



LIVSRESAN

EN LITEN BOK OM ATT
VÅGA DRÖMMA OCH
LEVA FULLT UT



LAILA KARLSSON

Hur hittar man sig själv i en värld som ständigt drar åt olika håll?

Livsresan är en varm och hoppfull vägledning för unga vuxna som vill förstå sig själva och livet på djupet.

Genom naturens rytmer, reflektioner och kreativa övningar får du upptäcka din inre kompass – den som hjälper dig att stå stadigt, välja med hjärtat och växa i din egen takt.

Det är en bok att växa med, att återvända till och hämta kraft ur – när du behöver påminnas om vem du är, vart du är på väg och vilken rike-
dom som redan finns inom dig.

Din resa börjar här.

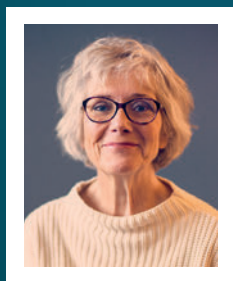


foto: Anna Hult

Med rötter i Qi Gong, måleri och samtalets läkande kraft har Laila Karlsson i hela sitt liv utforskat vad det innebär att vara människa. Som Vedic Art lärare och föreläsare om livslust har hon inspirerat andra att hitta sin rytm och skaparkraft. *Livsresan* är en bok född ur erfarenhet, längtan och kärlek till livet självt. Hennes gåva till den unga versionen av sig själv – och till dig.

Lassbo Förlag
FÖR BERÄTTELSEN I DIG

ISBN 978-91-990538-2-0



LIVSRESAN

Livsresan

1:a upplagan 2026

Lassbo Förlag, Göteborg

www.lassboforlag.se

© Laila Karlsson, 2026

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Redaktör: Josefin Lassbo

Grafisk form: Edita Ramoniene

Omslag: Linda Pabst

Tryck: Print in Baltic, Litauen 2026

ISBN 978-91-990538-2-0



LIVSRESAN

En liten bok om att våga drömma
och leva fullt ut

Av Laila Karlsson

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

DEL 1. Att upptäcka ditt inre	10
DEL 2. Känslor och livskraft	16
DEL 3. Kropp och energi	25
DEL 4. Skapande och kreativitet	32
DEL 5. Att leva i samklang	38
DEL 6. Din väg framåt	46
Avslutande ord	51

Brev till läsaren

Hej!

Vad glad jag är att just du är här med boken. Kanske vet du inte riktigt varför? Det gör ingenting. Ofta är det just så de viktigaste resorna börjar – ett litet steg utan tydlig riktning. Den här boken är tänkt att vara en vän som går med dig, inte framför dig.

Jag önskar att någon berättat för mig när jag var ung att jag inte behövde ha alla svaren. Att jag fick ta det steg för steg, känna efter, lyssna inåt. Att jag fick vara både stark och osäker, glad och vilsen – allt på en och samma gång.

Det är därför jag skrivit Livsresan. För att du ska ha något att hålla i handen när livet känns stort. Så att du ska kunna upptäcka din egen rytm, din egen kraft, och börja se hur allt hänger ihop – precis som årstiderna, naturen och våra hjärtan.

Jag hoppas att den här boken får bli din vän på vägen. En som tror på dig, som lyssnar och påminner dig om att du redan bär allt du behöver inom dig.

Så ta ett djupt andetag och slå följe med mig en stund. Låt Livsresan bli just din resa – mot den du är, och den du vill vara.



Det första steget handlar inte om att springa framåt, utan om att våga stanna upp.

- ⦿ Lyssna inåt.
- ⦿ Känna.
- ⦿ Vem är du bortom alla förväntningar och roller?
- ⦿ Vilken röst är din egen?
- ⦿ När du stillar dig och lyssnar, kommer du att upptäcka att det finns en kraft i dig som alltid har funnits där.

Det är här Livsresan tar sin början.



DEL 1

Att upptäcka ditt inre

Mötet med mitt inre barn

Jag visste inte om att hon fanns. I drömmen hittade jag henne. Jag promenerade på en väg i skymningen och där låg hon, i diket, övergiven. Jag tog upp tröstade och värmdde henne. Hon fick följa med hem. Tiden gick, men det var något underligt med detta barn – hon växte inte och var liksom innesluten i sig själv.

Insikt:

En dag insåg jag vem hon var. Hon var en del av mig. Den del jag tryckt undan för att passa in och duga. Den del av mig som jag trodde att andra skulle bli besvikna på, om jag visade den. Så oerhört sorgligt detta var. Att inte hela jag fick lov att finnas.

En resa startade som gick inåt. Inåt, till de ordlösa rummen, där jag kunde höra vad mina känslor, mitt inre barn, ville. Äntligen visste jag vem jag var. Hela jag. Nu hade jag en reskompis – min inre vän som var osynlig men ändå så verklig – och jag var nyfiken på vad hon kunde bidra med på resan. Vilka

kunskaper och visdomar hade hon? Var hon rolig? Skulle hon peppa mig eller var hon den gnälliga sorten? Skulle vi kunna ha lugna stunder där vi bara kunde vara med varandra i tillitsfull tystnad? Det var många frågor som kom upp.

Har du upplevt någon gång att du svikit dig själv för att göra andra till lags? Trott att andras sätt att leva och tänka är mer rätt än ditt eget? Att de vet och förstår mer än du gör? Du är inte ensam i så fall. Men, meningen med livet är inte att vi ska vara kopior av någon annan. Vi ska hitta vår egen unika människa, inuti oss själva.

Alla människor har en del inom sig som längtar efter att bli sedd. Hur kan du hitta din sanna röst och uttrycka dina behov? Hur kan du ge dig själv trygghet och kraft, så att du kan lita på dig själv och bli din egen bästa vän?

Den här övningen som du får av mig nu hade jag stor nytta av. Den blev ett samtal mellan det synliga och de osynliga delarna av mig.

Gör så här:

Skriv ett brev till ditt inre barn.

- ⊙ Välj ut en trygg, ostörd plats. Ta med dig papper och penna.
- ⊙ Ta några djupa, lugna andetag och landa in i stunden.
- ⊙ Vilken känsla kommer upp? Den känslan är kontakten med ditt inre barn, den som du nu ska ”prata” ordlöst med, ett lyssnandets språk.
- ⊙ Förmedla i det ordlösa att du förstår hur hon eller han mår. Alla känslor är lika viktiga. Du finns där och lyssnar.