

Välkommen att ta plats i ditt eget liv!

- och vad som kan stå i vägen

Vi lever i en tid där alla verkar ha koll på exakt vad de borde göra – men du, har du koll på vad du verkligen vill göra? Kanske känner du att du hela tiden springer runt i ett ekorrhjul av möten, krav och “måsten” och undrar när du egentligen ska hinna med dig själv. Du kanske till och med är expert på att säga ja till allt – men så fort du gör det känns det som om ditt hjärta säger nej, din kropp säger nej och din hjärna går på sparlåga.

Det är lätt att tappa bort sig själv i den här snurriga världen där vi ständigt ska vara allt för alla – bra på jobbet, den bästa kompisen, den omtänksamma föräldern, och helst även den som har stenkoll på sitt eget välmående. Men här är sanningen: du kan inte vara allt för alla hela tiden. Det är för många bollar i luften, för mycket att bära och till slut kommer du bara känna dig som en överhettad dator som inte riktigt orkar starta längre. Och här kommer det bästa – det är helt okej!

I den här boken får du möjlighet att börja sätta riktlinjer för ditt liv – ja, du hörde rätt, riktlinjer! Det är inte omöjligt att vara snäll mot sig själv och fortfarande vara omtänksam och generös mot andra. Faktum är att när du börjar säga “nej” till allt som inte längre gynnar dig, kan du faktiskt säga “ja” till det som verkligen betyder något – till dig själv, till ditt välmående, till det som gör att du orkar vara den bästa versionen av dig själv.

Vad gränser är



ATT SÄTTA GRÄNSER – det låter ju enkelt, eller hur? Men i praktiken, hur många gånger har vi inte tänkt *”jag borde verkligen sätta en gräns här”*, för att sedan göra exakt motsatsen? Så varför är det så svårt att säga nej eller att sätta tydliga gränser för oss själva, när vi egentligen vet att det skulle vara för vårt eget bästa?

För att börja förstå vad gränser egentligen är, tänk på dem som skyltarna längs vägen. Vägen är ditt liv, och skyltarna är de gränser du behöver för att hålla dig på rätt kurs. Om det inte finns några vägskyltar, ja då är vi som bilförare på väg att köra vilse. Så vad gör vi? Vi går på autopilot, vi fortsätter att säga ja, gör fler saker än vi borde, och plötsligt känner vi oss överväldigade – som att hela världen har klivit in i vår bil och satt sig i framsätet.

Gränser handlar inte om att bygga höga murar mellan oss och andra, utan snarare om att skapa ett osynligt skydd som gör att vi kan leva våra liv utan att känna att vi är konstant överbelastade eller utmattade. De handlar om att veta vad vi kan ge och när vi behöver ta ett steg tillbaka. Gränser handlar om att stå upp för oss själva och säga: *”Jag har rätt att prioritera mig själv, och jag har rätt att säga nej utan att känna skuld.”*

Så varför är det här så svårt? Vi har alla varit där – någon ber oss om en tjänst, och vi vill inte göra dem besvikna. Vi kanske känner att om vi säger nej, så kommer de inte att gilla oss eller vi kommer att framstå som otillräckliga. Så

Johanna och utmaningen med att säga nej

Johanna är 35 år och arbetar som projektledare på ett medelstort företag. Hon har varit anställd där i över sju år och har alltid varit den som tagit på sig extra arbetsuppgifter. Johanna känner att det är hennes ansvar att hålla allt på företaget flytande, och hon tror på allvar att det är hennes fokus och engagemang som gör att företaget fortfarande går runt. Utan henne, känner hon, skulle allt kollapsa.

Johanna är den första att säga ja när nya projekt eller arbetsuppgifter dyker upp. Oavsett om hon redan har fullt upp, känner hon att det är hennes plikt att ta på sig mer för att hjälpa till. Ingen på företaget ber henne att ta på sig mer än hon orkar, men Johanna är snabb att säga ja ändå. Hon tror att om hon inte gör det, kommer företaget att stå stilla. Hennes chef frågar aldrig om hon har tid för mer, och det är något Johanna aldrig riktigt tar upp. Hon säger bara ja, alltid, utan att uttrycka att hon faktiskt inte har någon tid över eller att det börjar bli för mycket. Ingen ser egentligen hur hennes arbetsbörda växer, för hon ger aldrig uttryck för att hon har svårt att hinna med. Istället för att sätta upp riktlinjer för sig själv och sina arbetsuppgifter, trycker Johanna hela tiden in mer på sin lista.

Det är ingen som påtalar för henne att hon har för mycket att göra. Hennes arbetsgivare ser Johanna som en engagerad och pålitlig medarbetare, men de ser inte de nattlånga timmarna eller de många arbetsuppgifterna som hon tar på sig utan att be om hjälp. I själva verket har de ingen aning om hur mycket hon verkligen gör, eftersom Johanna aldrig säger ifrån. För henne känns det som om hon måste säga ja till allt för att vara en bra anställd, och varje gång hon säger ja, ökar hennes arbetsbörda. Det är en vana som hon inte riktigt reflekterar över.

Varför vi behöver gränser



SÅ, VARFÖR ÄR DET HÄR MED GRÄNSER SÅ VIKTIGT Egentligen? Vi vet att vi borde ha dem, men varför känns det då som om vi hela tiden behöver ge mer än vi egentligen har? Det är lätt att falla i fällan att vilja vara till lags och att alltid ge av oss själva, för vi vill ju vara omtyckta och uppskattade. Men här är grejen: utan att sätta gränser för oss själva, riskerar vi att gå bortom våra egna gränser – och vi förlorar oss själva på vägen.

Gränser handlar inte om att skapa barriärer som stänger ute andra eller om att bli rigid i våra val. Snarare handlar det om att skapa plats för det vi verkligen värderar. När vi säger ja till saker som inte ligger i linje med våra värderingar, säger vi samtidigt nej till det som faktiskt skulle ge oss energi och mening. Och här är den stora poängen: för att kunna leva ett liv som är autentiskt och hållbart behöver vi först förstå vad vi vill ha i vårt liv – och sätta tydliga riktlinjer för att skydda dessa prioriteringar.

För när vi lever utan att ha en tydlig riktning – utan att sätta gränser för vad vi orkar med och vad vi vill – riskerar vi att vi känner oss utmattade, frustrerade och fast i en ond cirkel där vi försöker vara alla för alla utan att verkligen känna att vi gör det vi tycker är meningsfullt. Det är som att springa ett maraton utan att veta vart mållinjen är. Gränser hjälper oss att ta ett steg tillbaka, så vi kan stanna upp och verkligen fråga oss själva: *”Vad vill jag egentligen?”* *”Vad är viktigast för mig?”*

En praktisk väg till balans och välmående



ATT SÄTTA GRÄNSER – det låter kanske som en abstrakt idé, något vi borde göra för att må bra, men hur gör vi det egentligen? I teorin låter det enkelt att säga “nej” till det vi inte orkar med eller att säga “ja” till det som verkligen betyder något för oss. Men i praktiken är det inte alltid så lätt. Det är en sak att veta att vi behöver sätta gränser och en helt annan sak att faktiskt genomföra det när vi möts av press från jobbet, familjen eller vänner.

Gränssättning handlar inte bara om att kunna säga nej. Det handlar om att skapa ett liv där vi aktivt prioriterar våra egna behov och respekterar vår tid och energi. För att detta ska fungera, måste vi gå från att bara förstå konceptet av gränser till att faktiskt genomföra det i vardagen. Och det är precis det vi ska fokusera på här – att ge dig de praktiska verktygen och stegen för att kunna sätta och kommunicera dina gränser på ett sätt som känns naturligt och hållbart.

Vi börjar med att förstå varför detta är så viktigt. Att sätta gränser är inte bara en god idé – det är en nödvändighet för att vi ska kunna må bra och undvika stress, utmattning och känslan av att vi inte räcker till. När vi inte sätter gränser för oss själva, riskerar vi att bli överväldigade av andras förväntningar