

Publicerad: 2013-02-17

Plocka fram din prinsessa och prästinna

Har du haft kontakt med din prinsessa på sistone? Du kanske inte kände till den sidan av dig? Eller din prästinna för den delen? De flesta kvinnor är oftast i kontakt med sin hårt arbetande sida, men det går att lätta på bördan, göra livet roligare – och mer magiskt.

En vinterdag åker jag ner till Malmö för att träffa den amerikanska lifestyle-coachen Mai Vu och ta reda på mer om de 3 P:na hon lärt känna och älska. Det handlar om att lära känna sidor av oss själva som vi kanske inte ens visste att vi hade.



På engelska står de tre P:na för Peasant, Princess och Priestess. Det är det första P:et det blir lite svårt att behålla i en svensk översättning peasant, bonden, som inte så många kanske identifierar sig med i dagens Sverige (eller USA för den delen). Men det innebär inte bokstavligt att bruka jorden.

Upptäck dina personligheter

Mai Vu syftar på den jordnära, den som arbetar och ser till att vi har mat på bordet den som tar hand om de vardagliga sysslorna, passar upp, betalar räkningar och får den praktiska sidan att flyta på. Kanske vi kan kalla den praktikern?

De andra två P:na - prinsessan och prästinnan - är lättare att förstå, men ofta svårare att identifiera.

Mai Vus metod handlar om att upptäcka och undersöka dessa tre, enligt henne, viktiga kvinnliga personligheter, för att använda oss av dem i olika situationer.

Vi har redan de tre personligheterna, eller essenserna, inom oss, men vissa är vi inte i kontakt med. De flesta tenderar att vara i mest kontakt med sin peasant/praktiker som strävar på och jobbar, ofta hårt, för att nå sina mål. Den sidan har uppmuntrats mest i vår kultur. Men vi kan göra livet lättare genom att lära känna vår prinsessa och prästinna menar Mai Vu.

Vi sitter runt ett bord fyllt av frukt, surdegsbröd och sötsaker ett dussin kvinnor som uppmärksamt lyssnar på Mai och hennes insikter och funderar när Mai ställer frågor om våra liv och förhållningssätt. Samtalet fördjupas. Emellanåt ber Mai någon att känna efter lite djupare vad som gör att vi känner eller agerar som vi gör.

”Och skulle det vara annorlunda om det var din prinsessa som satt där?”, ”Hur skulle hon uttrycka sig?”

Rollspel och inlevelse

Det är intressant när du börjar leka med tanken att du kan vara såväl praktiker som prinsessa och prästinna. Som prinsessa kan du inte vara osäker och svamlig när du uttrycker en önskan. Då agerar du på ett annat, mer höviskt, sätt. Du får

fram det du vill klarare och tydligare, med färre ord, utan att be om ursäkt, med pondus men med kärlek. Du sträcker på dig lite extra och du tar plats i rummet.

Mai har en tiara med, som ibland skickas till någon som behöver den för att förstärka prinsessbilden.

- I början är det viktigt att separera de tre P:na för att förstå hur vi bäst begagnar oss av dessa olika sidor av oss själva, men när du lärt känna dem bättre handlar det om att kunna integrera dem inom dig, förklarar Mai, som för första gången besöker Sverige.

Hennes metod med de 3 P:na är till stor del en mental process. Det handlar om att föreställa sig dessa olika personligheter hos sig själv. Alla behövs, det handlar absolut inte om att utplåna eller ersätta vår peasant/praktiker.

Det är hon som tar hand om markservicen så att våra visioner över huvud taget ska kunna lyfta, men hon behöver förstå sitt värde och få kärlek, mod och uppmuntran från prinsessan och prästinnan, som besitter integritet, älskvärdhet och djup kunskap.

Då kan vi också bli behandlade som prinsessor i våra relationer och behöver inte kämpa lika mycket för att uppnå det vi vill.

På vägen genom livet har vi på olika sätt tagit skada rädslor, regler och föreställningar från barndomen, eller senare, hindrar oss från att vara i kontakt med vår prinsessa eller prästinna. De har blivit missförstådda.

Samtal och reflektioner blandas med inlevelse och rollspel. Ibland tar Mai hjälp av en dikt för att förmedla en stämning och mana till eftertanke. Jag blir påmind om att de där begränsningarna vi tror oss ha bara är mentala hinder. Vi och världen är så mycket större, vilket vi ibland får en glimt av men så lätt glömmer bort. Så tänker åtminstone jag när vi sitter där i skön gemenskap.

Bli mer medveten

Mais metodologi är co-active coaching, som är en upplevelse- och erfarenhetsbaserad lärdom och baserar sig på den samlade kunskapen som finns inom ramen för psykologi, positiv psykologi och systemteori.

Det handlar om att vi kan börja förändra oss först när vi fått en personlig erfarenhet. Vi behöver förstå vad, hur och på vilket sätt förändring kan vara till nytta för oss. Loving your 3P:s tar deltagarna in i en medvetenhet så att de bättre kan förstå de positiva effekterna av vad det innebär att vara integrerad i de olika essenserna peasant, princess och priestess och på så sätt uppnå mer balans få de relationer och det liv vi vill.

Det hela började som en lek hemma i Kalifornien, berättar Mai dagen därpå när vi ses över en sen frukost. Mai Vu är bland annat livsstils- och slow sex-coach och har genom åren utbildat över tusen coacher runt om i världen genom Coaches Training Institute.

Varje måndag håller hon sin populära radioshow Sex Lies and Consciousness i USA. Hon brinner för att skapa healing runt sexualitet runt om i världen, säger hon. Sexualiteten och bejakandet av den kvinnliga kraften är centrala även i hennes metod Loving your 3 P:s.

- Det startade från min egen process, min egen resa. Jag har utvecklat delar av mig under det senaste decenniet, säger Mai när vi slår oss ner i soffan i den ljusa loftvåning där hon bor under sitt Sverigebesök.

För ungefär tio år sedan började hon känna en önskan att utveckla sin prinsessa, som hon aldrig hade kontakt med som barn.

- Jag är född under kriget i Vietnam och mina föräldrar var osäkra och rädda och hade fullt upp med att få livet att gå ihop, så jag föddes inte in i en prinsessroll som min egen dotter gjort. Jag föddes som peasant, säger Mai och syftar nu bokstavligen på ordet. Familjen levde på att bruka jorden.

- Jag hade en längtan efter ett enklare liv, till något annat än allt det hårda arbetet och oron.

När hon började leka med olika roller och fundera på sin identitet kom känslorna över henne.

- Jag kände mig riktigt ledsen och kom i kontakt med alla sår från barndomen. Och det kändes så bra att så småningom hitta denna milda plats där jag kunde vara prinsessa och lära mig fatta beslut, att tydligt säga ja eller nej.

De tre P:na utkristalliserades 2011 då Mai berättade för en coach som hon arbetade med, att det var som hon hade tre olika sidor:

"En är peasant och hon är verkligen tillförlitlig och utför en massa saker. Hon är pålitlig och jag älskar henne. Så finns det en som är lätt, flirtig, världsvan och älskar att bli behandlad som en prinsessa. Och så finns där en som är mörkare, lite hård. Hon är svårare att se men när hon kommer fram är hon verkligen kraftfull. Jag känner henne inte, är lite rädd för henne.

Coachen undrade om hon var som en gudinna, men nej.

- För mig är en gudinna söt, vacker, sexig och gör yoga, förklarar Mai med ett skratt: Alla älskar en gudinna. "Nej, inte som en gudinna. Hon är mörkare, svårare att se, lite skrämmande". Ganska snart kom de fram till att det var en prästinna.

Från att ha varit något privat som Mai använde sig av för sin egen personliga utveckling, delade hon efter hand med sig av konceptet till några klienter.

- Många tyckte om det, började själva använda sig av det och tyckte det hjälpte dem.

Det glimmar till i de bruna ögonen och Mai ler stort. Hon utstrålar kraft och sårbarhet. Liv het enkelt.

När vi djupare lär känna våra olika P:n kan vi välja hur vi ska uppträda för att få det bemötande vi vill ha. Men förts måste vi lära oss att skilja dem åt.

Att leva fullt ut

Om din peasant har övertaget kan du märka det på att du kämpar med att få ihop tillvaron och få saker gjorda. Du är väldigt mycket mamma och/eller karriärkvinna. Du kanske letar efter en partner, men lyckas inte hitta honom. Eller har du en partner, men han är frånvarande eller behandlar dig inte som du vill bli behandlad. Du har inte sex eller har dåligt sex. Du blir stressad och obalanserad, är ofta trött och irriterad och känner dig inte bra nog, förklarar Mai.

Då behöver du lära känna din prinsessa och prästinna bättre. Det kräver utveckling. För att hitta prinsessan behöver du läka din peasant, som ofta har massor av sår från barndomen. Det handlar ofta om ensamhet, övergivenhet och smärta, menar Mai.

- Hon ser sig som denna sårade varelse som ingen ser och ingen bryr sig om. Men när du börjar bry dig om denna peasant, och barnet inom henne som blivit sårat, kan hon känna sig som en prinsessa. Det kommer naturligt för hon känner sig älskad, omhändertagen och trygg.

När vi känner oss älskade och accepterade precis som vi är beter vi oss som sanna

prinsessor, menar Mai, och poängterar att det också finns vad hon kallar the spoiled brat-princess, som är just bortskämd och gör allt för att få uppmärksamhet.

De tre P:na har alla sina positiva och negativa sidor. Den positiva prinsessan behöver inte slåss för att få uppmärksamhet. Hon är tydlig med sina gränser, har integritet och respekt för sig själv och andra. Hon vet hur man ska ta emot och lita på sin inre kunskap. Hon är generös och kärleksfull och bryr sig om världen i stort och smått. När hon träder in i ett rum får hon allas uppmärksamhet. Hon är sexig och bejakar sin kvinnlighet.

- Och att utveckla prästinnan är riktigt roligt, säger Mai, som håller på att lära sig det själv nu.

Prästinnan är magikern inom dig som har en djup allvetande kraft och en visdom som omfamnar flera livstider. Hon kommer från den djupaste delen av din själ – källan.

Prästinnan bryr sig inte så mycket om att vara omtyckt och älskad, förklarar Mai.

- För henne är friheten viktigast, och att leva livet helt och fullt. Hon kan gå utanför gränser och regler som vi uppfostrats till att följa och kan upplevas lite farlig, hård och mörk och kan ibland misstas för att vara ond.

För att utveckla din prästinna måste du känna dina gränser, menar Mai.

- Verkligen känna till dina önskningar, känna dina motiv och förstå vad du gör. Här krävs såväl tillit som att öppna upp för magin.

Fakta:**Mai vus hemsida:**

<http://maivucoach.com>