

10 frågor

till Birgitta Tryberg



1. Vad jobbar du med?

- Jag är sjukgymnast och utbildad i traditionell kinesisk medicin och fengshui. I dag arbetar jag som författare, föreläsare och lärare inom fengshui, kinesisk medicin och filosofi. Jag har grundat en tre-steps komplementärutbildning i fengshui med västerländska förklaringsmodeller. Dessutom utbildar jag fengshuikonsulter i konsten att omsätta den kinesiska läran från teori till praktik. Jag arbetar också som konsult och föreläsare för både privatpersoner och företag runt om i landet.

2. Varför valde du det?

- Den kinesiska läran utgör ett fantastiskt komplement till vår västerländska syn på livet. Eftersom de flesta bryr sig om hur hemmet ser ut kan fengshui vara det första mötet med en österländsk livsfilosofi. Fengshui är ett mycket behagligt sätt att vårda sig själv och sin familj. Det är nästan som en behandling att skapa harmoniska miljöer. Men det

är viktigt att omtolka de gamla teorierna till vardagsspråk. Då ökar förutsättningarna för massor av människor att enkelt skapa harmoni i hem och på arbetsplatser.

3. Vad ger det till andra?

- När jag ger ämnet ett modernt språk öppnas dörrar och fengshui förbehålls inte endast de som kan tyda mångtusenåriga vidskepligheter, spådomar och astrologi. Att få upp ögonen för hur hemmiljön ofta speglar livet och livssituationen kan vara omvälvande och mycket inspirerande. Genom att arbeta med symboler, konst, föremål och färgnyanser hemma, arbetar man med sitt inre. En känslöstämning har en färgnyans, en klang, en symbol.

Utsidan speglar ofta insidan, som jag beskriver i min senaste bok. Hemmiljön är enligt min metod en arena för livsförändringar. Människan kan använda fengshui som en slags manifesterad affirmation, anser jag. Med fengshui stannar inte affirmationen vid en tanke eller ett skrivet ord. För att koppla till de universella lagarna kan jag förklara det så här: Skapa en miljö som ser ut som om du redan uppnått det du drömmer om.

4. Lever du som du lär?

- Ja, det bekräftar mina närmaste också. Fengshui är ett möte mellan enkelhet, skönhet och naturmaterial för mig. Men skräp i källaren har jag precis som de flesta andra!

5. Vad säger du om alternativ medicin?

- Alla former av läkekonst är komplement till varandra.

6. Och om egenvård?

- Man kan skapa harmoni genom livets olika faser, genom att vårda sin miljö och sina ägodelar. Livet består enligt fengshui av åtta livsaspekter, när dessa är i balans uppstår harmoni. Jag lär ut hur man stärker dessa aspekter. Det kan vara självkänslan, relationen eller kreativiteten som tar fart genom åtgärder i hemmet. Det är väl egenvård?

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

- Kärlek, är det jag tänker på först. Kärlek till naturen, till djuren, till sig själv och alla människor här på vår planet. Jorden är en levande organism som var tänkt att vara ett grönt paradiset för människosläktet. Kärlek till och medvetenhet om vårt paradiset är av högsta prioritet. Djuren ska lära oss att visa hänsyn, tolerans och kärlek. Vi ska inte skapa lidande och bidra till växthusgaserna genom att döda djur och frakta köttet över hela jorden. Man ska försöka att leva rent och att inte äta mat som skadar någon annan.

”Skapa en miljö som ser ut som om du redan uppnått det du drömmer om.”

8. Vad är viktigt för dig?

- Kärlek, sinnlighet och skönhet i alla dess former och uttryck.

9. Vad är kärlek för dig?

- Medkänsla för allt levande, och att både kunna ge och ta emot kärlek.

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

- Alla val vi gör dagligen, ögonblick för ögonblick, påverkar människor i vår omgivning. Allt vi gör sprids som ringar på vatten. Jag vill att läsaren inför alla val ställer sig frågan: "Vilka är konsekvenserna av mitt val för mig och för andra?" Är svaret "välbehag" - håll dig kvar vid ditt val. Är svaret "obehag" - avvakta lite, stanna upp och se om du kan göra ett annat val.

Om Birgitta

Namn: Birgitta Tryberg.

Familj: Stor, över hela världen.

Bor: På en ö i Ångermanland och på Söder i Stockholm.

Astrotecken: Oxe.

Min guru: För tillfället *Caroline Myss* och *Deepak Chopra*.

Gör jag helst: Allt mellan himmel och jord. Just nu är jag i Ångermanland och åker spark och målar tavlor.

Motto: Att ge det man helst av allt vill ha, samt att inte döma.

Bästa bok: Jag läser massor! Favoriter nu är alla böcker av *Deepak Chopra* och *Caroline Myss*.

Aktuell med: Tredje boken om fengshui, som jag också fotat till, "Utsidan speglar insidan". Utökat kursutbud och nya fina lokaler i Gamla Stan i Stockholm.

Kontakt: www.goodliving.se, info@goodliving.se