

# fri modigt

med Kristina Wennergren

Bildtolkningscentret, Harmoniexpo



## 1. Vad jobbar du med?

- Ger ut egna böcker och eget material för självutveckling sedan 1988. Utbildar Bildtolkare. Medarrangör till Harmoniexpo, Sveriges största alternativmessa för kropp och själ.

## 2. Varför valde du det?

- Jag lyssnar inåt och känner mig vägledad i allt jag gör. Så det har aldrig varit något val, bara en stark inre längtan att skriva, undervisa och dela med mig av tankar och känslor som många funderar över och frågar mig om i ständiga möten, mejl och brev. Att hitta sin egen livsväg och att vandra den ger en inre tillfredsställelse som handlar om att följa sitt hjärta och känna en ödmjuk tacksamhet mot livet självt. Den yttre till-

fredsställelsen kommer av sig självt när man jobbar med det inre, i form av att vakna på morgonen med ro i själen och utifrån det medvetet skapa en god fungerande dag.

## 3. Vad ger det till andra?

- Jag har en naturlig fallenhet att inspirera och peppa mina medmänniskor, visa att jag tror på andra liksom jag tror på mig själv.

*"Det finns så mycket som är gratis i livet, att uppskatta det och använda det i glädje, inspiration, kreativitet och generositet."*

## 4. Lever du som du lär?

- När det gäller att äta nyttigt, leva nära naturen och meditera dagligen, ja. Jag tackar för varje ny dag innan jag stiger ur sängen. Jag affirmerar dagligen på att jag har kontakt med mitt inre ljus och att detta ljus strålar ut på andra i dagliga möten. Men jag tror också att vi alla är här för att finslipas som människor, och att livet alltid erbjuder dagliga möjligheter till denna ständiga utveckling. Ingen är färdig, men det finns många som går före och visar vägen.

## 5. Vad säger du om alternativ medicin?

- Självt har jag aldrig suttit på Vårdcentraler eller varit sjukskriven och har endast använt penicillin vid enstaka tillfällen. Maten är min medicin. Annars finns det mycket att hämta i naturens eget apotek. Jag ser mig själv som en självläkande människa.

## 6. Och om egenvård?

- Egenvård är en stor naturlig del av det hela. Det handlar om eget ansvar för det egna välmåendet, både fysiskt och psykiskt. Att äta giftfritt till exempel.

## 7. Vilken är den viktigaste hälso- eller livsfrågan just nu?

- Alla människor längtar efter inre harmoni. 'Fred på jorden' låter som en gammal klyscha. Men allting börjar inifrån oss själva, och när vi alla har jobbat med den egna inre friden, har vi skapat fred på jorden. Det är min sanna övertygelse att människan i sin utveckling är på väg dit, både individuellt och i grupp. Men all utveckling behöver sin egen tid.

## 8. Vad är viktigt för dig?

- Att dagligen och i varje stund ha kontakt med min egen inre kärna som är i harmoni med något större än mig själv, en andlig värld som jag tror att vi alla är en del av och faktiskt inte kan leva utan, vare sig vi tror på något gudomligt eller inte.

## 9. Vad är kärlek för dig?

- Den villkorlösa kärleken är den enda sanna kärleken. Detta kan praktiseras i både smått och stort. Att försöka se allting även ur andra människors perspektiv hjälper oss att komma dit. Det finns så mycket som är gratis i livet, att uppskatta det och använda det i glädje, inspiration, kreativitet och generositet. Det är också kärlek.

## 10. Vilken fråga önskar du helst att Frees läsare bör ställa sig?

- Hur kan jag förlåta alla inklusive mig själv? Hur kan jag älska kravlöst? Hur kan jag släppa all smärta från det förflutna? Hur kan jag byta ut ett kritiskt sinne mot en totalt ärlig tacksamhet mot livet självt? När vi arbetar med sådana frågor bidrar vi till en bättre värld.

## Om Kristina

**Namn:** Kristina Wennergren.

**Familj:** Två barn och tre barnbarn.

**Bor:** Tollered mellan Göteborg och Alingsås.

**Astrotecken:** Stenbock.

**Min guru:** Det finns många föregångare genom historiens vingslag. Axel

Fredenholm, författare. Leila Lammers, god vän. Jesus finns alltid i bakgrunden.

**Gör jag helst:** Är med familjen, njuter i stugan vid havet, besöker Florida där jag har bott i 14 år.

**Bästa bok:** Helst böcker om andlig filosofi, biografier.

**Motto:** Alla människor vi någonsin har träffat har hjälpt till att forma oss till den människa vi är idag, i både glädje och smärta, båda behövs.

**Hemlig talang:** Pyslar i hemmet, inredning, matlagning. Sanndrömmar.

**Aktuell med:** 2-3 april i Solnahallen Stockholm. Bildtolkningsutbildning i stuga vid havet i juni.

**Kontakt:** [www.bildtolkning.com](http://www.bildtolkning.com), [www.harmoniexpo.com](http://www.harmoniexpo.com)