



Välbefinnande: balans,  
flyt och livsglädje.

# Balans på skidor – balans i livet!

**I mitt liv finns det två saker som jag verkligen älskar att få göra.** Det första är att åka skidor. Det spelar ingen roll var, det är alltid lika roligt. Det kan vara nerför backarna i Sälen en isande kall försäsongsdag, då man svänger lite och stöter på massor av gamla bekanta. Eller om det är nerför en topp i Chamonix där snön gnistar orörd och man vet att man får pumpa puder tills lären brinner av mjölksyra. Eller varför inte en riktigt slaskig puckel en varm och solig vårdag. För se skidåkning det älskar jag!

**Det andra som jag tycker om att göra är att prata om och hålla föredrag** om konsten att ta vara på livet. Om att man kan påverka sitt liv genom sitt sätt att tänka, hur man väljer att vara och de val man gör. Jag vill förmedla viljan att hitta livsglädjen så att man inte vaknar upp när det är för sent och undrar vart livet tog vägen? Att fundera över sina mål, om drömmar och mål är det samma och hur man vill att livet skall se ut om några år. Göra upp en plan så att man kan jobba mot att få det liv man vill ha. För livet är nu och det är viktigt att ta vara på det. Man vet aldrig när det är för sent.

**Jag började fundera på om jag skulle kunna få ihop något där jag samtidigt** kunde få jobba med båda de sakerna som jag älskar. Så i vintras så slog jag ihop skidåkning

med att ge föredrag om livet under rubriken "Balans på skidor Balans i Livet".

**Under dessa föredrag vill jag erbjuda härlig skidåkning,** reflektioner och allmänt trevliga upplevelser tillsammans för att hitta balansen på skidorna och i livet.

**Jag vill förmedla det härliga med skidåkning.** Få deltagarna att tycka lika mycket om skidåkning som jag gör genom att det blir lätt, roligt och en härlig upplevelse. När vi åkt lite och deltagarna fått några tips tar vi en fikapaus, hittar ett trevligt ställe att sitta på, kanske framför brasan i toppstugan eller ute i solen. Där pratar vi om den mentala delen i livet. Och med hjälp av mina erfarenheter vill jag inspirera att börja förändra invanda tankemönster, hitta en mer positiv livssyn och finna energi att vård och uppskatta livet. Jag vill ge några tankvärda stunder som man kan ta med sig hem och förhoppningsvis må bra av.

**För precis som i livet så är skidåkning** ömsom hårt jobb ömsom härligt flyt. Men precis som med skidåkning kan man påverka hur man vill att det skall se ut.

**Vem är jag?** Jag tror att jag stött ihop med en del av er som läser detta, och några av er har

säkert tagit del av mina föredrag. Jag är född och uppvuxen i Sälen, så skidåkning har alltid varit en del av mitt liv. Jag tävlade som barn och ungdom, var ganska lovande. Sedermera fick jag upp ögonen för skidläraryrket och började jobba med det. Efter några år så flyttade jag till Göteborg för att "bli vuxen" och "seriös". 1990 drabbades jag av cancer i munnen, den tog mig hårt och behandlingarna höll på att ta mitt liv. Men jag segrade. Den gav mig en ny syn på livet, fick mig att bli medveten och ta vara på livet. Efter sjukdomen ville jag tillbaka till skidåkning, tog examen och jobbade utomlands i USA, Nya Zeeland och Frankrike. Nu vill jag inspirera andra att värdesätta livet och hitta det lilla extra i tillvaron.

**Kursen Balans på skidor balans i Livet passer alla,** från kvinnor som är på semester med familjen, till konferensgrupper. Varför inte ta del av kursen när vännerna åker till fjällen tillsammans eller samla ihop ett gäng och anlita mig. Hör av er så kanske vi kan göra något ihop.

Mari Johansson  
www.marijohansson.se