

Hasse Andersson:



Jag lever som om varje dag var den sista

Nr 5 26 jan 2017
Pris 27:-
Finland 4:70 €

alltid **JÄTTE-LÄTTA & KOLIGA KRYSS!**

BAKA

supergott med nötter

Strålande ögon
makeuptips

20

Nöttårta med frukt & chokladkolasås



10

bästa hälsobomberna
- helt vanliga grönsaker!

Väck
våren nu!

VARMT & GOSIGT MODE



Råd & Rön HUNDMATEN som fick bäst i test!





Brist på mod
står ofta i vägen
för lyckan.

Jag blev skådespelare när jag fyllt 50

Redan som liten längtade hon efter att bli skådespelare. Mitt i livet gjorde Annica slag i saken. Och rollerna rullar in på löpande band.

Många gånger växer drömmar fram under tidig barndom. Så var det för Annica Liljebäck, 53. Hon spelade teater redan som liten, men precis som för de flesta var det slumpartade händelser som öppnade dörarna till framtida studier och yrkeslivet. Och sjuåringens drömmar bäddades in.

– Jag fattade inga egna beslut, omständigheterna gav mig möjligheter och jag tog de jobb jag blev erbjuden. Hängde med utan att ifrågasätta om det var det jag ville, säger Annica.

Hon utbildade sig inom marknadsföring och ekonomi. Det ledde till ett arbete som marknadsansvarig. Ändå svarade hon också på en jobbannons där SVT sökte nya hallåor, klarade kursen och extraknäckte som det.

Under flera år drev Annica eget företag som projektledare och var programledare på SVT och TV4. Men efter en lång och etablerad karriär valde hon en osäker framtid som skådespelare.

Hon fick erbjudanden om andra jobb i tv-branschen, men tackade nej. Annica hade bestämt sig.

– Jag hade fyllt 50 och min man sa åt mig att stanna upp,

ta reda på vad jag ville och göra slag i saken. Jag började fatta egna beslut, driva mina egna önskemål.

Nu eller aldrig

Sökandet efter scen- och teaterskolor inleddes och efter en audition på Actors Studio i Stockholm blev hon antagen till en tvåårig skådespelarutbildning.

Vad var avgörande för att du vågade följa din dröm?

– När man passerar 50 blir det övertydligt att största delen av livet har gått. Jag tänkte "nu eller aldrig", lyssnade till min inre röst som ropade och plockade fram ett mod. Jag fick enormt stöd av min man Anders. Det är viktigt att omge sig med människor som ger stöd, lyfter dig. Du måste skaka av dig energitjuvar.

I våras tog hon "studenten" från Actors Studio. Hennes livserfarenhet i kombination med scen- och kameravana från åren i tv-branschen har varit som en generalrepetition inför skådespelaryrket.

– Jag har laddat min bank med känslor och livserfarenheter, där finns det smärta, sorg, lycka och glädje. Jag har nära till mitt känsloregister, vågar vara sårbar och använda det som varit och är jag.

Hela Annica får blomma ut nu. Likt ett mantra återkommer hon till: "Din egen rädsla får inte bli till ett hinder för drömmar."

Själv fann hon modet mitt i livet. Med stolthet och glädje berättar Annica att regissören Ruben Östlund handplockade henne för filmen "The Square" som har premiär i år.

– Jag är lyckligare än någonsin, känner mig hel som människa, säger Annica.

Annica är helt orädd inför att ta kontakt med filmskapare, regissörer och andra kreatörer inom film och teater. Här finns inget hierarkiskt tänkande – bara positiv och kreativ skaparlust.

– Hade jag Tarantinos nummer skulle jag ringa honom direkt. Visst, han är en stor regissör men det skrämmer inte mig, jag tänker bara "vad roligt om jag kunde få arbeta med honom!"

Hitta nya vägar

Hybris? Nej, Annica vill inte uppåt, hon vill framåt. Vara lycklig, ha styrka och mod att följa sin egen väg. Eller att ha modet att välja bort de människor som inte ger några uppåt-puffar.

– Varför gör vi så ofta det som förväntas i stället för att



KASTA DIG UT

Annicas tips

1. Lyssna på rösten inom dig, ta den på allvar. Det är viktigt för din lycka. Vi har det inom oss som ett frö som bara behöver vattnas för att växa. Det kan vara något du drömt om som barn.

2. Våga strunta i vad andra tycker, gå din egen väg och tro på din förmåga.

3. Omge dig med människor som lyfter dig och undvik personer som trycker ner dig.

göra det vi själva faktiskt vill? frågar Annica retoriskt och fortsätter:

– Det handlar om att tänka om och hitta nya vägar. Att omge sig med rätt människor som ger dig ärligt stöd. Förändringar kostar, men det gör allt i livet. Din omgivning älskar dig inte mindre för att du bryr dig om dig själv. Det viktigaste är att ta tillbaka makten över sina beslut. Gör medvetna och aktiva val.

Har du något motto?

– "Strunta i vad andra tycker!" Jag vill ge mod till andra kvinnor att våga ta steget, att genomföra förändringar och att undvika bli bekväma.

Annica Liljeblad har de senaste två åren medverkat i fyra filmer, sju tv-produktioner och åtta teaterpjäser. 2017 kommer hon att medverka i fyra filmer vad hon vet i dag. Uppdragen rullar in men Annica kan även tänka sig att själv dra igång projekt.

– Sätta upp egna pjäser och skapa något tillsammans med en grupp är något jag ser fram emot, och att etablera en filmidé med kunniga skådespelare. Jag skulle även gärna arbeta i Tyskland eller England, få en internationell huvudroll. Och jag kan gärna spela den onda, säger Annica med ett varmt skratt. ■

– tajmingen kommer aldrig bli perfekt

Johannes Hansen arbetar som mental rådgivare och föreläser om vikten av att göra slut med sin rädsla. Han vill inspirera till att kliva ur trygghetszonen.



Johannes Hansen är mental rådgivare.

Johannes vill inspirera och uppmuntra människor att våga ta tag i sina drömmar. För två år sedan kom hans bok "Fuck Your Fears" – en berättelse om händelser som gjort honom till den han är, och det han tvingats göra för att förverkliga sina drömmar.

Varför är det viktigt att förverkliga sina drömmar?

– En strävan mot något inspirerande gör livet meningsfullt. Det ger dig en anledning att gå upp på morgonen, för du har ju saker du måste uträtta. Du vet vad du ska säga nej till och vad som betyder något. Större delen av all ångest och stress kan härledas till otydliga mål som ger inre konflikter. Men största värdet av att förverkliga drömmar är vem du blir på resan. Du måste kliva ur din trygghetszon och göra saker du inte gjort tidigare. För varje steg blir ditt liv lite större, du får bättre självförtroende och upptäcker nya sidor hos dig själv.

Vad är orsaken till att vi inte lever våra drömmar?

Det finns givetvis många. Många har inte tränat upp modet som krävs för att skriva ner vad de faktiskt vill göra av sitt liv –

och det är där det börjar. De lurar sig själva med att det är fånigt, slöseri med tid eller att de helt enkelt inte behöver.

I stället för att ha en tydlig riktning lever de efter en ängslig autopilot som är inställd på att vara andra till lags och som bekvämt byter riktning från vecka till vecka. Sedan undrar de frustrerat varför det känns som att de står och stampar. Svaret är såklart för att det är just precis vad de gör.

För de få som har kristallklara, nedskrivna ambitioner är hindret rädslan att misslyckas och vara otillräcklig. Det går väl även att kalla det dåligt självförtroende. De flesta lever med en föreställning att mod är något bara vissa har eller att de kommer känna sig starkare om de väntar ett par månader eller år. Det är tyvärr inte sant. Mod är en muskel som alla människor föds med och även om vi har olika förutsättningar kan vem som helst träna sig bli modigare genom att utmana sina rädslor. Det gör man genom att ta steget – fylla i ansökan, lyfta luren, boka mötet, säga ifrån eller skriva texten – trots att huvudet är fyllt med röster som tvivlar, pulsen slår lite snabbare och hjärnan hittar på katastroftankar. Det är så vi växer, genom att göra det vi vill men som skrämmer oss. ■



Mod är en muskel som alla människor föds med.

4 råd för att ta tag i en dröm

1. Skriv ner din dröm fast det känns läskigt eller rent av töntigt. Beskriv i detalj vad du vill uppnå, som om du berättar för någon som inte har en aning om vad du vill.

2. Prata inte med din nära omgivning om dina drömmar om du inte är helt säker på att de kommer att peppa dig. Vänta tills du kommit igång och byggt mental styrka.

3. Dränk dig i inspiration. Böcker, föreläsningar, förebilder, podcasts – du behöver allt bränsle du kan få. Säg "peppa mig eller flytta på dig" till alla bromsklossar.

4. Sätt igång och ge inte upp direkt! Förbered dig inte för länge, tajmingen kommer bli perfekt. Det kommer ta tid. Du kommer behöva träning samt hantera motstånd och stora problem. Du måste förtjäna dina drömmar genom att betala priset. Det kommer kräva mycket. Men det är värt det.