

Sagt om boken

Det är min absoluta ära och glädje att rekommendera den här boken som Lina har skrivit för unga kvinnor i och utanför Sverige. Guds tidlösa och eviga budskap handlar om värde och identitet – ett budskap om att varje person på jorden är skapad till en avbild av en nådig, hälsosam och god Gud. Ändå är det en resa för alla att nå den uppenbarelsen. Dagens unga attackeras på så många fronter av bilder och språk som kompromissar, snedvrider och förstör kärnan av ett hälsosamt självförtroende och hälsosamt perspektiv. Lina och hennes man, Andreas, har visat sig vara pålitliga och lojala till detta budskap om hopp och frihet under många år. Jag är övertygad om att den här boken kommer att öppna många unga kvinnors hjärtan för vad som är deras Gudagivna potential och begåvning, syfte och välbefinnande. Jag ber att den välsignar många.

Bobbie Houston, Global co-Senior Pastor Hillsong Church

Dagens unga kvinnor får så många motstridiga och destruktiva budskap som handlar om deras identitet, värde och syfte. I *En storasysters hemligheter* visar Lina Nielsen att varje kvinna är skapad till Guds avbild och att det är först när hon upptäcker källan till sin identitet och sitt värde som hon är fri att blomstra på alla livets områden.

Christine Caine, Grundare A21 & Propel Women

Vår tids viktigaste budskap för unga tjejer! Jag har väntat på den här boken i många år, därför är jag så glad att den nu har blivit till verklighet! Om det är något jag märkt av att få vara nära Lina så är det att hon på ett unikt sätt har förmågan att tala in i tjejers liv, deras vardag, identitet och utmaningar. Det är genuint, inspirerande och äkta hela vägen. Allt utifrån hennes egna erfarenheter i livet och hennes stora passion för Guds ord. Jag ser fram emot att läsa den här boken och att se hur den kommer att hjälpa så många unga tjejer som vill inse sitt fulla värde och potential!

Vanessa Moreno, Youth Pastor Hillsong Stockholm Norra

När jag träffade Lina första gången kunde jag inte riktigt bestämma mig för om jag gillade henne eller inte. Jag var 15 år och osäker, hon var 21 år cool, vacker och hade dessutom stulit min brors hjärta. Min tveksamhet ändrades ganska snabbt till beundran. Jag var en väldigt trasig tjej när vi träffades, jag hade inga direkta förebilder och ingen som ville visa mig ett liv bortom självskadebeteende, självmordstankar och ätstörningar. Lina öppnade inte bara sitt hem för mig utan även sitt liv. Hon blev en extra storasyster som inspirerade mig att byta riktning i mitt liv. Genom att vara nära henne öppnades mina ögon för en helt annan verklighet än den jag levde i, Guds verklighet och det han ser när han tittar på mig. Jag är övertygad om att den här boken har potential att göra samma sak för varenda tjej som läser den!

Johanna Nielsen, svägerska och vän

Det här är min mamma. När *En storasyster hemligheter* släpps har hon varit min mamma i snart 15 år. I boken finns det råd och vishet som jag vet har hjälpt mig genom tuffa tider. Jag är säker på att den här boken kommer att vara en stor hjälp till dig som läser.

Selina Jo Nielsen, dotter

**EN STORASYSTERS
HEMLIGHETER**

Allt jag önskar jag hade vetat

**EN STORASYSTERS
HEMLIGHETER**

Allt jag önskar jag hade vetat

LINA NIELSEN



SJÖBERGS
FÖRLAG

En storasystems hemligheter

© 2020 Lina Nielsen

Utgiven av Sjöbergs Förlag AB, 2020

Webbsida: www.sjobergsforslag.se

E-post: info@sjobergsforslag.se

Formgivning, omslag och textlayout: Jessica Hörnberg

Foto, omslag och inlaga: Abraham Engelmark

Tryckt hos ScandBook, Falun, 2020

ISBN: 978-91-88927-58-3

Innehåll

<i>Introduktion: Det var en gång.....</i>	11
<i>Förord: Sanning eller konsekvens.....</i>	13
1. Spegel, spegel.....	15
2. Ångest och lycka.....	35
3. Framtidsvänner.....	51
4. Prinsar och grodor.....	75
5. Nu och sedan.....	91
6. Kungen.....	107
8. Uppdraget.....	131
En inbjudan.....	146

Det var en gång...

Det var en gång en tjej. Hon var som ingen annan. Hennes fingeravtryck var unika, hennes leende var oemotståndligt. Hon var en starkt lysande stjärna för alla runt omkring henne.

Men hon såg inte klart. Ett filter täckte hennes ögon och presenterade en lögn för hennes vackra själ. Den lögn hon såg var om henne själv. Hon såg sig själv som medelmåttig. Som ingenting. Som utbytbar. Det hon själv såg i spegelbilden var inte den hon var.

Hon var en krigare, men såg sig själv som svag.
Hon var livsfarlig, men såg sig själv som oviktig.
Hon var full av kraft, men trodde att hon var maktlös.

Hon var specialdesignad. Hon var älskad. Hon var utvald.

Hon var en ljusbärare. Hon var ett mästerverk. Hon var ett mirakel.

Du min vän, du som läser det här, du är och kommer alltid att vara ett mirakel.

Sanning eller konsekvens

”Så vad väljer du Thea?” frågade Gaby med ett leende och en utmanande blick. ”Sanning eller konsekvens? Kom igen och välj nu då!”

2. 2. Thea funderade... skulle hon välja sanningen, som kanske kunde få henne att se pinsam ut, eller skulle hon välja att få göra något hon egentligen inte ville? Hon svalde hårt och svarade snabbt: ”sanning”.

I livet gör vi samma val varje dag. Vi kan välja att leva i det som är sanningen eller få en tråkig konsekvens när man väljer något annat.

Sanning eller konsekvens är en lek, men i livet väljer vi på riktigt mellan liv och död, mörker och ljus. Och ibland är det svårt att veta vad som är vad.

Så innan du gör dina val, låt mig berätta sanningen för dig. Allt som jag önskar att jag hade vetat när jag var tonåring. saker som en storasyster kanske hade kunnat berätta, om jag hade haft någon.

Välkommen till en storasysters hemligheter.

1

Spegel, spegel

”Spegel, spegel på väggen där, säg vem som vackrast i landet är.... Ja inte är det jag i alla fall”, suckade Sharmin till sin egen spegelbild. ”Jag hatar min näsa, jag hatar min haka och OM jag bara var lite smalare....”. Sharmin såg inte sina vackra kindben, hon såg inte sitt långa hår som alla andra avundades henne. Hon tyckte håret var risigt och kindbenen, ja de var ju bara hennes vanliga kindben. Hon kammade ändå håret, och fixade till ögonbrynen. Smink fick hon inte ha för sina föräldrar men det var ändå för mycket jobb med smink. Att gå upp ännu tidigare på morgonen för det, nej tack! Hon åt frukosten snabbt och sprang till bussen som hon tog varje morgon till skolan.

Awa stod också och tittade sig själv i spegeln. Hon hade en gång i tvåan fått en kommentar om att hennes mage putade ut. Awa hade vid det tillfället skämtat bort alltihop, men kommentaren skar som en kniv och sedan dess var det svårt att tänka på något annat än att magen inte fick puta. Hon löste det ofta med att ha stora tröjor på sig. Awa hängde

En storasysters bekännelser

mycket med killarna i klassen och hon visste att hon var grym på fotboll. Hon var också rätt bra på matte och många tyckte att hon var rolig. Att vara snygg och omtyckt på det sättet var ingen idé att försöka med, inget kunde få henne vacker, trodde hon. Så hon försökte undvika sin egen spegelbild så mycket som möjligt och fokusera på annat. ”Men visst hade det varit kul att få känna sig vacker någon gång...” Hon slog snabbt undan tanken. Det var inte möjligt. Hon tog sin jacka och gick ut genom dörren till skolan.

Malva och hennes mamma brukade shoppa tillsammans. De var båda intresserade av mode och därför hade Malva massor av snygga kläder. Just idag var hon extra glad för att hon fått både en ny väska och tröja. Tröjan satt bra (även om hon var som hon såg det ”katastrofalt-helt platt”, när flera tjejer i klassen redan hade stora bröst) och väskan var en kopia av en väska som hon hade sett en influencer ha. Så hon kände sig extra glad denna morgon när hon skulle till skolan.

De möttes på skolgården. ”Varför har du en sån handväska Malva?” Frågade Sharmin. ”Inte för att vara elak, men det ser lite snobbigt ut”. Malva blev röd i ansiktet men försökte låtsas som om hon inte brydde sig. Plötsligt var denna dag inte så rolig längre. Sharmin bet sig i tungan... varför hade hon sagt så där? Det var ju en fin väska och det var egentligen hennes avundsjuka som fått henne att slänga ur sig den spydiga kommentaren.

”Jag önskar att jag var lika självsäker som Awa” tänkte Malva. ”Hon bryr sig inte om något som folk tycker och alla gillar henne”.

”Jag önskar att jag var lika fin som Malva” tänkte Sharmin, hon vågar alltid ha sin egen stil och alla killar gillar henne”.

”Jag önskar jag såg ut som Sharmin” tänkte Awa. Hon behöver inte gå runt i såna här säck-tröjor.”

Tre vanliga tjejer. Och ingen av dem ser sig själva med rätt ögon. De tror alla tre att de ser sanningen om sig själva men ingen av dem gör det.

Malva vet inte om att hon är en blivande framgångsrik kläddesigner. Awa vet inte att hon om några år kommer att vara en supersmart läkarstudent och ha funnit sin stora kärlek. Sharmin vet inte att hon kommer lära sig älska sig själv och bli en bloggare, författare och förebild för andra. De är alla på en resa där kroppen håller på att förändras, de håller på att lära känna sina egna personligheter och vad de är bra på, och ingen vill sticka ut eller vara konstig.

Skolan kan vara grym på det sättet, eftersom där finns fullt av tillfällen att jämföra sig med andra och känna sig sämre. Inte grym på ett positivt sätt. Nej, grym på ett ”tortyr, smärta och andra hemsigheter -sätt”. Giljotin-grym. (Om du inte vet vad en giljotin är, kan du googla på franska revolutionen. Snacka om grymt. Grymt som en skoldag i november.)

På ett sätt skulle det vara så skönt om man bara kunde spola förbi de där jobbiga åren när det känns som om man är mitt emellan den man är och den man är på väg att bli... och kroppen gör lite vad den vill utan att för ett ögonblick fråga om lov. Men då skulle man också missa massa roligt mellan alla pinsamma ögonblick. Och man skulle inte lära sig allt som man ändå lär sig av jobbiga perioder.

Bli sams med dig själv

Jag har inte alltid gillat hur jag ser ut. När jag var yngre stod jag precis som alla andra framför spegeln och önskade lite mer här eller lite mindre där. Jag var heller aldrig den som stod i centrum i vårt gäng. Mina vänner gillade mig men jag var aldrig den självklara ledaren eller i händelsernas centrum. Ofta var jag den populära kompis eller den snygga tjejens påhäng. Och jag var ganska blyg. Det innebar att jag ofta hamnade i skuggan. Jag var inte osynlig, men kanske inte så synlig som jag hade velat vara.

Min tillvaro i skuggan gjorde att jag blev väldigt osäker på mig själv. Och ju osäkrare jag kände mig, desto tystare blev jag och desto mer ointressant verkade jag. Jag började vänja mig vid att vara i skuggan. Det blir lätt så har jag märkt. Man hamnar i en roll eller ett fack som folk bekvämt placerar en i. Sedan är det så OERHÖRT svårt att ta sig ur den rollen. Har du någonsin känt så? Att folk placerat dig i ett fack som du inte trivs i?

Här kommer en sanning: Du behöver inte stanna i det facket! Du behöver inte låta andra bestämma vem du ska vara.

Det kom i alla fall till en punkt för mig när jag fick bestämma mig. Att våga vara mig själv. Jag bestämde mig för att tro på det som står i Bibeln, att jag är helt unik och speciell och underbar. Att jag är Guds ögonsten. Sedan började jag umgås med nya människor som inte hade den där förutfattade meningen om vem jag var. Och jag upptäckte att jag visst kunde vara i centrum ibland, att jag visst kunde vara

bäst! I alla fall bäst på att vara jag. För min del hände det där vänner-bytet bland annat när jag började gymnasiet, men jag kommer återkomma längre fram till hur man rent praktiskt kan välja och byta vilka man umgås med.

Hur ser du på dig själv? Vad tänker du när du ser dig själv i spegeln? Vilka saker är du bra på? Hur det än är så är du som du är. Du ser ut på ett särskilt sätt och du har fått en personlighet med olika egenskaper. En del ägnar hela sina liv åt att försöka ändra på sig själva eller försöka vara någon annan, men det leder inte särskilt långt. Du kommer alltid att vara du och oavsett om du tycker om dig själv eller inte behöver du lära dig det, förr eller senare.

Du kommer få leva med dig själv resten av livet. Oavsett vart du reser kommer du själv att vara den person som alltid hänger med dig. Mitt råd är att du börjar öva på att älska dig själv redan nu. Ge dig själv komplimanger istället för elaka kommentarer. Jag vet att det inte är så lätt. Men man måste börja någonstans.

Vem är du?

Det är otroligt många röster som vill berätta för oss vilka vi är idag. Det kan vara allt ifrån föräldrar, vänner, klasskompisar, släktingar, lärare, influencers och kändisar. De flesta menar inget illa, men de sätter en etikett på oss som säger att vi borde vara på ett särskilt sätt. Så var det för mig, som jag berättade lite tidigare. Det är som om man blir fast i en titel som begränsar.

En storasysters hemligheter

Till exempel, om en kompis säger att man är en idiot tillräckligt många gånger kanske man börjar tro på det. Om en förälder säger att man är slarvig, om en kille säger att man har stor näsa, om en lärare säger att man är korkad kan det bli som en etikett som begränsar oss. Men även om man skulle skriva "skit" på en burk med honung kommer det aldrig att vara skit. Och så också med dig. Oavsett vad andra säger är du den du är. Och du är inte skit. Du är honung.

Målbilder är ett annat sätt att berätta om hur man borde vara. När människor visar ett mål som de tycker att alla borde försöka uppnå. De målar upp en bild av att målet är att ha snygga naglar, lagom stora bröst, perfekta ögonfransar, ha bra betyg, vara populär och så vidare. Och om vi då inte uppfyller de här kraven är vi dåliga... eller, vi är ju självklart inte dåliga, men man kan känna sig dålig.

Det här med rump-trender är otroligt förvirrande för mig. När jag var yngre var min rumpa enligt trenden för stor, nu när jag skriver är den tydligen "inne", det vill säga lagom stor, men när jag skrivit klart har den kanske hunnit bli för stor för trenden igen! Vilken tur att jag lärde mig att acceptera min bakdel för ett bra tag sedan då, så jag inte behöver gå igenom en kris med varje förändring i trenden.

Låt mig som storasyster få berätta sanningen för dig. En sanning som jag önskade att någon hade sagt till mig när jag var i din ålder. Din identitet eller ditt värde kommer inte från vad människor säger eller tycker om dig. Människors åsikter kommer att komma och gå genom livet. Ibland kommer du vara lyckad, ibland misslyckad. Men det definierar inte ditt värde.

Du är värdefull som en diamant. Du är värdefull som en diamant. Du är värdefull som en diamant. Du är värdefull som en diamant. Du är värdefull som en diamant. Du är värdefull som en diamant. Du är värdefull som en diamant. Jag skriver det en gång till så att du verkligen hör vad jag säger. Du är värdefull som en diamant.

Faktiskt ännu mer dyrbar, för det finns inget pris tillräckligt högt för att köpa eller sälja dig. En diamant är en diamant oavsett vad man säger om den. Den är en diamant även om den ligger i en sopsäck. Den är mycket värdefull och helt fantastisk även om man trampar på den eller spottar på den. Ingenting kan påverka diamantens värde. Du är likadan. Inget du varit med om påverkar ditt värde. Hur du känner om du själv påverkar inte ditt värde. Sanningen baseras inte på känslor.

Så vad kommer ditt värde ifrån? Ditt värde kommer från tre saker. Det är faktiskt samma saker som avgör värdet på en tavla.

1 Det första kriteriet är om tavlan är ett original, alltså att det inte finns någon annan likadan. Och där kan du känna dig lugn. Du är fullständigt unik. Dina fingeravtryck liknar ingen annans på jorden. Att vara ett original är något vackert.

2 Det andra kriteriet är vem konstnären är. Och här kommer en jätteviktig sanning. Här vill jag att du läser noga. Skumma inte förbi, för det är livsviktigt. Kanske att du behöver pausa en stund, ta ett djupt

Det är sant!



andetag... ta ett glas vatten vetja. Och nu kan du läsa igen: Du är skapad av Gud. Du. Är. Skapad. Av. Gud. Han är konstnären som gjort dig. Han är den mest kända och fantastiska konstnär du kan tänka dig. Han har inte bara skapat ditt ansikte med dina ögon och din mun, eller dina höfter, han har gjort dig på insidan också. Han har gjort så att dina tarmar funkar, han har gjort så att ditt hjärta slår och att dina ögon automatiskt blinkar när något kommer flygande.

När Gud skapade dig gjorde han dig till sitt barn.

Nu är det faktiskt så att du får välja själv om du vill vara hans barn eller ej, men det kommer i ett senare kapitel. Men låt oss säga att du tror på mig när jag säger att du är skapad att vara Guds dotter. En dotter är någon man älskar oavsett vad hon gör eller hur hon ser ut. Hon behöver inte göra något för att vara eller bli en dotter, hon är det bara. Så. Oavsett vad du gör är du en älskad dotter. Gud älskar dig, han är din pappa. Du behöver inte göra något för att förtjäna hans kärlek. Du behöver inte bevisa något. Det coola med Gud är att han är kung över hela världen. Och om du är hans dotter är du.... *trumvirvel.... Ja, du är en prinsessa.

Okej, nu kanske du vill sluta läsa. ”Jag är för gammal för att leka prinsessa”, tänker du kanske. Men det är för att du tänker på fel sorts prinsessa. Jag pratar inte om en prinsessa som Prinsessan Lillifee här (även om hon är väldigt gullig ändå). En prinsessa är inte någon som ser ut på ett särskilt sätt. Prinsesseriet har absolut inget med rosa att göra. Det handlar inte om klänningar eller utsläppt hår eller klingande skratt.

Jag pratar om något man har i blodet. Kunglighet. Som gör att man har tillgång till tronen, fritt fram till kungen och till-

gång till hela kungariket. Man har kungafamiljen i ryggen. Och man vet det. Det kallas auktoritet. Man vet vem man är och det räcker. Du är en älskad dotter till en mäktig Kung. Och du är värdefull.

3 Det tredje och sista kriteriet som bestämmer en tavlas värde är vilket pris som någon är villig att betala. Ju mer någon vill betala för en tavla desto högre värde får den.

Så vad kostar du? Vad har någon velat betala för dig? Jesus valde att betala med sitt liv för att vinna dig. För att du skulle kunna vara hans. Livet, det är nog det högsta pris man kan betala. För efter det finns inget mer, inget större. Och Jesus gav det, för att du skulle bli hans. Jesus är den mest fantastiska, kärleksfulla, nådefulla person du kan tänka dig. Jag kommer berätta mer om det i kapitlet om Konstnären, men till dess är det allt du behöver veta. Jesus var villig att betala det högsta priset av alla för dig.

Mona-Lisa har alla dessa egenskaper. Hon är unik, hon är gjord av en känd konstnär och hon är dyr. Väldigt dyr. (Om du inte vet vem Mona-Lisa är kan du googla upp henne och inse att det verkar vara något sorts Frankrike-tema på liknelserna här...Har faktiskt ingen aning om varför, men Mona-Lisa är hur som helst trevligare än en Giljotin.)

Så där ser du. Du är ett original. Du är skapad av en begåvad konstnär och du är köpt med det högsta priset av alla. Check, check och check. Du är värdefull. Långt mycket mer än du förstår.

En storasystems hemligheter

Sätt dig ner och fundera. Vad tycker DU verkligen om? Vad drömmer DU om och vad värdesätter DU?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kroppsdel jag tycker om hos mig själv:

.....

Egenskap jag tycker om hos mig själv:

.....

Fack jag hamnat i och vill ut ur:

.....

Jag är bra på:

.....

Jag blir glad av:

.....

Jag lyssnar gärna på:

.....

.. högt
ÄLSKAD
Underbart
SKAPAD

*Du har skapat min kropp
med alla dess organ.*

*Du vävde dem samman
i min mors liv.*

*Tack för att du skapade mig s
å unik och så underbar!*

*Det är fascinerande
att bara tänka på det.*

*Allt du gör är fantastiskt,
det har jag verkligen fått erfara.*

– Psaltaren 139:13-14

Högt älskad, underbart skapad.

