

”Det är i mellanrummen som de stora förändringarna sker - inte när du har andan i halsen”

Sanna Sporrang vill med sina produkter hjälpa människor att förvandla drömmar till verklighet. Livskick pratade med henne om framgångarna med *Drömkalendern*, om de svåra erfarenheter som lett henne dit hon befinner sig idag och om hur vila och reflektion är nödvändiga ingredienser för den som vill fortsätta att röra sig framåt.

Hej Sanna! Vem är du?

Jag heter Sanna Sporrang, är 35 år och bor i Göteborg med min man och två små pojkar. Jag frilansar som formgivare åt bokförlag från min studio på Vallgatan. Studion är min kreativa oas, där jag sedan en tid tillbaka också formger egna produkter som jag säljer i min webbshop.

Din första egna produkt, *Drömkalendern*, dyker upp överallt i mina flöden just nu. Hur kommer det sig att en formgivare skapar en kalender om personlig utveckling?

Det beror på att jag privat är väldigt intresserad av ämnet och har arbetat mycket med mig själv för att må bra. Jag har sedan tonåren tampats med social fobi och flertalet depressioner och fick som vuxen diagnosen bipolär. Verktøygen i kalendern är sådana som jag själv använt mig av de senaste 15 åren, för att tänka positivt, överkomma rädslor och utmana mig själv till att komma dit jag vill.

Hur skiljer sig *Drömkalendern* från den klassiska listan med nyårslöften?

Ett nyårslöfte kan lätt drunkna i vardagens alla krav och glöms ofta bort bara efter ett par veckor. Med en kalender påminns du varje dag om visionen du satt upp, vilket ger vardagen en tydlig riktning. *Drömkalendern* innehåller konkreta verktyg som hjälper användaren att åstadkomma små förändringar i vardagen, sådant som på längre sikt kan bli till stora förändringar. Att fysiskt skriva ner målbilder och strategier i kalendern är en viktig del i processen. Du får också löpande plats för uppföljning och reflektion, samt tips på hur du kan utmana dig själv ännu mer.

” Verktøygen i kalendern är sådana som jag själv använt mig av de senaste 15 åren ”

Kalendern fokuserar till stor del också på den du är idag och tacksamhet över vad du har just nu. Hur hittar jag balansen mellan att vara nöjd i nuet och samtidigt drömma om framtiden?

Det är viktigt med drömmar och visioner, men samtidigt kan höga mål ge prestationsångest och få en att känna sig överväldigad. Jag tror det är viktigt att släppa på kraven och uppskatta allt du faktiskt åstadkommer varje dag, istället för att klandra dig själv för det du inte hann med. Det är i mellanrummen som de stora förändringarna sker - inte när du har andan i halsen. Du kan faktiskt tjäna på att sakta ner i ditt liv, att skala bort onödigt brus och ta vara på stunderna när du får njuta och slappna av.

Så genom att ta pauser kan jag faktiskt uppnå mer?

Ja, när du ger dig själv tid får du perspektiv på saker och ger också dina bästa idéer utrymme att växa på ett helt annat sätt än om du har en stressad känsla i kroppen. De flesta människor överskattar vad de kan göra under en dag, men underskattar vad de kan göra under en livstid. Genom att sakta ner och göra små förändringar kommer du närmare ditt mål snabbare. Så mitt bästa tips är ha en klar vision av dit du vill nå, men att ge dig själv tid, tålamod och andrum under resan dit.

”De flesta överskattar vad de kan göra under en dag, men underskattar vad de kan göra under en livstid ”

Hur arbetar du själv med mål och drömmar?

Jag gör så kallade ”vision boards”, där jag klistrar fast bilder som inspirerar, motiverar och stärker mig. Det är nog mitt kraftigaste verktyg och något jag använt mig av sedan tonåren. Det kan vara en känsla i en bild som ger mig en föränning om hur jag skulle kunna leva mitt liv om tio år. Jag har sparat alla mina inspirationstavlor och det häftiga är att allt jag drömt om har slagit in; vissa saker är nästan skrämmande likt vad jag visualiserade för tio år sedan. Jag skriver även tacksamhetsdagbok sedan flera år tillbaka, vilket hjälper mig att hålla ett positivt fokus i min vardag och uppskatta allt jag har och vad jag åstadkommer.

Vad har du själv för drömmar och mål 2018?

Under det här året vill jag bli ännu bättre på att skapa tid och utrymme för mina egna kreativa projekt. Jag vill använda mycket av den tid jag förut ägnat åt sociala medier till att istället skapa med mina händer. Det är avstressande och ett effektivt sätt att stanna kvar i nuet.

