

# REN KOS

## BREV FRÅN SJÄLEN



### VÅGA GÅ MOT STRÖMMEN..

Jag har alltid behandlat min kropp som ett tempel skulle jag vilja säga, men det är allt annat än sant! Det har verkligen varit lite av en berg-och dalbana. Jag utvecklade tidigt en passion för långa bad i vårt badkar som 10-åring med diverse badoljor, ansiktsmasker och body lotions (så makeup eftervert som ni ju vet från Brev från själen nr 8). Listan är lång. Man kan säga att jag tidigt och instinktivt lärde mig att ta vara på utsidan av min kropp. Det var liksom det som syntes och visade mest. Vi kan ju ändra vår look och vårt uttryck snabbt bara genom vårt val av kläder och lägga en makeup för att framhäva våra drag. Det ska sägas att mina hudproblem som jag utvecklade som 14-åring öppnade upp för en

relation till skönhetsbranschen som jag nog inte hade utvecklat annars. Min mamma tog mig och min Acne Vulgaris på stort allvar och tog mig med till den enda hudterapeuten i stan. Därefter följde 8 år med regelbundna ansiktsbehandlingar som innebar allt från A till Ö av diverse maskiner och metoder. Exklusiv och dyr hudvård blev också en normalitet. Dessvärre utan några variga resultat och förbättringar. Acneutbrotten gick upp och ned, genom åren. Vi tog därför också en del pauser från behandlingar och de produktmärken som vi hade blivit rekommenderade (och som med facit i hand) passade på allt annat än en ung acnehud. Man visste heller inte lika mycket om ungdomars och generell hudhälsa som man gör idag år 2024. Forskningen har tagit kvantesprång när det kommer till hur mycket mer man vet om vad som stöttar, bygger upp, förbättrar, lindrar och balanserar huden på djupet oavsett var i livet vi befinner oss. Inte minst hur essentiellt vår microbiom (=vår naturliga bakterieflora i huden) spelar in för en sund och frisk hud genom hela livet. Något så naturligt och kroppseget som probiotika som vi har de högsta halterna utav i huden, näst efter magen- och tarmfloran är med på att förändra världens sätt att betrakta hudvård på. Tänk att något så enkelt som vår egna inneboende natur kan vara med och hjälpa oss att hjälpa oss själva med våra obalanser i hud, kropp och själ.



I ren desperation började jag som tonåring att prova ut de produktmärken som fanns i parfymerierna och ute i dagligvaruhandeln. Alle blev ännu värre. Läkarna rekommenderade antibiotika, men där sa den redande inneboende och holistiska hudterapeuten i mig STOPP! Det måste finnas ett mer hållbart sätt att få ordning på en acnehud på än att slå ut både hud, kropp och knopp. Jag vägrade att ge upp mitt sökande. Min egna hudhistoria ligger till grund för att jag valde att utbilda mig till hudterapeut själv tillslut. Före det förändrades dock allt plötsligt drastiskt i min hud, då jag provade ut något i praxis som jag aldrig hade provat förrut. Jag började att leva MITT liv!



Jag är av naturen en processororienterad person som lever för att se och uppleva resultat i och utanför mig själv. Som hudterapeut menar jag att det är en egenskap som är enormt viktig att ha med sig för att kunder ska vara nöjda, glada och vilja komma tillbaka både för behandlingar och produktköp. Sedan jag startade REN KOS är det mer än någonsin lika viktigt att resultaten också är långvariga och bärkraftiga. Inte bara snabba och synbara. De allra flesta upplever hur alla parametrar uppnås, när de är i kontakt med REN KOS. För några kan det ta lite längre tid. Det står på allt från utgångspunkt, förutsättningar, ålder, livsstil, tålamod och det ansvar man som kund själv måste ta för att följa de skräddarsydda rekommendationer som ges vid REN KOS gratis hudanalys.



Vår hud är ett levande organ som behöver tid på sig att omställa sig från de vanor, ingredienser, konserveringsämnen, mineraloljor, kemiska filter, fruktsyror, siliconer, parfymier och retinol som huden kan ha blivit utsatt för i förkant. Sedan har vi den etiska aspekten i form av ingredienser som fortfarande blir djurtestade eller produkter som inte bör användas vid graviditet och amning. Min fråga till den typ av märken är: bör de användas på någons hud överhuvudtaget?

Ekologisk, vegansk och probiotisk hudvård från REN KOS idag enda hudvårdsmärke ESSE Probiotic Skincare, innehåller nämligen inga av dessa ovan nämnda komponenter och kan användas av ALLA, oavsett vilken fas i livet du är i. Att förvänta att en hud med en sviktad hudbarriär ska prestera och gå från 0 till 100 i loppet av ett par dagar, veckor eller bara ett par månader är en helt orealistisk sätt att betrakta vår huds (eller kropps!) biologi på. Goda ting tar ofta tid, men jag har lika många bevis på att det kan gå med raketfart och allt däremellan. Jag blir ständigt överraskad vad som sker med vår hud när vi tar tillbaka kraften i både vår huds biologi som i våra liv. Det får mig att bokstavligen hoppa utav sängen varje morgon för jag kan inget annat än att bekräfta att ESSE är som de själva säger: "Framtidens hudvård!"



Det är viktigt att vi ifrågasätter gamla metoder, studier, tekniker, tillvägagångssätt och förhållningssätt som inte gynnar den enskilda individen OCH helheten oavsett om det handlar om hudvård eller alla andra områden i samhället. Helheten är allt levande på denna planeten; djur, natur som människor. Bara för att saker har blivit gjorda på ett sätt i lång tid betyder det inte att de är bra, etiska, sunda och hållbara. Som konsument är det enormt viktigt att våga kräva och be om transparens när vi

väljer att investera i det som våra kroppar, psyken, själar och hudar ska vara och ta del utav.

Efter att jag och min kära mamma hade försökt navigera genom hudvårdsdjungeln från slutet av 90-talet fram till tidigt 20-tal så kom genombrottet. Jag kom i kontakt med ekologisk hudvård på skolan i den lilla svenska byn Sunne i Värmland. Det skulle komma att förändra resten av mitt liv!

Jag har redan skrivit om mitt tidiga intresse för personlig utveckling, andlighet, psykologi och filosofi som jag som ung aldrig vågade prata om i rädsla för att bli sedd på som konstig och annorlunda. Med det sagt så har jag alltid KÄNT mig annorlunda. Som en annorlunda hudterapeut. På denna 2-åriga yrkesutbildningen, där jag blev både certifierad svensk massör, diplomerad taktill massör, Spaterapeut, träningsinstruktör och stressterapeut, fick jag för första gången leva ut och praktisera allt jag hade lärt mig fram tills då i mitt 20-åriga liv. Jag hade klasskamrater som på ett eller annat sätt önskade att också ägna sina liv åt att hjälpa andra människor att må bra med sig själva. I was in heaven!



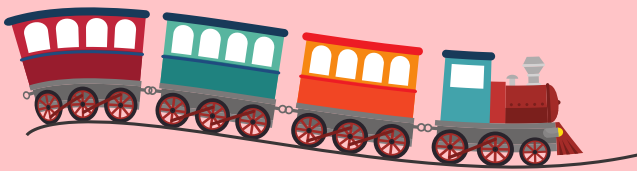
Det var här jag lärde mig kraften i att laga visionboards (idag är det stora böcker jag lagar för att kunna täcka in livets alla områden) att manifesteras och visualisera men framförallt vara lyhörd för mina egna behov, drömmar och mål i livet och ta val och beslutningar utifrån dem. Jag fick verktyg till att navigera i livet i samvaro med andra likasinnade. Jag hade kommit hem till mig själv och tog tillbaka en del av min personliga kraft som jag hade gett ifrån mig i bl.a flera av de kärleksrelationer, som jag hade haft fram tills då.



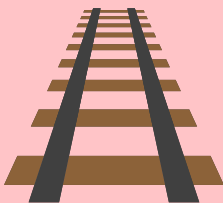
Så självklart var det också här som min hud också skulle få repareras, läkas och balanseras med hjälp av svenska Maria Åkerbergs ekologiska hudvårdsprodukter. Jag kommer ihåg det som igår när Maria i egen hög person, kom på besök och höll i en heldags föreläsning om sitt egna märke på skolan. Hon tog mig med storm och imponerade på mig med sin närvaro, kunskap och tydliga mission. Än idag är Maria Åkerberg som individ en av mina stora förebilder som tidigt i sin karriär också vågade gå sin egen väg. Jag kan stolt säga att hon är en av mina mentorer idag. Självklart skulle därför MÅ bli med in som ett av två märken i REN KOS sortiment när jag startade upp i Pedersgata sommaren år 2019.

Hösten år 2023 valde jag att avveckla MÅ till många kunders sorg, men som jag har skrivit tidigare så förändras både formaten vi jobbar i och vi som individer med tiden. Ibland måste vi helt enkelt ge släpp på saker som vi trodde alltid skulle vara en del av oss för att kunna ge plats och energi till något annat att få blomstra. Jag har själv en bestämd känsla av att MÅ dyker upp en dag igen i REN KOS universet, på ett eller annat sätt. Jag och MÅ finns fortfarande i varandras hjärtan på fler än ett sätt.

Det är också säär jag betraktar mina relationer både privat och professionellt. Som ett tåg på sin färd genom livet. Det är inte alla som ska vara med på vårt tåg genom hela livet. Inte alla ska göra oss sällskap vid alla stopp, på- och avstigningar. Inte alla blir med när vi väljer att gå av tåget för att utforska terrängen på nya platser, i nya städer och länder. Många av oss kommer att komma och gå genom varandras liv. Det är helt naturligt och i mitt fall har det varit väldigt viktigt att acceptera både som kvinna, vännina, dotter, kollega, syster och entreprenör. Dessto viktigare är det att utveckla en sund relation med sig själv. Vi är nämligen den enda medpassageraren vi kommer att behöva stå ut med hela livet. Så att se till att bli sin egna bästa resekamrat på resan genom livet vill vara essentiellt för att vi ska kunna känna oss trygga, oavsett vilken destination som väntar därframme. Ibland kan det nämligen hända att alla medpassagerarna går av tåget mer eller mindre samtidigt och då blir vi sittandes kvar endast i vårt egna sällskap. Ibland ber vi andra snällt och bestämt att gå av för finna ett annat

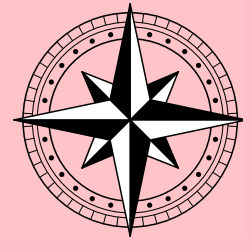


tåg. Sitt tåg. Det är då vi som regel sätts på stort prov. Vem är jag, bara i min egna existens, när ingen ser på eller hör på och du inte kan distraheras av andra? Det är i situationer som dessa, som vi som regel börjar höra hur vi faktiskt pratar till och behandlar vår enda resekamrat i livet dvs oss själva. Att tillåta sig lyssna på och erkänna den dialogen är för många långt mycket svårare än att bara förlora sig i telefonens oändliga utbud av appar och distraktioner eller med en podkast, ljudbok eller musikk i öronen. Få vill höra på och ta ansvar för sin inre dialog, för det är alltför krävande, besvärligt och utmanande. Det är så mycket lättare att bara köra på i egna gamla hjulspår. Det man vet om. Att hålla sig på tågrälsen. Någon har ju trots allt lagt den en gång i tiden och för ju någonstans, så här är måste det ju vara tryggt att sitta och slappa av oavsett, väl? Livet går ju sin gång och vi ska alla oavsett dö en dag. Det vet vi.



Faktum är att merparten av människor både tänker, agerar och handlar utifrån detta synsättet. Det vi vet om och känner till, är förutsägbart och därmed tryggt, tänker många. Jag själv ingick inte mitt livskontrakt baserat på att någon annan skulle bestämma hur min tågrut ska se ut, upplevas och vilka platser den ska ta mig till. Hur många gånger jag väljer att dra i nödbromsen eller stannar upp för att utforska nya horisonter och dimensioner av livet. Jag är alltför nyfiken med en enormt stor aptit på livet för att bli hönsad med. Jag vet att jag aldrig kan ta styrning över VAD livet levererar av både förseningar, hinder och utmaningar på vägen. Det har livet som entreprenör gett mig en intensivkurs i genom

både pandemi, husrenovering, att bli hundägare och vara tvåbarnsmamma genom diverse samhällskriser de senaste fem åren. Obehagliga och otrevliga medpassagerar som hoppar på och av tåget har jag också fått min beskärda del utav genom livet. Jag har dock bestämt mig för att njuta av min resa och göra det bästa utav den. Jag har för länge sedan insett att ingen har ett facit. Tro mig att jag har önskat det, så måååååå gånger! Då hjärtat får vara med och bestämma kan dock precis allt ske, som magi ! Hjärtat är den moderna kartan och kompassen i sig själv. Den redan också så naturliga delen av oss som vi behöver lära oss att omfamna på nytt.



Idag vet jag att jag är långt ifrån ensam i att ha sitt hjärta som sin ledstjärna och att det är många som kan bli osäkra när man börjar att navigera utifrån sitt hjärta, själ och unika ljus, istället utifrån vårt ego och rädsla. Då är det viktigt att veta att man inte är ensam. Att vi trots fysiska och geografiska avstånd blir hållna och att dem som faktiskt är för dig alltid finns där, när det är meningen. Vi omfamnar varandra i vårt mod som i vår sårbarhet för det är det, det innebär att vara en själ i en mänsklig kropp, på var vår resan genom livet där livet och inte destinationen är målet i sig själv.

Jag är oändligt tacksam för att så många läser dessa brev, både kunder som familj, vänner, leverantörer, själsfränder, bekanta, okända och personer som har varit eller fortsatt är en del av mitt liv och REN KOS. Ni har alla en unik medverkan i att dessa brev blir skrivna och får se dagens ljus. Ni är mig och jag är er. Vi är alla ett. Separerade i våra kroppar men alltid förenade i själen. På var vår resa genom livet.





Världen behöver oss! Världen behöver att vi läker våra sår och traumer och finner tillbaka till vår personliga urkraft, så vi kan vara med och göra denna värld till en bättre plats att leva på, både nu som för alla kommande generationer.

För mig har hudvård och att vara hud/spa/massage-terapeut och livscoach aldrig någonsin endast handlat om det som bara syns på ytan eller bara om resultaten en god ansiktsbehandling eller produkter vill göra för en hud. Det har alltid handlat om att kunna göra en skillnad och vara den terapeuten jag själv hade önskat att jag hade mött genom livets alla upp- och nedturer, med eller utan hudproblem. Den terapeuten som ser, förstår och känner att vi människor är så mycket mer än bara det som syns med blotta ögat. Som förstår komplexiteten i att vara människa, men som samtidigt klarar av att förenkla men också hedra vår inneboende och sanna natur som moderna människor i ett modern samhälle. Att det vackra ligger i enkelheten och att det vackra i oss består av lika mycket ljus som skuggor som längtar efter att få bli omfamnade. Det som gör oss till oss, som unika individer. Perfekt operfekta i vår skapning.

Efter 25 års samlad livs- och arbetserfaring inom hudvårdsindustrin både som individ/kund och internationellt certifierad CIDESCO hudterapeut vet jag idag att det handlar inte om hur snabbt allt måste gå för att vara bra, framgångsrikt och hållbart. Att skynda långsamt är en dygd och en sällsynt egenskap som vi har lärt oss att förakta, men som är en lika naturlig del av oss som att bidra till samhället. Många har dock låtit dessa delar av vår sanna natur falla bort pga samhällets konstanta och snabba utveckling. Allt ska gå fort för vi har så liliite tid..till allt! Faran är bara att vi kan missta de mest värdefulla av resultat, ögonblick, samtal, upplevelser och relationer om vi inte tillåter oss att vara mer här och nu och ta en sak i taget. Att förstå VARFÖR vi tar de valen vi tar. Att sluta vara medpassagerar på någon annans tåg och istället stanna upp för att reflektera om det verkligen är ett snabbtåg (från A till Ö) som vi har lust att bli med på, utan att kunna njuta varken utsikten, stunden och samtalen som kunde ha tagit plats förrän det är försent och vi har kraschat in i en bergsvägg 100 kr/h? För det ÄR det som sker om man aldrig stannar upp, bara kör på utan att göra en evaluering mellan varven och ändrar kurs. Det säger sig självt. Vi måste förändra oss, annars gör naturen det åt oss. På sina premisser.

Vi får då inte vara med och bestämma själva. ELLER.. har du lust att njuta alla faciliteterna i det mest moderna hållbara och högteknologiska tåget lagd och byggd på en solid och stadig bas med den senaste forskningen och expertisen bak? Som med omtanke om både dig, din hudhälsa och din familj, samtidigt också tar hänsyn och värnar om både miljön och allt levande som bor i den, men även för människorna som jobbar både bak som framme i kulisserna?

Trots att jag tidigt i livet bestämde mig för att bli min allra bästa vän (läs mer i Brev från själen nr 2 ), är jag evigt tacksam för alla de fantastiska, starka, intelligenta och modiga kvinnor och män som jag omges utav sedan jag startade REN KOS. Inte minst det gäng av helt oslagbara mentorer, som hela tiden finns där och speglar mig i livets upp-och nedturer, när jag behöver det. Jag hade inte varit den jag är idag om jag inte högt hade vågat tala om för dem ALLA vad som får mitt hjärta att sjunga och vad jag vill vara en del utav.

Det är i varje fall inte ombord på ett snabbtåg för tro mig..det tåget har gått för länge sedan och kommer inte tillbaka! Framtiden är grön och hållbar, precis som ESSE och REN KOS med många flera!

Tack för alla ni som kryssar, stannar upp, spenderar och investerar er tid och er hälsa hos mig och REN KOS på er resa genom livet och tack för att NI hela tiden kommer tillbaka i er takt!:)

...och tusen tack för att DU läser!

P.S Driver du också ett grönt företag och känner igen dig på något sätt i detta brevet? Tveka aldrig för att ta kontakt med mig på mejl: sara@renkos.no för att dela dina tankar och perspektiver! Tillsammans står vi ännu starkare i det nya, hållbara och gröna skiftet för hela mänskligheten!

