

# Att bli ett med sig själv och hitta hem

Om konsten att söka, finna och att våga gå sin egen väg. Om att ha kontakt med Moder Jord, om att hitta hem i livet, förenas inuti – och bli hel. Livscoachen Tina Ikonomidou debuterade som författare med boken "Livets alkemi – själens resa genom jordelivet" och har under 20 år guidat tusentals människor i livets frågor, utvecklat grupper och organisationer. Tina vandrar vildkvinnans väg, reser mellan världar och brobygger.

Text Maria Gabriella Lücke, Tina Ikonomidou Foto Håkan Lagesson



**NAMN** KonstanTina Ikonomidou.

**ÅLDER** 44 år.

**FAMILJ** Barnen Emilija 20, Nikita 18 och hunden Kiwi 11.

**BOR** I centrala Helsingborg.

**GÖR** Driver bolaget Ecolead AB som erbjuder naturbaserade program och upplevelser inom ledarskap och hälsa. Studerar även för att skapa ett naturnära och självhushållande liv.

**MOTTO** "What is yours can never be taken".

**AKTUELL MED** Naturnära resor, retreatar och utbildningar. Boken "Livets alkemi – själens resa genom jordelivet" utgiven av Förlagshuset Siljans Måsar.

## KORT OM TINA

**T**inas mission är att stödja människor till innerliga, meningsfulla och hållbara liv. Hon arbetar utifrån ett helhetsperspektiv och lägger stort värde på existentiell hälsa och mänsklig hållbarhet. Under 20 års tid har hon arbetat med personlig och professionell utveckling och stöttat tusentals människor att skapa det liv de önskar, såväl privat som i arbete och företagande.

**DE SJÄLSLIGA DJUPEN** har Tina Ikonomidou utforskat sedan barnsben. Så småningom insåg hon även vikten av att leva i en kropp och att de båda – själ och kropp – är djupt förbundna med varandra.

- Man kan kalla det för "det inre bröllopet" när de båda förenas och blir ett. Det är då känslan av att "hitta hem" kan infinna sig, berättar Tina.

Tina Ikonomidou debuterade nyligen med boken "Livets alkemi – själens resa genom jordelivet". En bok om konsten att söka, finna och att våga gå sin egen väg. Om att ha kontakt med Moder Jord, om att hitta hem i livet, förenas inuti – och bli hel.

**VAD ÄR BOKENS** centrala budskap?

- Att livets process handlar om alkemi. Att förena själ och kropp för att bli hel och fullkomligt leva. Det sker när kroppen besjåls och själen förkroppsligas in i mänsklighet. Det handlar inte om något "görande", utan är en del av livets alkemiska process – om vi säger ja och låter det ske. Vissa börjar sin livsresa med uppfattningen om att de är materia/kropp och upptäcker sedan själen – andra börjar sin resa med minnen om själens resa och upplever sig som energi och upptäcker sedan kroppen. Alla människor har sin individuella väg. Målet är samma. Bli ett! Förenas och komma samman.

**HUR FÖRSTOD DU** att det här med kroppens och själens förenings skulle bli det viktigaste att förmedla?

- Det budskapet kom till mig. Det var som om själen ville berätta sin berättelse och sina minnen om att ha en kroppslig upplevelse. Jag bidrog bara med skrivandet. Skrev det min själ ville förmedla till andra själar som vill minnas, leva och förenas.

**TINA BERÄTTAR ATT** hennes skrivprocess genomgick olika faser. Först fick hon till sig texter som ett rinnande vatten, men sedan när hon blev uppmuntrad att ge ut en bok tvärnitade hennes skapande process av starka prestations känslor. Hur tog du dig ut ur den kreativa förblamningen?

- Jag bestämde mig för att jag skulle låta texten vara, tills den en dag kallade på mig. När det skedde läste jag den igen och grät mig igenom hela manuset. Det var när jag läste den med hjärtat och tog emot min själs röst som både jag och processen smälte. Flödet kom tillbaka.

**VAD VILL DU** säga till den som lever mer i kroppen eller till den som befinner sig mer i de själsliga domänerna?

- Att själen och kroppen är det äkta paret. Vissa kallar dem "de älskande", det "alkemiska paret" eller helt enkelt "tvillingsjälen". "Den rätta." Det som det handlar om är att de kommer samman, lär känna varandra, förenas och befruktar varandra. Det är då den medvetna människan uppstår. Materien blir besjålad och själen förkroppsligad.

- Vi kan vara både och, för det är det vi är – själ och kropp. Det är det som är att vara människa. Att tillåta sig att bli sams inuti. Låta själen ta sin plats och kroppen sin. Som ett äkta par som lever ihop. För det är precis det de är. Det äkta paret som kommer leva livet tillsammans till det sista andetaget. Det finns inget utanför oss själva. Allt vi söker finns inuti, avslutar Tina.

*Vad finns då inuti? Den stora inre resan börjar med att man ställer sig frågan: Vem är jag?*





### **Vem är jag? Hur hittar jag hem?**

Jag har ägnat hela mitt liv åt min själsliga upplevelse och större delen av mitt vuxna liv till att förstå människans olika dimensioner och relaterandet människor emellan. Jag fascinerar av livets uttryck och fördjupar mig mer än gärna i existentiella frågor.

**MÄNNISKANS MÅNGFALD**, komplexitet och enkelhet är det mest spännande jag vet. Föreningen och mötet mellan kropp och själ. Det inre och det yttre. Möten människor emellan, hur vi relaterar och interagerar. Livet handlar om att finna vår egen sanning, våga följa den väg som är vår och leva det liv som ger oss mening. Det handlar om att våga vara den vi verkligen är utan att filtrera oss genom omvärldens önskningar och den norm som råder. Det är att leva inifrån och ut, i stället för att leva utifrån och in.

**ATT LEVA VÅR** egen sanning, inifrån och ut, öppnar upp för en inre resa och ett djupt utforskande om vem vi verkligen är. Det kommer med frågor som: Vem är jag utan mina roller, mina strategier och allt det inlärd?

Vem är jag innanför mina indoktrinerade föräldrar, mitt kulturella arv, samhällets norm, förväntningar och syn på att vara en lyckad människa?

### **Vem är jag? Vem är jag i mitt innersta?**

Många gånger lever vi omedvetet ett liv format av det inlärd från det yttre, i stället för att fråga oss själva vem vi är i vår egen essens, vem vi vill vara och hur vi vill leva. Vardagens stress skapar distans till genuin relation med andra och kontakt med naturen och jorden. Vi glömmer bort vilka vi är och faller in i en vardagssömn, tills den dag vi närmar oss själva och vaknar inför vår essens och naturliga kontakt med livet och det levande.

**NÄR DEN INRE RESAN** börjar och vi modigt vågar titta på våra tankar, känslor, beteende, agerande och värderingar börjar vi utforska våra yttre lager, för att så småningom röra oss inåt till livets minnen och till vår livsberättelse. Vi kan komma i kontakt med de sår

livet skapat och den livskraft vi naturligt har för att läka och finna vägar genom livets mångfacetterade landskap. Kanske är det så att vi börjar upptäcka hur livet på ett eller annat sätt burit oss fram. Förflyttat oss.

**I EN PROCESS ATT** upptäcka vem vi är kan gamla minnen komma upp. De kan komma med känslor av kärlek, sorg, ilska, besvikelse, ledsamhet, oro, glädje ... Känslor som är värdefulla att ge plats för och våga närma sig – troligtvis omedvetet. Ibland när känslor inte fått sitt uttryck, sin röst och släppts fria gör de sig påmind genom krämpor i kroppen, negativa spiraler i våra tankar och känslor och som grus i skorna i våra liv. Vi känner att det är något som inte känns helt bra. Vi vill förändra. Vi vill någonting annat. Vi vill något mer i livet. ►



# ” Livets process handlar om alkemi. Att förena själ och kropp för att bli hel och fullkomligt leva.

## Tina om sitt eget liv

Ofta har jag fått höra att jag vill för mycket av livet. Att jag borde nöja mig. Jag har aldrig förstått varför jag ska nöja mig. Jag vet i mitt hjärta att det finns en plats där jag är hel, förenad, är fri och i frid. Den platsen har jag varit på och jag vet att den finns. Längre trodde jag att jag bara kunde vara på den platsen i mina meditationer när jag kände mig mer ande än människa. Fast något inom mig sa att den platsen egentligen är ett tillstånd som alltid är tillgängligt.

**LÄNGTAN TILL ATT** uppleva denna plats, som jag vet är ett tillstånd, har tagit mig till att möta mig själv och mitt liv. Till att lära känna mina lager. Skala hela vägen in till rosens mitt. Inte för att jag egentligen velat skala och göra mig av med mina lager utan mer öppna varje blad, likt en utslagen ros. Jag har inte bara velat lära känna varje del av mig utan även behövt det för att hitta hem i mig själv och hitta min plats på jorden.

**DET HAR VARIT** min väg till att försonas, bli fri och välja den jag vill vara och hur jag vill leva.

**MIN LÄNGTAN HAR** tagit mig på en lång resa att förstå mig själv, uppleva mig själv och vara ärlig med mig om mitt liv. Jag har fått sörja, förlåta, släppa taget och öppna upp rum i mig som bar på undertryckt kärlek och livsenergi. Jag har fått förstå behovet som de inre delar som vill hålla mig tillbaka har, fått ge trygghet, omsorg och kärlek. Har fått välja bort, välja in och våga vara sann med mina behov, min längtan och vad jag mår bra av och hur jag vill leva.

**JAG ÄR INNERLIGT** tacksam över att ha hittat hem i mig och för att det lett mig hem till den stora modern. Vår kontakt är återskapad och vår relation har fördjupats. Det gör mig hel. Får mig att känna mig förenad inuti och utanpå. Ger mig frid i kropp och själ. Öppnar upp en känsla av grundning och frihet. Min inre resa har tagit mig till att jag nu vet att jag vill och kommer leva nära, i djup relation med och i vördnad av henne - älskade Moder Jord.

## Vi är del av en helhet

Vi är alla en del av en större helhet. Moder

Jord är vårt hem, vår kropp är vår bonad och vår själ är vår livsgnista. Vi bor på jorden med möjlighet att leva i samklang med varandra och få en kroppslig själsupplevelse och med det en själslig kroppsupplevelse.

**DET ÄR OTROLIGT** vilket inre djup och yttre kontakt vi har möjlighet att få genom att börja fråga oss vem vi är och ha mod att följa med på den utforskande resan. Livet kan verkligen förändras inifrån och ut. Särskilt om vi ser oss som en helhet som påverkas av att vi har en kropp, tankar, känslor, själ och är del av en större helhet med andra människor, djur, natur och självaste Moder Jord. Då kan vi få värdefulla insikter som är livsavgörande för både våra egna liv och planeten.

**GENOM MOD ATT** ställa oss livets stora frågor om vem vi är kan vi förstå och uppleva mer om vilka vi verkligen är, hur vi vill leva och skapa samspel med den helhet vi är en del av. Vår relation till oss själva, till livet och allt levande kan fördjupas och med det kan nya livsval bli synliga för oss. 🌱

## Övning

### Meditera på: Vem är jag?

– andas djupt, upplev, släpp ... och fortsätt

Tänk på att du inte ska svara på frågan eller analysera upplevelsen utan bara observera och se vad som kommer upp. Efter 15 minuters meditation kan du skriva ner din upplevelse och reflektera. Det är skillnad på att meditera och reflektera. Ge dig själv möjlighet till båda. Observera sen i livet hur du tänker, känner, gör och det tillstånd du upplever. Vill du förändra något i ditt liv? Lära känna dig själv djupare? Kom ihåg att NU är rätt tid att börja. Behöver du stöd på vägen, sök efter någon som kan finnas med på din inre resa och upptäckt.

## Några råd på vägen

- 🌱 Våga utforska vem du är.
- 🌱 Lär känna dina tankar och inlärda sanningar.
- 🌱 Våga omvärdera och lär känna dig själv på nytt.
- 🌱 Känn dina känslor och var nyfiken på dem.
- 🌱 Utforska din längtan, kreativitet, livslust och kärlek.
- 🌱 Lär känna din rädsla och din ilska.
- 🌱 Upplev din kropp och ta hand om den.
- 🌱 Skapa kontakt med din själ, din livsgnista.
- 🌱 Var nyfiken på vad som styr dig och dina livsval i livet. Fråga dig själv vem du är, hur du vill leva och vad som är viktigt på riktigt.

## Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Livets alkemi" i samarbete med Förlagshuset Siljans Måsar. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



## Plus mer

www.ecoleadsweden.com  
"Livets alkemi",  
Tina Ikonomidou  
(Förlagshuset  
Siljans Måsar, 2022).