



↗ **EN CHIMAR.** Att ligga i hängmattan är den perfekta bilden av en lyckad semester. – Man ser många hängmattsbilder i tidningarna och många hängmattor i trädgårdarna men sällan eller aldrig någon som ligger i dem, säger Giséla Linde. ROBERT JANSSON

Enkelt liv är rikt

Att leva enklare kan bli både rikare och roligare. Men det gäller att prioritera och välja bort, att vara lyhörd för det man själv verkligen vill ha och göra. För tyvärr är det så – mitt i vår enorma frihet är vi ofria. Vi gör som alla andra, som vi tror att vi måste för att duga och räknas med.

PRIORITERING Giséla Linde, fritansjournalist och snyckesmed i Marihamm, kan foga en ny titel till sin presentation – föredragsställare. Sedan hon skrev boken *Lev enklare – ider för en hållbar livsstil* vill fler höra mer om hur man ska göra för att hitta glädjen i livet, för att hitta orden och energin i livet, för att hitta ett liv som förhoppningsvis ger mer energi än det tar.

Giséla gör ingen hemlighet av att hon skrivit en bok som hon själv vill läsa. Hon märker stor skillnad på vad som ger henne energi och vad som dränerar henne på den, hon måste ständigt lotsa sig fram och välja medvetet från livets stora smörgäsbord för att må bra.

Medveten shopping

Hon har testat olika modeller, både vad gäller jobb och boende. Nu har hon valt att vara fritans för att styra över sin egen tid och för att även kunna snida snycken av silver som gör att hon kan odla sin kreativa och konstnärliga sida. Ekonomin har blivit osäkrare men hon som verkligen gillar kläder, design och form har samtidigt valt att konsumera mindre. Det i sin tur betyder inte att hon måste se ut "som en portion havregrynsgröt".

HBL

TYST PROTEST är en serie texter om att välja annorlunda. Del 4/5, i dag, handlar om att leva ett enklare liv. Del 1/5 handlade om yoga (3.7), del 2/5 handlade om medveten närvaro (8.7) och del 3/5 handlade om att inte bo i hus (15.7).

– Det blir en utmaning i sig. Hur lite kan jag köpa och ändå odla min stil? Jag shoppar medvetet och endast det jag behöver. Inget slentrianköpande bara för att det är rea eller billigt i största allmänhet. Jag köper gärna miljömedvetna kläder och second hand men de ska ändå vara snygga och passa min stil.

Det kan låta som en småsak i sammanhanget men "onödiga gratisprylar" säger hon nej till. Inga gratispenor från konferenssalen eller varuprover från sminkdisken. Inga bilighetsvaror och -sockor heller för den delen.

– I stället kan jag köpa ett par dyrare hanterksvantar som jag verk-



ligen gillar och bryr mig om. Då ser jag till att inte tappa bort dem och kan använda dem länge.

I dag leverer många ett proppfullt liv på många plan – fyllt av jobb och karriärshets, av materiella ting som ständigt ska bytas ut och uppgraderas och av alla andra mästen och borden för att ens liv ska se ut som det goda och lyckliga livet i reklamens alla bilder och för att det ska se rätt ut i andras ögon.

Men mitt i välfärden kan det ändå kännas tomt. Vi missar det vi hellre skulle göra i vår ständiga kamp för att uppnå det liv som vi ser i massmediernas starka bilder. När livet flyr förbi utan att vi hinner med och utan att vi känner glädje och livslust är det dags att ta kontrollen över sitt eget liv, menar Giséla Linde.

– Vi kan inte göra allting. Allt blir för mycket hur roligt och fint det än är. Vi måste skala bort det onödiga och sluta följa givna lyckomodeller, vi måste välja livet mer medvetet – om inte för vår egen så för miljöns skull, säger hon.

Upp till dig

Giséla Linde har inga givna svar på hur det enkla livet ska se ut för just dig. Det är du själv som måste göra en inre resa och verkligen fundera på vad som får dig att må bra och känna livslust.

"Lyhördhet" är ett ord som ofta återkommer i samtalet med Giséla. Träna upp lyhördheten inför kroppens signaler och hitta din egen riktning. Prioritera personligt, tilläggger hon.

– När vi befriar oss från alla mästen och borden, när vi känner att vi lever vårt eget liv blir vi också mer generösa gentemot andra. Jag moraliserar inte över vad andra gör men jag vill så få för det jag själv gör och när fler väljer annorlunda flyttas normalitetens gränser. Om jag kan bjuda hem vänner på enkel soppa utan vin fastän det är dammig i i knutarerna så vägar andra följa efter.

Tempovaxling är ett annat Giséla-ord. Måste allt göras i samma snabba stress-tempo? Pröva att göra någonting riktigt långsamt och njutningsfullt och försök få plats även för det oförutsägbara i din almanacka!

– Vi missar nuet när vi hela tiden tänker framåt, på det som ska hända härnäst. Kan man tänka sig att stänga av spisen och leka med sitt barn fem minuter för att barnet vill det just då eller rubbar det alla cirklar? Fins det tid att kramas färdigt, att reda ut en konflikt eller sitta en stund i solen?

Testa olika saker

Börja din resa med ett litet steg. Gör olika vardagsexperiment – vilka och gör enbart roliga saker under de kommande söndagarna, gå in för ett köpstopp i två månader eller eliminera något annat som ska- ver. Men gör det tillräckligt länge så att en eventuell skillnad märks.

Leta också efter förebilder i din omgivning – för de finns. Titta efter dem som verkar glada på riktigt, dem som det glittrar om och lär dig inspireras av dem.

– Vägen mot ett enklare liv tar aldrig slut. Det är en ständigt pågående process. Självt vill jag bli mer extrem eller renodlad om man säger så. Jag vill bli ännu bättre på att leva resurs-snält, jag vill minska på bilkörtning och köttätande och jag vill leva ännu mer kreativt.

Helena Forsgård

helena.forsgard@hbl.fi