

**NORRKÖPING.** – Lita till ditt hjärta – låt inte krav utifrån ta överhanden. Det säger Maria Petri som vet vad det betyder att drivas av prestationskrav och känna den berömda väggen komma emot.

I övervåningen till ett rött gårdshus i Vårdsbergs kyrkby utanför Linköping har Maria Petri sin Hälsostuga. Där finns yogastudio, behandlingsrum, kontor och ett samlingsrum. Sensommarsolen lyser in genom fönstren och i lyktorna brinner det ljus. Hela lokalen utstrålar lugn och ljus. Maria håller upp örtte i glaskoppar och vi sätter oss runt ett nött vitmålat bord för att prata om hennes väg dit.

Hon startade företaget för två år sedan, men att jobba med yoga, mental träning och personlig utveckling fanns inte i hennes föreställningsvärld när hon efter gymnasiet valde att läsa vidare.

Maria beskriver att hon i grunden är en driven och ambitiös person som tycker att livet är jätteroligt. En som hela tiden vill framåt och prova nya saker. Funderingarna vandrade från att satsa på musikintresset och utveckla flöjtspelet, via att resa och upptäcka världen, till att landa i att ekonomistudier var det hon borde satsa på.

Hon tänkte att civilekonomutbildningen var bred och bra med varierade jobb möjligheter. Men utbildningen kändes aldrig helt rätt och Maria engagerade sig under studietiden i studentföreningar, spelade flöjt och tränade hårt för att fylla livet med mening.

– Jag var aldrig riktigt glad, kände alltid en strävan framåt. Jag ville hela tiden mot något nytt och sökte någon sorts tillfredsställelse som jag aldrig hittade, säger hon.

Omgivningen verkade inte känna samma rastlöshet och det fick Maria att tänka att det var något fel på henne som inte var glad när hon hade det så till synes bra. Hon kom ju in på utbildningen hon önskade, fick jobb efteråt, har en familj som stöttar henne, många intressen och goda vänner. Trots det kunde hon aldrig stanna upp och njuta.

– Jag pressade mig hårdare och hårdare i allt. Trodde att det skulle kännas bättre om jag blev ännu mer effektiv och hann med ännu mer.

Till slut sa kroppen ifrån. Maria var ständigt uppe i varv och fick de vanliga stresssymptomen med sömnproblem och hjärtklappning. Hon var ofta trött, kände sig nedstämd och energilös.

– Det kändes tomt fast jag hade hur mycket som helst omkring mig.

Maria förstod inte själv hur utmattad hon var, men i takt med att de fysiska symptomen bara blev värre växte en insikt fram.

– Vi har olika behov och det som är bra för en person passar inte en annan, konstaterar hon.

Det blev ingången till i en ny inriktning i livet utan jämförelse med andra. För att hitta tillbaka till livsglädjen provade hon olika aktiviteter som hon trodde borde bidra till välmående. Flöjtspel, segling, yoga.

Yoga kändes alldeles för ineffektivt i början, men efter att ha gett det en rejäl chans insåg hon att hon uppskattar och behöver lugnet yogan ger henne.

– Att stilla sinnet är något alla behöver för att balansera prestationskrav och samhällets allt snabbare puls, säger hon.

Maria började inse att hon ville jobba med människor och sina händer, och började en kurs i massage.

Det var svårt för henne att släppa taget om den tidigare livsstilen, men eftersom hon inte mådde bra av den insåg Maria att hon måste hitta ett nytt sätt att leva. Hon fortsatte hälsospåret och utbildade sig till personlig tränare.

– Jag märkte allt mer att den nya inslagna vägen gav mig större tillfredsställelse.

Efter det byggde hon på utbildningen med att läsa till kostrådgivare, yogainstruktör och ayurvedisk hälsovägledare, och är nu snart klar med utbildningen till mental tränare.

Maria har bytt förhållningssätt i tillvaron. Tidigare kunde hon bli ledsen och besviken på livet som inte riktigt levde upp till hennes förväntningar, men nu tänker hon att välmåendet kommer från att göra det man verkligen vill – att följa sitt hjärta.

Hon har släppt tanken på att försöka ha kontroll på yttre faktorer som hon ändå inte kan påverka.

– Jag försöker ständigt jobba med att ta kontroll på mina egna tankar och känslor.

Sedan två år tillbaka jobbar hon med olika former av hälsorådgivning i sitt egna företag. Där har hon nytta av sina erfarenheter av vad stress kan åstadkomma, att lära känna sig själv och få kunskap om vad som passar respektive person.

Varför är det så många som mår dåligt i dag?

– Den ständiga uppkopplingen är en stor bov. Man kan inte vara tillgänglig hela tiden. Det är lätt att jämföra sig med andra på sociala medier och sträva efter perfektionism. Man letar efter glädje utanför sig själv. Många har svårt att säga nej också, av rädsla för att inte bli omtyckta, och det skapar press.

Hur gör man om man vill förändra sin livsstil?

– Det är viktigt att ha målet tydligt för sig och upprepa det för sig själv varje dag. Man ska börja förändra här och nu, inte vänta in rätt tillfälle, och tänka att en varaktig förändring sker i små steg. Det finns inga snabba lösningar, och man kan inte ändra allt på en gång.

– Hälsa i sig har blivit en prestation i dag. Man måste äta si och så, och träna x antal gånger i veckan. Det blir jättekonstigt om man har det som en ständig strävan. Där behöver man landa i vad som är hälsa för en själv och inte lyssna på vad andra säger. Ta reda på vad som passar just dig.

Vad är välmående för dig?

– Att känna mig stark inifrån och ut. Jag vill vara stark i kroppen för att klara vardagen, men även inombords för att kunna hantera livet. Jag vill känna mig glad och sprida glädje, och därmed hälsa, till andra.

Emilie Wallsten