

Annika har blivit snällare mot sig själv och behöver inte längre bevisa något.



Genom tankens kraft och läkarexpertis har Annika Larsson Lexelius tagit sig igenom två tuffa diagnoser. Morgondagen vet hon inget om och det är lugnt. ”Visst är det galet att det ska behövas nästan en dödsdom för att du ska stanna upp och reflektera.” Nu har Annika och hennes man fattat sitt livs viktigaste beslut.

Av Anna Liljeberg Foto Daniel Gual, privat

–MINA TANKAR GÖR MIG MODIG

Det var mitt i en hektisk arbetsperiod. Annika Larsson Lexelius var 38 år och livet rullade på i hög fart. Som ansvarig på en resebyrå var det långa dagar med mycket stress. Hemma fanns en elvaårig son och maken Patrik med en egen framgångsrik karriär som komiker och producent.

Huvudvärken som kom och gick hade hon länge försökt att förtränga, men nu var smärtan för svår. Värken kändes som ett spännband runt huvudet och flera gånger högg det till, likt knivstick i pannan.

- Jag kände tydligt att någonting var fel i mitt huvud, säger Annika. Läkarna gav mig migräntabletter, men jag stod på mig. Något stämde inte.

Efter en hel del tjat fick Annika en magnetröntgen. Svaret blev en chock. Inte bara för Annika och hennes familj, utan också för läkarna. Hur kunde någon som tycktes vara så pigg och alert ha en - hjärntumör.

För det var inte migrän - det var en diagnos, laddad med skräck och död.

- Och jag började såklart googla ordet "hjärntumör" fast läkarna avrådde mig. Snart ramlade jag rakt ner i avgrunden, livrädd, med stark dödsångest, berättar Annika.

Före operationen kunde ingen säga om tumören var

benign, godartad, eller malign, elakartad, och det blev några helvetiska månader i väntan på en operations-tid. Annika försökte jobba på, och under sömnlösa nätter malde frågorna: Varför? Varför just jag? Varför måste jag drabbas?

Men samtidigt växte en annan insikt fram. Den målmedvetenhet som hjälpt henne i karriären, skulle hon nu använda för att nå sitt absolut viktigaste mål - att bli frisk igen.

- Jag bestämde mig för att inte ge upp. Jag skulle inte bara lägga mig ner och dö, utan kämpa med allt jag hade, säger Annika.

Kylskåpet blev hennes första steg. Där satte hon upp bilder på vänner och familj. Hon skrev ut fotografier från sina resor och varje dag såg hon bilder av sig själv med sin familj på en strand. Friska, lyckliga.

- Det blev mitt mantra, min vision-board, säger Annika.

En dag skulle jag stå där igen och må bra.

Nästa steg var att bygga upp sig både mentalt och fysiskt inför operationen. Till sin hjälp hade Annika tänket från sina ledarutbildningar som hon fått som chef. Lite av en slump visade det sig att Annika hittat en metod som heter NÖHRA (se nästa uppslag), en modell för coachande ledarskap. Grunden är enkel, där du med hjälp av bokstäverna hittar fokus och en bra kurs mot ditt mål.

- **Det första jag** gjorde var att försöka att acceptera att jag hade den här tumören. Det var N:et. Nuläget. Det hjälpte mig att inte lägga onödig energi på något som jag ändå inte kunde förändra, säger Annika.

Läkaren tipsade också om att försöka att stänga av hjärnan och inte tänka på tumören dygnet runt.

- Det brukar kallas den tjugrande apan, att tankarna hela tiden mal i huvudet. Jag fick rådet att börja med mindfulness, som gjorde att hjärnan fick vila från orostänkarna ibland.

Även fysiskt försökte Annika bygga upp sin kropp så mycket det gick, med långa promenader och den träning hon orkade med.

- Jag tänkte som att jag gick en boxningsmatch mot tumören. Nu var det bara upp i ringen och kämpa. Den här matchen skulle jag helt enkelt vinna.

När operationsdagen till slut kom, var Annika så förberedd hon kunde bli.

Annikas 5 livslärdomar

- 1. Prioritera din familj och dina vänner** – de betyder allt. Inget annat är viktigare när livet drar i handbromsen.
- 2. Stressa mindre**, stanna upp och reflektera.
- 3. Ta en dag i taget** och njut av livet varje dag.
- 4. Var tacksam** även för de små sakerna.
- 5. Följ din passion**, hitta glädjen i livet och skjut inte upp saker du verkligen vill göra.



Annika satte ett tydligt mål: En dag skulle hon vara frisk igen!

ANNIKA LARSSON LEXELIUS

Ålder: 53.

Familj: Maken Patrik och sonen Jesper, 26.

Bor: I lägenhet i Stockholm, men just nu på Mallorca.

Arbetar som: Inspirationsföreläsare. Hälso- och träningsinspiratör.

Aktuell: Med sin inspirationsföreläsning "På gott tumör", läs mer på annikalexelius.se



– Jag har lärt mig att jag både kan påverka och boosta min hjärna genom att tänka rätt och fokusera på rätt saker, säger Annika.



Skjut inte upp det som är viktigt, resonerar Annika idag...



... som att ägna sig helhjärtat åt hälsa, privat och på jobbet.

- » – Men paniken var total när jag skulle sovas. De tunga tankarna gick inte att stoppa. ”Tänk om jag aldrig vaknar mer? Eller vaknar upp som en helt annan person?”
- Den långa operationen lyckades och till slut kom beskedet att tumören var godartad. Nu väntade ett år av sjukskrivning och Annika började en ny kamp – att bli helt återställd.

- Hjärnan och kroppen hade fått sig en tuff törn. Långe hade jag sådana skakningar i huvudet att jag inte ens kunde få in gaffeln i munnen. Fysiskt och mentalt var kroppen helt slut.
- Återigen tog hon fram sin målbild från kylskåpet. Hon skulle stå där på stranden igen!
- Annika är helt övertygad om att det går att påverka hjärnan genom posi-

tiva tankar. Ja, till och med lura hjärnan att må bättre. Hon tillät sig aldrig att hamna för djupt ner i svackan eller fastna i mörkret.

– Visst måste du få vara arg och besviken över hur livet blev, men jag försökte begränsa det, säger Annika och fortsätter:

– Jag tycker att **Mark Levensgood** säger det så bra ”bryt ihop och gå vidare”. Jag tillät mig att deppa en timme eller två, men sedan försökte jag ladda med ny energi.

Annika är medveten om att en del kan uppfatta det som provocerande, att man genom att tänka positiva tankar kan bidra till sitt tillfrisknande. Å andra sidan, vad hade hon att förlora?

– Självklart var det sjukvården som hjälpte mig att bli frisk, men mina positiva tankar gjorde mina dagar lättare. De hjälpte mig framåt, gav mig en målbild och gjorde att jag mådde bättre. Och framför allt – hjälpte mig att inte ge upp.

För Annika blev det här också starten på en ny livsresa. Hon insåg att hon ville arbeta med hälsa och välmående och inspirera andra att må bra. Hon började arbeta inom hälsoindustrin och även med att producera träningsresor i en stor tidningskoncern.

Men nästan prick tio år efter tumörbeskedet kom nästa smäll. En tumör i livmodern, cysta på en av äggstockarna, samt en miss-tänkt livmoderkroppscancer.

Återigen började hon planera sin egen begravnin-

– Familjen var ju förtvivlad, men jag var bestämd. Jag ville att

begravningen skulle bli precis så som jag ville, att rätt musik skulle spelas. Jag började också samla på en låda med mina favoritsaker som familjen skulle ha kvar efter mig.

Men väl inskriven på Karolinska universitetssjukhuset tvekade läkaren om det verkligen var cancer. Bara en operation skulle ge svar.

– Jag vågade inte chansa, utan jag tog bort allt, livmoder, äggstockar, äggledare och hamnade direkt i klimakteriet.

Nya utmaningar för kroppen och psyket och det blev ännu en gång dags att plocka fram NÖHRA-modellen. För Annika blev det också tydligt hur skört livet är.

– Visst är det galet att det ska behövas nästan en dödsdom för att du ska stanna upp och reflektera. Men jag har alltid varit lite rastlös och det har hela tiden varit full fart framåt. Det var egentligen först nu, efter den här operationen, som jag tog mig tid att fundera över vad som verkligen var viktigt i livet.

Annika förklarar det som om hon tidigare känt att hon jagat efter något, framgång, lycka...

– **Jag ville hela** tiden bevisa något, fast för vem? Som så många andra var jag fast i det där ekorrhjulet. Idag kan jag nästan skämmas för hur jag var. Jag försummade familj och vänner och var trött och sur när jag kom hem

efter långa dagar på jobbet. Nu prioriterar jag på ett helt annat sätt.

Annika arbetar i dag som egenföretagare med uppdrag inom hälsa, träning och friskvård. Hon har även utbildat sig till yinyogainstruktör och är certifierad hälsokonsult. Tillsammans med maken Patrik bor hon just nu på Mallorca på prov. Det är en gammal dröm, som de beslöt att realisera nu istället för ”någon gång i framtiden”.

– Det är så lätt att tänka, ”sedan när vi är...” eller ”om några år när vi...” Det är verkligen det bästa beslutet vi har tagit, man blir kanske inte jätterik, men rik på annat.

Idag lägger Annika också mycket tid på både återhämtning och aktiv träning.

– Vi har så dåliga gener i vår familj, många har dött i cancer, så jag vill verkligen försöka att vända den trenden. Jag tränar för att vara pigg, stark och frisk, jag vill dö av ålderdom, inte av sjukdom.

Annika har också skapat en inspirationsföreläsning ”På gott tumör”, där hon berättar om sin livsresa och hur hon vände sina dåliga odds.

– Föreläsningen ger tips och verktyg för hur man hanterat ett tufft besked. Det får ju nästan alla någon gång i livet. Det behöver inte bara handla om sjukdom, det kan vara en skilsmässa, att bli arbetslös eller att ta sig ur en dålig relation.

Annika förklarar att hon njuter av livet på ett helt annat sätt numera.

– Jag stannar ofta upp och är tacksam över de små sakerna. Att solen skiner, att jag kan sitta här på Mallorca och arbeta.

Sjukdomarna har gett Annika en insikt i hur snabbt livet kan förändras. Den viktigaste lärdomen är på ytan enkel – att inte skjuta upp saker.

– Alla har tid för en tio minuters reflektion varje dag. ”Är jag där jag vill vara? Är det något jag vill förändra?”

– Jag har fått en ny chans och kommer leva fullt ut till sista andetaget. ■

5 steg mot målet

NÖHRA-modellen används bland annat av coacherna **Magnus Kull** och **Kjell Enhager** för att få människor och individer att både utvecklas, må bra och prestera bättre. För Annika Larsson Lexelius blev det hennes bästa verktyg för att nå sin målbild – att bli frisk. Men modellen kan också användas för att uppnå andra mål såväl privat som i arbetslivet.

► **N** står för **NULÄGE**.

”Vad är problemet? Hur vet man att det är ett problem?”

– För mig var det väldigt tydligt, säger Annika. Jag har en tumör, det var mitt nuläge.

► **Ö** står för **ÖNSKAT LÄGE**.

”Vad vill du uppnå?”

– Också här var det enkelt – att bli frisk, säger Annika.

► **H** står för **HINDER**.

”Vad hindrar dig från att nå målet, det önskade läget?”

– Här fick jag lära mig att inse att jag hade en tumör. Det gick inte att påverka. Så mitt största hinder var mina hjärnspöken, att jag skulle dö, att det negativa tog över det positiva. Jag fick jobba aktivt med att inte låta tankarna och känslorna styra min dag, utan istället fokusera på det jag kunde förändra.

► **R** står för **RESURSER**.

”Vad behövs för att nå målet, hur kan jag få rätt resurser?”

– Mina resurser var så klart alla läkare och sjukvården. Jag skulle inte googla, utan istället gå på fakta och säkra källor. Men även min familj och mina vänner var mina resurser. Jag kunde ringa dem när jag hade en dålig dag. Att lyssna på musik, se roliga föreställningar eller titta på feelgoodfilmer blev också en resurs – ett sätt att må bra.

► **A** står för **AGERA**.

”Vilket steg ska du ta för att nå önskade läget?”

– Jag gjorde upp ett enkelt och tydligt schema för mina dagar. Jag satte även delmål som skulle ta mig mot slutmålet, att bli helt frisk. Det kanske inte låter så märkvärdigt att schemalägga sina dagar men det hjälpte mig att skingra tankarna och att inte hamna i så djupa svackor, säger Annika.