år sedan. De har överlevt två världskrig och mycket armod under ett helt sekel. Av vilken anledning skulle den som är född i ett av världens rikaste länder inte kunna leva i etthundratjugo år? Bortsett från den globala uppvärmningen och det ständiga hotet om kärnvapenkrig, anser jag att den enda hållbara ursakten, om det verkligen är en sådan, är försummelse eller underlåtenhet att se till sin egen bästa hälsa.

Den kunskap som är samlad i dagens moderna samhälle är överlägsen den som fanns när våra äldsta invånare föddes. Kunskapen, och okunskapen, om den bästa hälsan sprids dagligen över Internet och den som vill kan enkelt få tag i den. Budskapen om det långa livet finns på ett par knapptryckningars avstånd.

Det kan mycket väl vara så att du har provat några av de metoder som jag har beskrivit här för att gå ner i vikt. Det kanske är så att du inte har lyckats trots att du försökt med mina råd. Du är välkommen att höra av dig med dina erfarenheter. Jag vill lära mig mer och vem vet vad Lydia gör i framtiden?