

Amanda dansar
nu till rytmen av sina drömmar



Om valet att våga möta det som var trots den panikartade smärtan och rädslan i att göra det. Vad händer då de tunga låsen från det förflutna öppnas ett efter ett? Coachen, författaren och konstnären Amanda Aaro gick från total låsning efter svåra trauman till att skapa det hon drömmer om med kreativitet, behaglighet och nyfikenhet. Ur hjärtats innersta längtan lever hon nu ett autentiskt liv och vill inspirera andra att göra detsamma. Mjuknandes in i magin inom där svaren, kraften, kärleken och sanningen bor. Befriad från djupt sittande trauman dansar hon nu till rytmen av sina drömmar.

Text Saga Nilsson och Amanda Aaro Foto Caroline Forsberg, Minna Gustafsson Bild Målning av Amanda Aaro

Hur befriar vi oss från efterverkningar av det otänkbara våldet? När vi människor blir utsatta för det otänkbara och blir så rädda och kränkta att vi inte kan hantera det har vi en automatisk reflex att låsa in det inom oss, att koppla ner från det och bura in det. Problemet är bara att låsen låser in mer än bara det som gör ont och smärtan försvinner inte för att den är inkapslad.

Amanda Aaro levde länge med ett slutet inre. Upprepade övergrepp under hot från fjorton till sjutton års ålder fick henne att stänga till så fullständigt att minnet försvann. Det var för svårt att bevara bilderna av det som hänt, men det gjorde det inte ogjort. Ett liv med konstant rädsla och stress, stora svårigheter i relationer både till vänner, familj och partner, fysisk och psykisk smärta och utmattning blev följdreaktionerna. En skapad identitet växte fram präglad av det som hade skett och som inte var äkta.

- Jag mätte dåligt både fysiskt och psykiskt utan att förstå varför. Jag kämpade för att bli "normal" och anpassade nästan ihjäl mig själv.

DET BEHÖVS MYCKET mod, tålmod och kärlek för att lösa upp en stark undanträngning. Åren gick och även om vänliga människor försökte närma sig Amanda förblev låsen låsta. Det var först när sonen Adrian föddes 2008 som de började öppnas.

- Adrians ovillkorliga bebis-kärlek kunde beröra mitt hjärta genom alla skydd och hans själ förmedlade till mig att det var dags att börja öppna upp. Bit

för bit mötte jag det som fanns inom och tillät känslorna att finnas. Det är dock svårt att hantera och förstå det man inte minns, så läkningsprocessen blev en kamp med det okända.

Smärtan kändes till och från outhärdlig. Amanda slog på sig själv för att hon "fungerade dåligt" och var rädd för det mesta. Hon kunde inte förstå varför det var så. Flera gånger befann hon sig så djupt in i lidandet att hon var på randen till att ta sitt liv, men en mamma får inte ta sitt liv. Adrian fanns där. Han kallade henne tillbaka med de behov ett barn naturligt har och lockade henne ut ur mörkret med sin oskuldsfulla lekfullhet.

- Utan Adrian hade jag varit död nu, säger Amanda med ett tacksamt leende och tårar i ögonen. Hans existens ger mig modet att bli levande.

2019 HADE ÄNTLIGEN tillräckligt många läs öppnats för att det förflutnas verklighet skulle kunna bli synlig. När förståelsen äntligen fick falla på plats gick det lättare att öppna läs efter läs. Expansionen startade och det blev allt lättare för Amanda att känna glädje. Alla de symtom som var en följd av traumat lättade. Genom att skapa ett liv ur de innersta drömmarna mår hon allt bättre och Amandas hjärta har nu friheten att sprudla av levandets flöde.

- Livet behöver inte vara mörkt och tungt för att hemska saker har skett i det förflutna. Så länge ljuset finns där och belyser mörkret är det inte farligt. Traumat är för alltid en del av mig, ett minne, men det styr inte längre mitt liv.

I JANUARI 2022 började Amanda skriva och kunde inte sluta. Debutromanen "Levande i dödens omfamning" är ytterligare ett steg på den expanderande vägen. Den spännande titeln speglar bokens budskap.

- Vi är alla levande i dödens omfamning på så sätt att vi upplever saker som "tar död på" en del av vår unikheter och allt levande ska också förr eller senare fysiskt dö. När vi omfamnar att vår tid på jorden i den här formen är begränsad kan det få oss att öppna upp för tillitens krafter, ta vara på livet och varandra och njuta av varje stund så mycket vi kan.

Med magi och fantasi som spränger möjligheternas gränsländ öppnar romanen för ett mer levande liv centerad i hjärtat. Den manar till modet i att möta de spår som finns inom av det som var för att öppna upp för en friare framtid.

PROCESSEN ATT SKRIVA och ge ut "Levande i dödens omfamning" läste upp många läs inom Amanda och dörrar som kändes omöjliga att öppna öppnades.

- Tillåtandet att vara den jag är blev realitet. Kreativitet, nyfikenhet och lekfullhet har ersatt allvaret, rädslan och lidandet som tidigare regerade inom mig. Tydlighet, flöde och fokus har ersatt vilshenheten, känslökaos och panik.

Romanen är inspirerad av Amandas liv och människor som har funnits runt henne, men är inte en biografi. Fantasi har alltid varit en av hennes superkrafter och när porten till källan var öppen fick hon tillgång till ett helt universum av visdom. ▶



KORT OM AMANDA

NAMN Sara Amanda Aaro.

ÅLDER 45 år.

FAMILJ Sonen Adrian 16 år och kat-
terna Särila och Sixten.

BOR I Vattholma norr om Uppsala.

GÖR Driver företaget Possibility Human som erbjuder behandlingar, coaching och kurser med fokus på att befria påverkan av trauman. Skriver och målar ur hjärtats längtan.

MOTTO Omfamna den du var, befria den du blev och fira den du ÄR.

AKTUELL MED Kursen "Tillit och flöde i en skrämmande värld". Boken "Levande i dödens omfamning".

”

En omöjlighet är bara en möjlighet vi inte förstår ännu.

Orden i boken flödade lätt, fort och ofta oväntat.

- Jag blev ofta förvånad över det jag hade skrivit. Var kom det ifrån? Kan jag verkligen skriva så här? berättar Amanda att hon då och då tänkte och fortsätter med ett mjukt leende.

- Vi har alla tillgång till mycket mer visdom och kunskap än vi tror. Om vi förminskar och anpassar oss och låter oss vara fastlåsta i det förflutnas upplevelser försvinner kontakten både till vår egen källa inom och till den stora källan vi alla är en del av. Väljer vi att vara öppna och ta emot kan vad som helst ske.

AMANDA ARBETAR IDAG med "Djupgående kreativ coaching" i vilken hon använder all sin unikhet för att hjälpa klienter att lösa upp de läs som hindrar livsflödet, hitta hem i sitt inre och skapa det liv de drömmer om.

- När du dansar till rytmen av din dröm är du levande. Det är viktigt att vi alla vågar vara de underbara varelser vi innerst inne är, säger Amanda med ett smittande skratt och förklarar.

- För att vara coach behövs en massa nyfikenhet, inlevelseförmåga och kreativitet och eftersom jag ofta jobbar med klienter som bär på trauman behövs också en innerlig mjukhet. Med de ingredienserna blir de omöjliga möjligheterna möjliga med lätthet. En omöjlighet är bara en möjlighet vi inte förstår ännu.

Att leva i harmoni, flöde, glädje och tillit är enligt Amanda det naturliga läget för oss människor och att få vara autentisk är viktigt.

- Jag brinner för är att hjälpa så många som möjligt att lösa upp hinder och blockeringar för att kunna vara den de i sanning är och leva ur hjärtats längtan. Att anpassa sig och försöka vara andra till lags skapar en massa lidande både för oss själva och för omgivningen. Vi har alla våra unika drömmar och gåvor som gör världen till en rikare plats då de manifesteras.

DET SOM GÖR Amanda till en unik coach är att hon kombinerar sin gedigna kunskap om trauma, kroppen, människans

komplexitet, kreativt skapande, andlighet och närvarons magi när hon möter klienten. Hon lutar på det hon får till sig både inifrån och från källan. Hon har fått höra från många och bland dem av Adrian att hon har förmågan att "ställa de rätta frågorna". Med mjukhet, nyfikenhet och kärlek coachar hon in till den inre världen där sanningen och läkningen bor. Även när allvaret vilar i luften har hon nära till mjuka leenden och skratt som låter lättheten sippra in där läsningarna finns.

- Öppningen finns i antrandet in i det som är genom det som var. Det tar tid och det behövs mod för att lösa upp traumaläsningar, men med rätt hjälp går det lättare. Mjuknandet inåt genom livets skiftningar i tillit och flöde gör oss till kraftfulla levande, helande och skapande människor.

- Livet är enligt mig ett äventyr som ska upplevas fullt ut i varje stund. Det enda som existerar är nuet, och då livet levs ur det blir allt precis som det ska, säger Amanda avslutningsvis. 😊

Vinn!



Free lottar ut 3 exemplar av boken "Levande i dödens omfamning" 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.possibilityhuman.se
www.possibilityart.se
"Levande i dödens omfamning",
Amanda Aaro (Förlagshuset
Siljans Måsar 2023).

Utdrag ur boken "Levande i dödens omfamning"

”I den djupaste fångelsehålan slår ett brustet hjärta svagt. Dörren är låst från insidan. Ingen ska få komma in. Rädslans åtta lås kan endast öppnas av modets klara ljus.

När tiden är inne knackar kärleken på dörren. Vad händer då? Öppnas låsen? Nej, de förstärks med sju hänglås av bästa kvalitet. Ingen ska nå det brustna hjärtat, för det orkar inte mer. Rädslans klor är många och håller hårt om nycklarna. Vem törs öppna låsen? Ingen kan berätta vad som sker om dörren öppnas. Ingen kan berätta vad som sker då hjärtat får slå i frihet. Det kända är det trygga. Alla låsen får bli kvar.

Kanske öppnas de en dag, men inte nu. Nej, absolut inte nu. Helst aldrig.

Vem vet vilka faror som lurar utanför? Vem vill leva då man kan välja att vara en levande död, inburad för alltid?

När låsen öppnas finns ledtrådar till livets gåtor. I kärlekens närhet göms alla svar.

”Det magiska sker när du minst anar det, på ett sätt som du inte trodde var möjligt. Om du tror på att det omöjliga kan bli möjligt, blir det också det. Livet är förunderligt och magin finns överallt runt omkring dig och i dig. Koppla in dig i den öppna nyfikenhetens oändlighet och släpp in det omöjliga i din verklighet. Vad som helst kan hända när tilliten flödar fritt genom dig.

”Mjukna, djupna, sjunk in i kärlekens oändlighet. Tillåt medkänslan att föra dig framåt på din väg. Släpp taget om alla trassliga tankar, begär och förväntningar. De skapar bara smärta. Släpp taget om idéer och krav. De skapar bara besvär. Vila in i friden och tilliten. Ditt hjärta visar dig vägen. Du känner kontakten. Den håller dig för alltid. Luta dig in i kärlekens famn och du finner de nya stigarna. De oväntade svaren kommer till dig och lösningen på alla gåtor finns där utan ansträngning.