

MODE

**Byxorna
som passar
din stjärt**

**Festkläderna
- DU FÅR ROLIGT!**

50+hunkarna

Ja, vi vill ha dem!

magasin

GRATTIS MAMMA

**Mammor – era döttrar
har något att säga!**

**Nu är det HON som går
och HAN som gråter**

*Vakna upp –
känn rosdoften*

**Få den
kropp du
vill ha!**

- Att gå ner i vikt efter 50
- Recept och Matjournal
- Sov dig smalare *(ja, det går)*

Sätter du sprätt på barnens arv?

**Gillar du dig själv –
SKRIV OCH BERÄTTA**

Nr 6 Maj 2010
Pris 52,- inkl moms

Finland 7,10 EUR
Norge 60 NOK
inkl moms

1105MM4154 01

73588415405201

06

06



Firas mors dag på Haiti?
sid 126



Putruppa eller plattstjärt – det finns byxor för alla.
sid 70



Vi blickar tillbaka på hår, som 50-talets Bardothår.
sid 89



Mer attraktiv än någonsin! Dolph är en retro-hunk.
sid 108



Hur blev Lena Wettergran Preemlena?
sid 22



Varsågod, i det här numret får du snälla viktråd.
sid 91

Innehåll nr 1

SID

Omslagsfoto Carl Johan Rönn Stylist la Greiff

Makeup Shada G./Zap models. Pyjamas, Lexington, morgonrock, Haic

KVNNOR SOM SKAPAR SINA EGNA LIV

- * Preemlena står på egna ben 22

PENGARNA & LIVET

- * Fråga Birgitta Piper 31
- * Mappies sätter sprätt på arvet 34

TENDENS

- * Gillar du dig själv? 18
- * Nu är det hon som går 50
- * Gamla gubbar håller än 108

RELATIONER – MORS DAG

- * Det är min tur nu, mamma 40
- * Det är din mamma också! 44
- * Vad vore livet utan mormor? 46
- * Glöm inte världens mödrar? 126

MODE & STIL

- * Klänningar för kalas 62
- * Byxor för alla rumpor 70
- * Jeansskjortan här igen 76
- * Smycka dig! 78

BEAUTYBOX

- * Dofta som ingen annan 81
- * Skönhetsnyheter 82
- * Lyft, dölj, framhäv 84
- * Lek med nagellack 87
- * Retro-håret 89

KROPPSKLOK

- * Börja med matjournal 91
- * Sov dig smalare 98
- * Plocka din egen sallad 102
- * Kommer jag få alzheimer? 104
- * Hälsonyheter 106

M-RESOR

- * Bäst i Sverige 114
- * Barnfritt på hotellet 120
- * Resenyheter 121

Viktspecial

LÄSNING

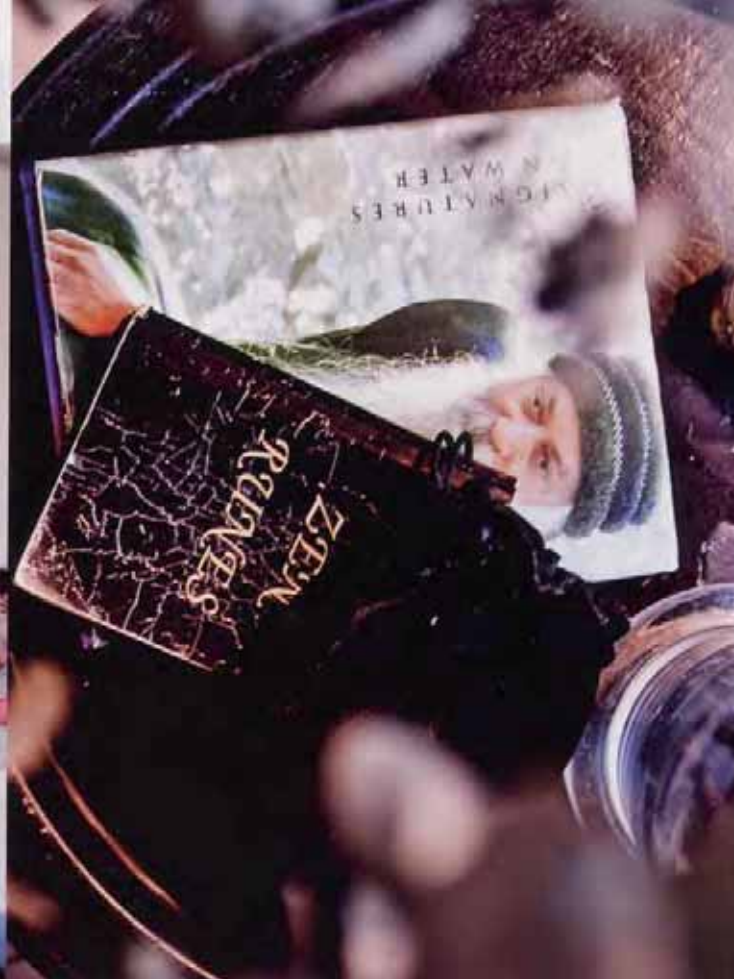
- * En farlig kvinna är död 55
- * Novellvinnaren är utsedd 128

ALLTID I M

- * Insändare 8
- * Entré: aktuellt i maj 11
- * Flower Power: rosor 28
- * Fråga Tomas Böhm 53
- * Önskelistan 60
- * In vino veritas 123
- * Böcker, filmer, musik 128
- * M-krysset 138
- * Nästa nummer 139
- * Köpställen 146

Fräscha nya dofter sid 81.





**Premleena/
Lena Wettergran**
Gör: Terapeut och egen
företagare.
Familj: Särbo.
Bor: I Stockholm och på
Hawaii.
Ålder: 55.

Premleena vill ha balans och behöver kvinnliga själar och dans när hon känner att "det manliga" tar över i henne nu när hon bygger sitt eget företag. "Respect & love your self" är hennes ledord.

– Jag slutade hjälpa män – jag ville bestämma själv

Efter att hela livet ha låtit
männen glänsa, fick
Premleena Wettergran
äntligen modet att starta
egent inom personlig
utveckling. Nu lär hon
andra sin egen läxa:
hur du försonas med livet
och dig själv.

Av Lena Tallberg Foto Paulina Westerlind

● Lena Wettergran, eller Premleena som hon numera kallar sig, välkomnar oss i sitt vitskinande hem med tända stearinljus. Hon har pigga ögon och ett smittande skratt, det är lätt att känna sig bekväm i hennes sällskap. I hemmet driver hon delar av sin verksamhet, men när hon leder sina Living it!-kurser hyr hon in sig på en kursgård. "Living it!" är sentensen av Premleenas egna inre uppvaknande och 20-åriga erfarenhet av att leda kurser i personlig utveckling och hur man försonas med sig själv och livet. Tidigare hade hon kurser på kända

"lära känna sig själv-ställen" som Mullingstorp kursgård på Vikbolandet, för cirka 15 år sedan, samt på kursgården Baravara i Dalarna. Men nu sedan fyra år är hon helt sin egen och skapar i egen regi.

Vad går Living it! ut på?

– Att stanna upp, sortera och se sin historia. Att hela gamla känslominnen så att du kan börja uppleva den du verkligen är. Att kunna leva mer från sitt hjärta. Att få verktyg med sig som man kan ha med sig i sin vardag. Att kunna hitta tillit. Att bli vän med sig själv och vänd

”Jag har en man på Hawaii,
men bara för att jag älskar
honom vill jag inte bryta
upp mitt liv här”

- När jag var liten fick jag alltid höra att
jag inte kunde ha långt hår på grund av
min hårkvalitet. Nu har jag långt hår. Och
älskar det! säger Premleena.



Premleena har inga egna barn men plats för sin brorsons dotter som kommer och bor regelbundet hos henne.

”Jag kände att jag inte orkade leva så här längre. Vad är meningen? Vem är jag i alltihop?”

forts livet. Att hitta ett kärleksfullt närvarande och känna att man ingår i något större. Att få en förståelse för de svar man finner inom sig själv.

Lär man sig det genom prat och meditation?

– Ja, men det finns många andra sätt också. Jag visar filmer som kan spegla något väsentligt. Det kan också hända att vi sätter på *Mamma Mia!* dricker champagne och dansar. Att göra lite mer galna saker är också att säga ja till livet.

Hur började det?

– Allt jag lär ut bottnar i mig. Man kan säga att det började när jag var 26 år och duktig inköpare av kläder på ett stort företag. Karriären hade just börjat ta fart. Jag hade en ny man i mitt liv – hade varit gift, skild och nu ett nytt försök. En morgon stod jag i sovrummet och kände en hopplöshet. ”Hjälp, det här går inte”, jag kände att jag inte orkade leva så här längre. Vad är meningen? Vem är jag i alltihop?

– Jag rasade ihop och var bara tvungen att hitta en väg för mig själv. Livet började då ge mig nya vägar att gå. Jag fick en klok bok av någon, blev rekommenderad olika typer av massage av någon annan, lärde mig nya kostvanor för jag hade haft ett magsår och så vidare. Mitt i allt detta fick jag bröstkörtelinflammation och hamnade på sjukhus. ”Var är barnet?” frågade läkaren mig. Men jag hade ju inget barn, jag ammade inte – varför denna fråga? Inom mig väcktes frågor om varför detta hände mig just nu.

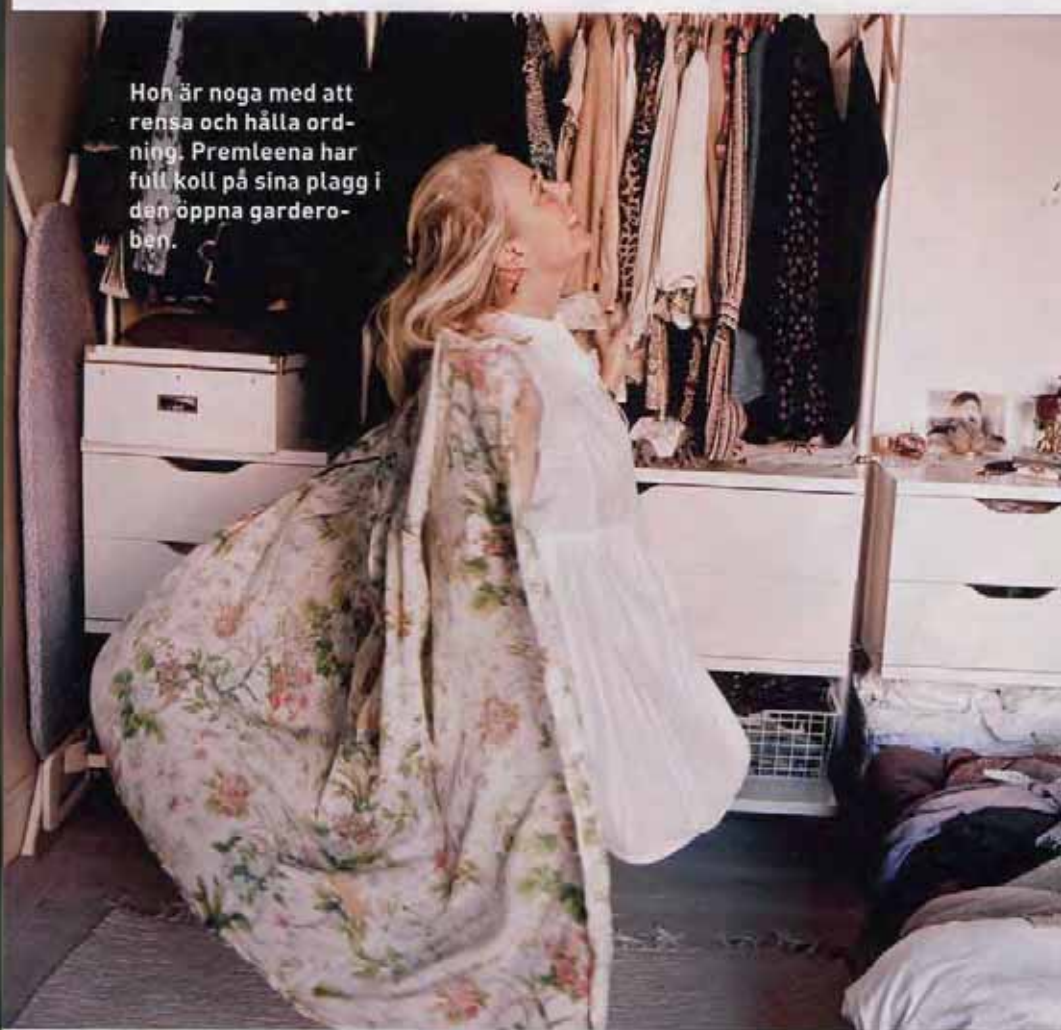
Vad tänkte du då?

– Att det måste ha med mamma att göra, typ bröst-mamma-bli ammad. Min mamma hade lämnat mig och familjen när jag var tio år. Jag bodde då med min pappa. Mina två äldre bröder var mycket äldre och var på väg ut i livet, så det blev pappa och jag. Min mamma hade träffat en ny man, och hennes nya liv var långt bort från mig och oss. Hennes man jobbade för Världsbanken och FN. Detta var åren 1966–1975, inga mobiler eller kommunikation globalt. ”Du får ju resa och se världen”, sa människor omkring mig tröstande. Men så blev det inte. Hon flyttade runt och jag fick hälsa på först när jag tagit studenten. Jag fick då lära känna henne igen efter år av stark mammalängtan. Efter ett år fick hon cancer och ett halvår senare dog hon. Hela jag hamnade i total chock, jag stängde allt inom mig. Jag har alltid fått höra att jag haft en bra uppväxt så jag ifrågasatte inte något av detta förrän min kropp och mitt psyke skrek något annat.

Gick du i terapi?

– Ja, jag gick en kurs i personlig utveckling som jag blev rekommenderad, och det var som att öppna Pandoras ask. Jag började förstå mig själv och kände en oerhörd befrielse, jag som hade burit på en massa skuld – att det var mitt fel att mamma flyttade, mitt fel att pappa var ensam, mitt fel att mina bröder var arga. Jag tänkte och

Hon är noga med att rensa och hålla ordning. Premleena har full koll på sina plagg i den öppna garderoben.



Stanna upp à la Premleena

1. Undersök vem du är – eller vem du inte är.
2. Lär dig njuta av det vardagliga.
3. Bli din allra bästa vän.
4. Våga se att du ingår i något större och ha tillit till det.
5. Skriv ner tankar och känslor och sortera – papperet kan ge den distans du behöver för att titta på dig själv.
6. Andas här och nu!
7. Kom ihåg att livet är ett mysterium att bli levtt – inte ett problem som ska lösas.

trodde att jag var ett misstag. Men jag började inse att jag kom till jorden som ett litet oskuldsfullt barn.

Varför heter du Premleena?

– Jag blev kär i livet igen och längtade efter mer visdom och insikter. Livet tog mig då till Indien för att meditera. Där fick jag mitt nya namn som betyder "endless skye of love". Ett namn som påminner mig om att jag inte är mitt ego utan just "endless sky of love". I Indien utbildade jag mig sedan i olika meditativa terapeutiska tekniker utan någon tanke på att jag ville jobba med detta. Jag var till min natur för blyg, tror jag. Jag hade köpt en hälsokostaffär för att kunna försörja mig och tänkte att det räckte med att dela med mig till mina kunder. Men livet ville annorlunda.

Var det då Bengt Stern på Mullingstorp* hittade dig?

* Läkaren Bengt Stern skapade Möt dig själv-processen, som nu mer än 4 700 personer genomgått på Mullingstorp. Han skrev också boken Att må dåligt är en bra början. Bengt Stern avled i cancer 2002. reds anm.

– Ja, han hade frågat mig men jag sa: "Aldrig, det går inte". Jag tyckte att han var för bufflig, men någonstans uppskattade jag ändå hans intentioner att ta vara på det friska inuti människan. Han hade härligt galna idéer som jag gillade, som att till exempel ha diskotek innanför entrén på våra sjukhus – detta blev det dock inget av. Jag vaknade en natt och frågade mig själv varför jag var så surgnetig. Jag ändrade mig och tackade ja, äkte dit och provade. Han fick kort därefter reda på att han hade cancer och frågade mig om jag ville bli ansvarig kursledare. Jag sa ja, och blev en uppskattad kurshållare i sex år. Jag växte oerhört av det som människa.

Varför slutade du?

– Vi drog inte jämnt längre. Jag vänd



”Allt jag lär ut bottnar i mig”

– Min nästa kurs kanske kommer att heta ”Hitta din inre Marilyn Monroe”, skojar Premleena när hon intervjuas av M:s reporter Lena Tallberg.

hade vuxit och kunde inte längre stå för allt som han stod för. Dessutom började jag upptäcka obalanser, som att han tjänade mycket mer än jag på varje kursdeltagare. Kraven på mig var stora. Jag arbetade mycket utifrån mitt hjärta men insåg att jag arbetade för honom.

Vad hände?

– Jag tog en paus och jobbade på NK Inredning med Mulberry-produkter. Jag hade ju varit i den branschen förut. Efter något år kontaktade Lars Knutsson** mig. Lars hade fått cancer och gått en kurs hos mig i Mullingstorp. Nu hade han köpt ett hus i Rättvik som han och hans fru ville att jag skulle fylla med innehåll samt skapa en vision. Självklart, sa jag. Jag lämnade allt annat och gav mig hän och skapade ”Dörröppnarkursen – den kärleksfulla resan hem i dig själv”. Det blev en framgång. Kursgården Baravara och Lars fick priser. Än en gång såg jag mönstret – att-se-till-att-pappa-inte-var-ledsen.

**Lars Knutsson – i dag heter han Lars Vedam Knutsson – grundade klädmärket Gul & Blå men sadlade om efter sjukdom och driver nu Baravara i Rättvik. reds anm.

– Trots att jag mötte kärleken där efter fem år, var jag mycket trött. Jag hade givit så mycket. Jag ledde 24 kurser om året, vilket är oerhört mycket. Vi hade olika uppfattningar om hur det skulle fortsätta, och jag valde då att gå. Dörröppnarkurserna var min bebis, men nu kunde barnet gå själv. Och det är inga hard feelings mellan Lars och mig.

Var det då du startade eget?

– Ja! Jag har fått flera förslag från olika kursgårdar, men nu är det slut med att hjälpa andra att få igång sina verksamheter. Nu gör jag inte en enda kompromiss, hellre svalter jag ihjäl, tänker jag. Jag har många gånger varit helt utan pengar så det skrämmer mig inte. Det var helt enkelt dags att stå helt på egna ben. Mitt i övergångsåldern till på köpet

– med en svällande kropp och en massa känslor som bubblar!

Hur reder du dig ekonomiskt?

– Viktigt är att jag inte har några stora utgifter. Jag kunde köpa bostad i en bra tid. Jag har heller inte gjort någon investering i lokal eller byggnad utan hyr in mig på Frötuna gård i Uppland för mina kurser. Och en del kurser har jag ju i mitt hem. Dessutom har jag inga andra att försörja.

Hänger kärleken till män med i ditt nya självständiga liv?

– Jag älskar män. Jag har en man på Hawaii, men bara för att jag älskar honom vill jag inte bryta upp mitt liv här. Det är jättehärligt att hälsa på honom, gå med tårna i sanden och plocka korallhjärtan – men inte hela tiden! Och det är bra att han inte är med mig nu, så jag får vara i de här hormonsvängningarna själv. Jag njuter av att vara med mig. ●