**Balans var nyckeln efter liv i kaos**

**Efter ett kaosartat liv med svåra utmaningar, insåg Malin Forsén att en viktig beståndsdel saknades: Balans, med existentiellt perspektiv. Nu har hon skrivit boken ”Balans – Från inferno till inre balans” som i dagarna ges ut av Förlagshuset Siljans Måsar.**

Livet tycktes vara en ändlös sträcka av tuffa svårigheter. Malin Forsén insåg till slut att det var dags att vända sitt och sin lilla familjs ständiga navigerande i mörker. Ljuset måste in och nyckelordet hette balans. Ett mer harmoniskt liv väntade och hon såg att de smärtsamma erfarenheter hon tidigare gjort kunde vändas till hennes fördel och vara till stöd för andra människor. När livet så småningom började anta mer ljusa proportioner, kom också lusten att dela med sig av sin klokskaper och lärdomar. I stället för att bara drömma, skrev hon sin första bok, en vägledning med tillhörande övningar. – Först funderade jag på att skriva en självbiografi med tanke på allt som jag och mina barn gått igenom, men tänkte om. Jag ville ju lämna ifrån mig något som skulle kunna vara lösningen för ett balanserat liv – istället för att fokusera på själva problemen alltför mycket, förklarar Malin Forsén.

**Vad skulle du säga att den handlar om i ett koncentrat?**
– Min bok handlar om att finna balansen i oss själva, till livet och i relation till varandra. Den beskriver de kvinnliga och manliga energierna Yin och Yang som finns inom oss alla oavsett kön – men också hur en brist på någon av dessa energier kan påverka oss på olika sätt både kroppsligt, själsligt och intellektuellt. Den pekar på vikten av att finna balans mellan arbete – privatliv – fritid. Mamma–pappa­– barn. Mellan att vara – tänka – göra. Att skriva om betydelsen av att se sitt eget ansvar och del i helheten, kändes också viktigt.

**Vad i ditt liv gjorde att du ville skriva den här boken om balans?**
– Känslan av att något viktigt saknades, men också upplevelsen av att inte bli hörd, sedd och lyssnad på. Jag var under perioder väldigt arg och mycket ledsen och rädd. Men jag vägrade att ge upp tron på att det var möjligt att skapa balans i mitt och familjens liv. Och där någonstans började processen med skrivandet. Den där vägran att ge upp ledde så småningom till befrielse, magi, medvetenhet och till den där efterlängtade balansen!

**Vad är ditt centrala budskap?**
– Att hitta hem till sig själv för att kunna möta andra. Att finna balans i sig själv, i relationer och i andra konstellationer. Men också om att våga se, acceptera och förlåta oss själva när saker och ting kanske blivit fel. Och förstås även kunna förlåta andra.

**Vad vill du förmedla till läsaren?**
– Att vi kan finna ro och nå balans i livet. Att ingenting är omöjligt, att vi alla kan finna en väg till att nå våra mål – även om vi behövt ta en omväg. Och – att vi är bra och duger som vi är och där vi är.

**Hur var det att skriva den?**
– Det var en stor utmaning att arbeta med den på ett balanserat sätt och leva upp till vad jag vill förmedla. Jag ville ju verkligen leva som jag lär. Så jag fick brottas med mig själv vid många tillfällen. Nu känner jag att jag med gott samvete och hjärta kan lämna ifrån mig mina tankar, ord och väg till andra, avslutar Malin Forsén.

Gabriella Lücke