

**Varför**  
*är jag så*  
**TRÖTT?**

Vänd trötthet och uppgivenhet till  
hälsa, glädje och ett rikare liv



LIZ WIRDENIUS

## VARFÖR ÄR JAG SÅ TRÖTT?

*Vänd trötthet och uppgivenhet till hälsa, glädje och ett rikare liv*

## ÄR DU TRÖTT PÅ ATT VARA TRÖTT?

Den här boken vägleder dig steg för steg mot att förstå och komma till rätta med de bakomliggande orsakerna till just din trötthet.

Genom enkla och konkreta metoder kan du åter skapa balans och energi. Du utmanas också att vända blicken inåt. En genuin självkännedom och insikt om hur kropp och sinne hänger ihop, leder till en långsiktigt hållbar livsstil.

När du förstår hur resurserna tid, energi och pengar samverkar och hur du ökar din tillgång till alla dessa, transformeras din världsbild och kan börja leva enligt ditt personliga livs syfte.

**Lassbo Förlag**  
FÖR BERÄTTELSEN I DIG

ISBN 978-91-988287-6-4



9 789198 828764

# Varför är jag så trött?

*Vänd trötthet och uppgivenhet till  
hälsa, glädje och ett rikare liv*

*Av Liz Wirdenius*

**Varför är jag så trött?**



Varför är jag så trött? 1:a Upplagan 2023

Lassbo Förlag, Göteborg.

[www.lassboforlag.se](http://www.lassboforlag.se)

ISBN: 978-91-988287-6-4

© Liz Wirdenius 2023.

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Redaktör: Josefin Lassbo

Omslag: Edita Ramoniene

Grafisk form: Edita Ramoniene

Tryck: Print in Baltic, Litauen, 2023

# Innehåll

<b>INLEDNING</b>	<b>9</b>
Bokens sex steg	11
<b>STEG 1: DU ÄR INTE ENSAM!</b>	<b>14</b>
Trötthet – ett samhällsfenomen	15
Tid, energi och resurser	17
Olika typer av trötthet	18
Stress	21
Läkande livsstil	28
Egna erfarenheter	31
Reflektion och frågor	33
<b>STEG 2: HUR SER LIVSSITUATIONEN UT FÖR DIG IDAG?</b>	<b>36</b>
Inledning	37
Din kartläggning	38
Inspirationsövningar	41
Egna erfarenheter	46
Reflektion och frågor	48

<b>STEG 3: TA HAND OM DIG!</b>	<b>50</b>
Inledning	51
Metoder för att ta hand om dig	52
Tre dagliga vanor	52
Mindfulness	57
Meditation	61
Acceptans	62
Yoga	64
Ayurveda/massage	66
Tapping	67
Återhämtning	70
Motverka inflammation	72
Inspirationsövningar	74
Egna erfarenheter	80
Reflektion och frågor	83
<b>STEG 4: VAD ÖNSKAR DU?</b>	<b>86</b>
Inledning	87
Inspirationsövningar	88
Hitta ditt livssyfte	93
Självledarskap	96
Ditt autentiska och sanna jag	96
Egna erfarenheter	99
Reflektion och frågor	100

<b>STEG 5: RIV DINA HINDER!</b>	<b>102</b>
Inledning	103
Personlig utveckling	104
Trosuppfattningar och övertygelser	105
Hinder	107
Från hinder till möjligheter	116
Egna erfarenheter	117
Reflektion och frågor	120
<b>STEG 6: DIN VÄG FRAMÅT – MED HÄLSA, GLÄDJE OCH ETT RIKARE LIV!</b>	<b>122</b>
Inledning	123
Ledarskap och personlig utveckling	124
Hälsosamma vanor och att skapa rutiner	128
Skapa mer energi, tid och resurser	135
Resiliens	138
Kärlek, hopp, glädje och stillsamt lugn	140
Egna erfarenheter	141
Reflektion och frågor	147
<b>AVSLUTANDE TANKAR</b>	<b>148</b>
<b>LITTERATURLISTA</b>	<b>150</b>
<b>FÖRETAG, KURSER OCH UTBILDNINGAR</b>	<b>152</b>





# Inledning

Det talas en hel del om trötthet idag. Allt fler blir utmattade, deprimerade eller bara känner sig stressade och pressade i vardagen. Många får kroniska sjukdomar samtidigt som vetenskapliga studier pekar på stressens inverkan på vårt mående.

Oftast uppvisar de drabbade flera olika fysiska och psykiska symptom, vilket gör det knepigt att sätta rätt diagnos och få rätt behandling. Det är svårt att få rätt hjälp av sjukvården. Det kan ta tid och det är inte ovanligt att bli runtskickad till olika specialister för undersökningar och provtagningar. Diagnostisering och/eller medicinering för att lindra symptom är vanligare än samordning och helhetssyn.

Min förhoppning med den här boken är att du ska få en bättre förståelse för vad som orsakar din trötthet. Jag bjuder på ett axplock av mina egna livserfarenheter och vad som hjälpt mig i olika situationer. Dessutom lyfts ett antal metoder fram som finns tillgängliga idag eller är under utveckling inom traditionell sjukvård, komplementär vård och inom området personlig utveckling.

Jag vill ge dig en upplevelse av lätthet och hopp när du läser bokens olika avsnitt. Det finns många möjligheter för dig att steg för steg ta dig mot förändring, även när du känner dig stressad, trött och ur balans. Och även om du kanske har hälso-utmaningar och en livssituation som är svår att orka med. Du kan vända trötthet och uppgivenhet till hälsa, glädje och ett rikare liv.

Så utforska nyfiket och ge dig själv en biljett med destination bättre hälsa. När du tar dig an denna resa händer något viktigt. Genom ditt engagemang kommer det du önskar dig för framtiden att förverkligas.

Resan vi talar om är avståndet mellan den plats du befinner dig på idag och den nya, bättre plats du önskar komma till. Din resa kan bestå av konkreta förändringar som till exempel ett nytt jobb, mer fritid, en ny bostad, bättre hälsa och balans i livet. Men det kan också vara av mer känslomässig art, som att leva mer utifrån ditt autentiska jag. Ett liv med integritet och ett tydligt syfte med de livsval du gör. Ett liv där du känner passion för det du ägnar dig åt och mår bra i dig själv. Jag använder uttrycket att leva efter ditt livssyfte i texten framöver.

Att förstå hur du möter dina hinder är ett stort steg mot självledarskap. Du är själv din bästa vägvisare och har alla svar som är rätt för dig, inom dig. När du lyssnar till din inre vägledning, din intuition, hittar du svaren på varför du är så trött och kunskap om de bakomliggande orsakerna. Då är du på väg från uppgivenhet till glädje, hälsa och ett rikare liv.

## BOKENS SEX STEG

På ett så enkelt och tydligt sätt som möjligt lotsas du framåt mot nya insikter genom 6 viktiga steg. Vi börjar med att i steg 1 titta på olika typer av trötthet och hur stress påverkar våra liv.

I steg 2 kommer du att få utforska hur din livssituation ser ut idag. Men är du mycket trött just nu är det särskilt värdefullt att du ger dig tid att ta hand om dig! För att kunna fatta bra beslut och kunna ta initiativ till förändringar krävs ett balanserat sinne. Därför är steg 3 särskilt viktigt.

Steg 4 innehåller en kartläggning av dina innersta önsningar. Nu ska du drömma stort. Ju större och vildare desto bättre. Ingenting är omöjligt när du får skapa fritt.

Men någon gång under processens gång kan du känna ett motstånd och tänka att det inte är meningsfullt att tänka eller göra annorlunda. Det är en helt naturlig reaktion. Det känns tryggare, säkrare och enklare att stanna i det kända nuläget, även om du varken är nöjd eller mår bra. Välkomna dessa känslor och ge dig själv chansen att komma förbi hindren. I steg 5 beskrivs vanliga hinder du kan möta. Du får redskap både för att upptäcka och övervinna dem.

När du kommer till steg 6 hoppas jag att du har fått både inspiration och en större förståelse av vad din trötthet beror

på och att din kompass lett dig framåt mot det du önskar. Du har fått större insikt om dina behov och önskningar och framför allt vilka livsstilsförändringar du vill göra till dina. Nu kan du skapa hälsosamma vanor som både är hållbara och långsiktiga.

I de olika avsnitten har jag vävt in flera egna livserfarenheter som har hjälpt och väglett mig. När jag ser tillbaka på vad dessa erfarenheter har betytt för mig, förstår jag att de givit insikter som har burit mig framåt i svåra och utmanande stunder. I perioder av välmående har min nyfikenhet varit som starkast. Växlingen mellan att vara stadigt förtöjd i trygg hamn och att där emellan vara ute på utforskande resor på öppna vatten med vida vyer men också utmaningar har visat mig vilken väg jag skulle gå.

Är du nyfiken och vill upptäcka mer av din fantastiska potential?

Då sätter vi igång!

Ett bra tips är att du gör anteckningar när du tar dig an de olika stegen framöver. Skaffa dig gärna en ny anteckningsbok som du sedan kan spara och gå tillbaka till vid senare tillfällen. Du kan samla bokens inspirationsövningar där, men även det du själv reflekterar över eller idéer som du vill återkomma till vid ett senare tillfälle. Anteckna även hur du tänker och resonerar och försök att fånga varför du tänker som du tänker eller ser på saker som du gör. När du vet varför så blir det enklare att veta hur du ska ta nästa steg.

Du kan naturligtvis anteckna i mobilen eller datorn, men det finns en stor fördel med att anteckna och reflektera med

penna och papper. Det kan stimulera din kreativa sida lite mer och locka fram undermedvetna tankar. Fint att också samla allt på ett tydligt ställe.

**STEG 1:**

**DU ÄR INTE ENSAM!**

## STEG 1: DU ÄR INTE ENSAM!

### Trötthet – ett samhällsfenomen



**TRÖTTHET BEGRÄNSAR OSS.** Det är lätt att känna en uppgivenhet och till och med en desperation om sömnen är störd och orken minimal. Det är svårt att samla tankarna, fatta beslut och sköta både jobb och vardagssysslor. Vi lever i en tid och i ett samhälle där kraven på prestation, effektivitet och resultat har blivit mer och mer uttalade. Till det kommer information och påverkan från sociala medier. Vi behöver förhålla oss till budskap vad gäller allt från kroppsideal och hälsotrender till livsfilosofi. Upplevelsen av stress och tidsbrist både på arbetsplatsen och i privatlivet kan utvecklas från tillfällig trötthet till utmattning och även till långvarig sjukskrivning. Tröttheten har blivit ett större och tydligare samhällsfenomen som har många underliggande orsaker.

Idag pratar vi mer öppet med varandra om trötthet, energibrist och känslan av att inte leva upp till egna och omgivningens krav på prestation. Men det finns fortfarande mycket att lära om människans behov och vad som är sunda livsstilsförändringar. Människans genuuppsättning härstammar från vår tid på savannen. Där var det primära målet för människosläktet



att fortplanta sig och att överleva. Hot och faror aktiverade vårt system för att snabbt ta oss därifrån eller för att kunna försvara oss. Skillnaden idag, är att vårt system larmar vid situationer som **INTE** innebär en fara för livet. Vi har en utvecklad förmåga att tänka både på erfarenheter vi redan har av faror och eventuella framtida faror. Det leder till att vårt system stressas, men stressreaktionen saknar många gånger ett konkret utlopp. Att uppleva stress, kanske få panikattacker och hamna i obalanser, är inget onormalt. Det är snarare en fullt normal reaktion på onormala påfrestningar.

Ökad förståelse för hur kropp och sinne fungerar och att tala öppet om stress, trötthet, utmattning och psykisk ohälsa, leder till nya lösningar. Det allmänna intresset kring hälsa och livsstil har ökat dramatiskt och forskningens samlade kunskap banar definitivt vägar mot en hälsosammare livsstil.

Nu vill jag ta dig med på en utforskande resa för att förstå **DIN** trötthet bättre. Genom att ta makten över ditt eget välmående och hälsa kommer nya möjligheter och alternativa vägar att öppna sig. Det skapar en känsla av maktlöshet och besvikelse att inte må riktigt bra. Den som samtidigt driver en tröstlös kamp i försök att få adekvat hjälp från sjukvården, dräneras definitivt på energi och livsglädje.

Men även ouppfyllda önskningar och drömmar kan skapa trötthet. Du kanske befinner dig i ett skede i livet när gamla sanningar och övertygelser inte längre ger dig inspiration och tillfredsställelse.

Känner du en längtan efter något större och mer givande som ligger mer i linje med vem du egentligen är? En längtan efter att få uttrycka hela dig?

Kanske har du bilden klar för dig, men ännu inte börjat ta de nödvändiga stegen i rätt riktning. Eller så känner du dig fortfarande frågande över vad du egentligen vill.

## Tid, energi och resurser

När vi kämpar med trötthet och en känsla av att inte räcka till finns det tre nyckelfaktorer som på ett fantastiskt sätt kan hjälpa oss. När vi förstår deras innebörd och hur vi ökar tillgången på dem, då öppnas nya vägar. De tre faktorerna är tid, energi och resurser. Jag vet av egen erfarenhet att det är möjligt att få tillräckligt av alla tre, även om det verkar vara en omöjlig ekvation. Det handlar om att få ordning och struktur i våra fragmenterade liv. Det är så lätt att hoppa från den ena aktiviteten till den andra utan att hitta tillräckligt med tid, ha tillräckligt med energi och framför allt utan att nå det resultat vi önskar. Hur du kan hantera de tre faktorerna kommer vävas in i de följande stegen och mer utförligt beskrivas i steg 6 i boken.

**TID** – du har 24 timmar per dygn att tillgå. Men hur använder du tiden och var lägger du ditt fokus? Är det meningsfulla aktiviteter du ägnar dig åt eller förvinner mycket tid på att kortsiktigt tillfredsställa dina behov? Aktiviteter som inte leder till de resultat du egentligen önskar?