JANNICA LUNDÉN



FRIHETENS *underbart långsamma* VINGSLAG

EN RESA MOT REGENERATIV HÄLSA

FRIHETENS *underbart långsamma* **VINGSLAG**
– En resa mot regenerativ hälsa

När kroppen stannar upp och själen viskar att något inte längre stämmer börjar ofta den mest oväntade livsresan. En resa som omprövar gamla värderingar, låter intuitionen långsamt väckas och något nytt och mer autentiskt börja ta form.

Frihetens underbart långsamma vingslag är en följeslagare för dig som tappat kraft, pressat dig för långt eller bara känner att livet kan levas med mer lätthet, klarhet och inre frihet.

Genom personliga berättelser, egna erfarenheter och experiment utforskar Jannica hur regenerativ hälsa kan växa fram i mötet mellan österländsk visdom och västerländsk kunskap. Hon delar sin egen väg genom utmattning, postcovid och kognitiva utmaningar, tillsammans med erfarenheter från svensk vård och rehabilitering, självledarskap och flera års utforskande av alternativa och österländska metoder.

Det här är en bok om att lyssna djupare till kroppen, intuitionen och de små signaler som tidigare gick oss förbi. Om att med nyfikenhet utforska vad som faktiskt hjälper och långsamt bygga upp kroppens och hjärnans kraft igen.

Jannica skriver som en medmänniska och utifrån egen erfarenhet. Du bjuds in att känna, utforska och prova själv – inte genom krav, utan genom nyfikenhet.

En påminnelse om att du kan flyga, även när du trott att du tappat förmågan. Att långsamt våga sträcka ut dina egna vingar, i din egen takt.



Jannica Lundén är företagsledare, coach och medicinsk yogalärare.

ISBN 978-91-990741-4-6

Lassbo Förlag
FÖR BERÄTTELSEN I DIG

9 789199 074146

Frihetens underbart långsamma vingslag

FRIHETENS UNDERBART LÅNGSAMMA VINGSLAG
1:a upplagan 2026
Lassbo Förlag, Göteborg
www.lassboforlag.se

© Jannica Lundén, 2026
Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Redaktör: Josefin Lassbo
Grafisk form: Edita Ramoniene
Omslagsbild: Edita Ramoniene (framtagen m.h.a. ChatGPT & Adobe Firefly)

Tryck: Scandbook, 2026
www.scandbook.com

ISBN 978-91-990741-4-6



FRIHETENS *underbart långsamma* VINGSLAG

Jannica Lundén

Denna bok tillägnas mina barn.
- Älskar er i medvind och motvind!

Mamma

Innehåll

Inledning **9**

1. Ambitionens bränsle, utmattningens eld **11**

Om mod 14

Drivkrafter styrda av egentolkade värderingar **15**

Tidiga symtom och förlopp 17

2. Att vara mamma till två barn som ser världen olika **20**

Det mina söner lärde mig 26

3. Kraschen och liknande symtom för flertal diagnoser **28**

Symtom 30

Olika typer av utmattning i hjärnan 30

Postcovid och forskning 33

Exekutiva funktioner 35

Yrsel och balans i obalans, nya rön kring ögon och öron 36

Sömn och starka drömmar 37

Stressande situationer som sjuk 38

Kommunikationsutmaningar i tal och skrift 39

Ångestens kroppsliga uttryck 39

Att acceptera ett nytt liv 40

4. Rehabilitering i Sverige **42**

Hjärnkraft 44

Retreat i Dalarna 45

Multimodal gruppterapi 47

Grön rehab 48

Tarmhälsa 49

Hormoner i allmänhet och klimakteriet i synnerhet 50

Fascian – kroppens minne 52

5. Den österländska vägen till återhämtning 53
Ayurveda - Indien 53
6. När vägen till återstart inte följer systemets karta 60
7. Mer om den österländska vägen till återhämtning 65
Människorna och kulturerna jag mötte 65
Meditationscenter 68
Dödsmeditation 76
8. Återstartsprocesser 78
Den inre observatören 78
Den inre kompassen 79
Vad betyder frihet? 81
Coaching 82
Intuition 82
KASAM 83
ACT 83
Beteendeförändringar 84
Att våga göra tvärtom 84
Lekfullhet med sitt eget inre som motpart 85
Om disciplin 85
Hormonyoga 86
Meditation förstärker hjärnbarken 88
Att träna på långsamhet 89
9. Självomsorg 91
Några verktyg för balansering 95
Frekvenser och vibrationer 98
Yin och Yang 100
När rädslan är sann 101
Appendix 105
Efterord 117

Inledning

Det finns ögonblick i livet då kroppen viskar, så svagt att det är lätt att fortsätta som vanligt. Sedan kan det komma en stund då den inte längre viskar. Den ropar.

För egen del hade kroppen försökt få min uppmärksamhet under många år. Hjärtklappning, värk och ett nervsystem som aldrig riktigt kom till ro. Ändå fortsatte jag. Jag var van att ta ansvar, fatta beslut, lösa problem och finnas där för andra. Styrkan hade burit mig långt och blivit en del av den jag trodde att jag behövde vara.

När kroppen till slut stängde ner gick det inte längre att lösa situationen genom att anstränga mig mer. Hjärnan fungerade inte som tidigare. Orken försvann. Ljud, ljus och vanliga samtal kunde bli övermäktiga. Det gamla sättet att ta mig fram i livet hade slutat fungera, men något nytt hade ännu inte hunnit visa sig.

Jag trodde länge att återhämtning skulle innebära att återvända. Till arbetet, tempot, kraften och den person jag varit innan. Med tiden blev det tydligt att resan inte gick bakåt.

Den gick inåt.

En regenerativ process att på ett nytt sätt återuppbygga och skapa något helt nytt. Jag tror att regenerativ hälsa börjar där modet till just det, möter nyfikenheten.

Långsamt började jag lyssna till sådant som tidigare drunknat i allt görande. Kroppens signaler. Behovet av tystnad. Naturens lugn. Andningen. Känslor som inte längre ville skjutas åt sidan. En stilla röst inom mig som ibland visste något långt innan intellektet hunnit förstå.

Den här boken berättar om den resan. Om åren av prestation och ansvar, om kraschen och om sökandet efter sätt att leva när det gamla livet inte längre passar. Här finns den västerländska vården och rehabiliteringen, men också möten med österländska traditioner, meditation, yoga, coaching, natur och många egna experiment. Allt har fått bli delar av en upptäcktsresa där kroppen, sinnet och livet så småningom börjat hänga ihop på ett nytt sätt.

Det här är ingen manual. Det är min berättelse och en inbjudan till dig att känna efter i ditt eget liv. Kanske känner du igen dig i utmattningen, hjärntröttheten eller i sorgen över att inte längre klara det som tidigare var självklart. Kanske lever du nära någon som gör det. Eller så finns bara en svag känsla inom dig av att tempot är för högt och att något behöver förändras.

Du behöver inte göra allt jag gjort. Du behöver inte resa långt eller förändra hela ditt liv på en gång. Plocka de delar som väcker din nyfikenhet. Prova försiktigt. Känn in. Låt det få ta tid.

En av de största insikterna har varit att långsamhet ger kraft och ett sätt att komma närmare livet.

Självomsorg är inte det som får plats när allt annat är klart. Ibland behöver den få komma först.

Friheten visade sig inte vara det jag tidigare trott. Den kom inte genom att orka mer eller hinna längre. Den kom i stillheten, tystnaden, tilliten och i de underbart långsamma vingslagen.

Kom, så går vi en bit tillsammans.

KAPITEL

01

Ambitionens bränsle, utmattningens eld

Jag minns särskilt några möten som blev oväntade kliv på karriärstegen.

Vid ett tillfälle flögs jag in till en finlunch på Köpenhamns flygplats, Kastrup. Under måltiden erbjöd min dåvarande norska chef, som satt mitt emot, mig rollen som vd för företagets svenska dotterbolag. Uttrycket i hennes glada ansikte och klingande norska accent speglade, på ett sätt som inte gick att ta miste på, att hennes erbjudande med självklarhet skulle falla i god jord.

Jag blev helt överrumplad. Jag hade inte sett det komma, men torkade mig runt munnen med den mjuka eleganta tygservetten och tackade ja. Några timmar senare reste jag hem med känslan av att det inte var flygplanet som bar mig, utan fjärilarna i magen.

Ett annat minne kommer från några år senare. Jag körde mellan svenska småstäder under en affärsresa när telefonen ringde. Det var ägaren till ett företag där jag hade sökt en tjänst.

– Du, jag tror att jag har något bättre till dig än den tjänst du sökt. Jag tror att du skulle passa som vd för det dotterbolag jag håller på att starta upp.

Jag minns fortfarande glädjeruset när jag fick det förtroendet. Den raka landsvägen kändes plötsligt mjuk och böljande. Naturen omkring mig sprakade av färger, som det vackraste fyrverkeri, medan jag fortsatte köra.

Jag är väldigt tacksam för mina år i karriären. De gav mig en ryggrad och en erfarenhet som jag fortfarande bär med mig. Vetskapen att jag besitter en enorm kraft, även när det blåser omkring mig.

I dag kan jag använda den styrkan på ett annat sätt, för att värna mina behov och min hälsa.

Ibland behöver jag fortfarande vara uppmärksam på den gamla prestationsprinsessan inom mig. Hon vill fortfarande gärna ta över rodret och viskar att mitt värde sitter i det jag gör. Skillnaden är att i dag försöker jag i stället påminna mig om att mitt värde aldrig har varit beroende av min prestation.

Duktiga flickan. Prestationsprinsessan. Högpresterande. Det finns många ord för samma fenomen. Jag tror att de flesta av oss bär med sig värderingar som började formas redan under uppväxten. Ofta följer de oss genom livet utan att vi ens märker det. Värderingarna har hjälpt oss på vägen, men de kan också bli till beteenden som inte längre tjänar oss.

Nu, när jag ser tillbaka, kan jag också konstatera att vårt moderna samhälle ställer höga krav under en ganska kort period av livet. Barnafödande, småbarnsår, husbygge och karriär sammanfaller ofta under ett enda intensivt årtionde. Kvinnokroppen följer fortfarande sitt biologiska mönster, medan samhället samtidigt förväntar sig att vi ska bygga upp ett arbetsliv, ett hem och en familj – allt på en gång.

För mig blev det precis så.

Flera av mina karriärkliv kom samtidigt som mammarollen krävde allt mer. Vi byggde dessutom hus i två omgångar under barnens uppväxt. Jag var ung, stark och tyckte dessutom att det mesta var roligt. Därför reflekterade jag aldrig över vad flera år med för lite återhämtning faktiskt kunde få för konsekvenser.