

# På

fritiden

VAD GÖR FÖRETAGAREN NÄR HAN eller hon inte är på jobbet? Var finns andningshål, det där andra som ger energi att fortsätta strävandet i den egna verksamheten? Tidningen Entreprenör undersöker hur landets entreprenörer kopplar av.

## Kristina Theander

– vd Middagsfrid

### Meditation utan prestation

**K**RISTINA THEANDER BÅDE pratar och rör sig snabbt. Hon beskriver sig själv som energisk och hela tiden på väg mot nya utmaningar. Efter sin tredje föräldraledighet sa hon upp sig från sitt jobb som managementkonsult utan någon plan på vad hon skulle göra istället. Ett besök hos en personlig coach ledde till att hon satte sig ner och skissade på affärsidén som kom att bli Middagsfrid. Ett halvår senare var hon i gång med hemleveranser av matkassar med råvaror och färdiga middagsrecept.

– Idag arbetar jag mycket mindre och har tid över till barnen. Dessutom är det så roligt att det inte känns som att jag jobbar, säger Kristina Theander.

Livet som företagare blev ett lyft på flera plan, men den allra största och livsavgörande förändringen genomförde hon för tio år sedan när hon började meditera.

– Jag är hyperkänslig för stress. Mina känslspröt är ute hela tiden och jag tar lätt åt mig av människors negativa energi eller oroar mig för saker som ska göras. Jag undrar om jag skulle levt idag om jag inte börjat meditera.

Då, för tio år sedan, trodde hon att hon led av en allvarlig sjukdom.

– Jag var megastressad, ofta hängig och småförkyld och hade symptom som kallsvettningar. Men läkarna kunde inte hitta något fel, säger Kristina Theander.

Till slut sökte hon alternativa vägar – gick till en homeopat, förkovrade sig i alternativ medicin och provade yoga. Sakta, sakta började hon må bättre, men den inre stressen rådde inget på. En kurs i meditationstekniken Primordial sound blev tillslut lösningen. De positiva effekterna kom smygande. Vänner kommenterade att hon slutat flacka med blicken och hon slutade gnissla tänder på nätterna.

– Jag mådde mycket bättre både emotionellt och fysiskt. Även saker som jag inte förknippat med stress blev bättre. Helt plötsligt var jag till exempel inte rädd för hundar längre.

**ATT MEDITERA TJUGO MINUTER** varje morgon har blivit lika naturligt som att duscha. En helig stund i total stillhet som hon inte kan vara utan. Till skillnad från när hon dansar och löptränar är meditationen inte

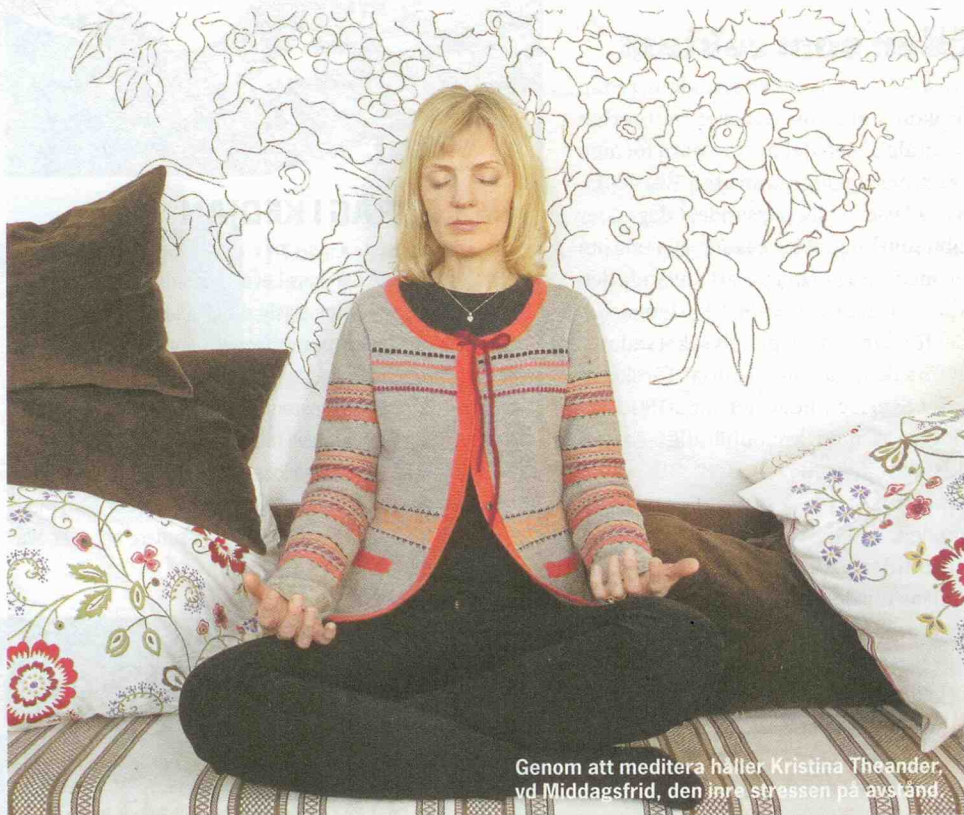


FOTO: SÖREN ANDERSSON

Genom att meditera håller Kristina Theander, vd Middagsfrid, den inre stressen på avstånd

en prestation som måste uträttas.

– Mediterar jag måste jag sitta ner och andas lugnt. Mitt personliga mantra hjälper mig att fokusera på nuet och inte släppa in jobbidéer eller andra tankar.

Idag har företaget 17 anställda och 5 500 prenumererande hushåll i 25 svenska städer. Omsättningen förra året var 68 miljoner kronor. Att Middagsfrid skulle bli ett snabbväxandeföretag trodde hon aldrig när hon startade, inte heller att hon själv skulle få så mycket uppmärksamhet

– Det är så lätt att koppla ihop sig själv med företaget. Meditationen ger insikt om att vad jag än gör så har jag ett värde. Jag är inte en bättre eller sämre person beroende på hur bra företaget går. ▲

PN

**Namn:** Kristina Theander

**Profession:** Grundare av Middagsfrid

**Passion:** Meditation och mat