

EQ-painting hjälpte Ann-Charlott ur sorgen



EKSJÖ

För Ann-Charlott Grankvist blev EQ-painting en vändpunkt i livet där hon fick chansen att göra sig av med allt emotionellt bagage och vända världen från moll till dur. Nu lär hon andra att göra detsamma.

Många är de som bär på smärtsamma minnen och känslor från antingen tidigare provande epidoser i livet eller nuvarande pågående. Det kan till exempel handla om depressioner, skilsmässor, dödsfall, utbrändhet eller bråk som på ett eller annat vis varit traumatiskt.

Ann-Charlott Grankvist gick igenom en sådan livskris för två år sedan då hennes man gick bort, men istället för att gräva sig allt djupare i sin sorg kom hon i kontakt med EQ-painting och lyckades med den som verktyg förändra sitt liv till att åter gå i glada färger.

Betytt mycket

– Det här har betytt otroligt mycket för mig och hjälpt mig att lägga det jobbiga bakom mig och nu när jag tänker på min man så är det något positivt. Det är otroligt befriande att bara få spy ut de känslor man har inom sig och mycket enklare än vad många tror, berättar Ann-Charlott Grankvist.

EQ-painting betyder ungefär emotionell intelligens-

målning och ligger vikt vid att en människans känslor är lika viktiga att hela som en människas kropp. En del av EQ-paintingen kallas transformationsmålning, där utövaren först i dystra färger får måla ut sina mörka känslor och minnen för att sedan måla om dem till något vackert och färgglatt, och det är främst denna form som Ann-Charlott ägnat sig åt och nu lär ut till andra som utbildad EQ-paintingcoach.

Vill hjälpa andra

– Och det känns underbart att få hjälpa andra för alla människor har rätt att må bra. Precis som om man mår bättre av att lyssna på glad musik eller av att gå i ljus så är färgerna känslans språk och med dem kan man skapa harmoni och välmående.

På Krusagården

Ann-Charlott Grankvist ställer just nu ut flera av sina verk och transformationsmålningar på Krusagården i Eksjö samtidigt som hon informerar om EQ-painting. Bland annat finns hon på plats i dag, lördag.

– Det här är något som alla kan göra för det är helt kravlöst och jag har haft klienter som aldrig förr har hållit i en pensel. Det är en form av emotionell terapi som verkligen fungerar.

Patrik Samuelsson

patrik.samuelsson@ams.se 0281-13200

BILD: MATS OLSSON

Ann-Charlott Grankvist ägnar sig åt och lär ut EQ-painting och transformationsmåleri. Just denna tavlan gjorde hon för att bearbeta sorgen efter sin bortgångne man. Från början gick den bara i mörka kulörer, men efterhand förvandlade hon den till något lust, förgrannat och vackert.