



Vågar du må bra?

Vad innebär det då att må bra?

Ja, det beror på vem du frågar!

Jag fick kommentaren när jag stod på MÅ bra mässan i Kalix ett år "Att det var inte alla förunnat att ha glädje i sitt liv". Jag blev bara paff och önskar att jag hade fått henne att stanna, men hon var snabb på att gå vidare, eftersom hon hade sagt sitt och därmed var hon nöjd.

Jag ville så få henne att stanna upp och få henne att landa i sin kommentar. Jag ville så gärna säga att det är faktiskt alla förunnat att ha glädje och må så bra man kan i den situationen som jag är just nu. Visst har vi våra svårigheter och livet är inte alltid en dans på rosor, men vi kan ändå varje dag välja om vi vill ha en positiv inställning till dagen och göra vårt bästa därifrån eller inte! Valet är helt och hållet ditt precis som mitt!

Så vågar du må bra?

Det är helt klart mycket vanligare att vi gnäller över något, än att vi vågar erkänna att jag har det faktiskt riktigt bra trots allt och jag blir så glad när någon säger just så till mig.

Det är när jag inser och ställer in den mentala hörapparaten på en positiv frekvens som jag äntligen börjar se alla guldskor som strövs över mitt liv. Det är då jag först förstår att jag kan må bra trots allt mitt i mitt liv precis här och nu.

Vad har jag då i mitt liv?

Det är väldigt lätt att vi stirrar oss blinda på det stora som ska förändras och de problemen som hopar sig framför vår näsa. Med allt negativt brus som serveras på guldfat är det lättare att vi fastnar i omöjligheterna.

Nä, vad har jag för inställning på mitt liv egentligen? Kanske dags söka efter en mer positiv frekvens? Vad har jag egentligen i mitt liv? Massor, men allt vi ser är det vi tar för givet och vi lägger fokus på det vi inte har. Så fokusera på det du har istället och låt det växa.

Hur kan jag då må bättre i mitt liv?

Vi tar och lägger fokus på de små sakerna som erbjuds i våra liv! Det kanske egentligen räcker med att någon ser dig och säger hej, det kanske räcker att någon säger tack för hjälpen? Kanske räcker det med att solen lyser och att du inte haft så ont i kroppen under dagen.

Vem vill inte få en timme för sig själv eller finnas i en härlig gemenskap med härliga dansanta människor. Kanske ta en härlig promenad i skogen eller

bara få finnas till för en stund och försvinna i en härlig film! Det är dom små guldskor som finns där mitt framför din näsa mitt i din vardag som gör dom stora undren.

Det är när jag äntligen inser och ser alla guldskor som glimmar i mitt liv. När jag inser att här är jag mitt i allt detta som jag förstår att livet erbjuder mig varje dag möjligheten att må bra mitt i allt som händer.

Så hur kan du må bra och må bättre i ditt liv? Våga utmana dig själv prova något nytt, prova något du vill men inte vågat tidigare. Våga anmäla dig till en kurs i bugg eller matlagning. Gå på Må bra mässan eller besök ett evenemang du egentligen är lite nyfiken på, men inte blivit av.

Börja säga hej till människor du dagligen möter, men inte blivit eller vågat säga hej till tidigare. Bara att lyfta din blick och möta andras blickar. Våga vara stolt över att du är faktiskt precis som vem som helst, en helt underbar människa mitt i ditt liv! Våga helt enkelt va tacksam och älska dig själv!

Jag har bestämt mig! Jag tänker må så bra jag kan mitt i allt som händer och med tacksamhet välja de val som gör att jag kan förstå att meningen med mitt liv är resan jag gör här och nu. Livet händer precis här mitt framför mina ögon. När jag inser livets magi bubblar glädjen inombords och jag fylls med tacksamhet och kärlek till livets små underverk.

*Vågar du må bra?
Vågar du må bra mitt
i allt som händer? Det
är helt upp till dig!*

Rallydrottningen Tina Thörner fick frågan hur hon orkade vara så positiv och glad hela tiden. Hennes svar var att visa mig något som är bättre! Å allt jag kan säga är att jag instämmer livet blir så mycket roligare när jag har en positiv frekvens inställd.

Tina Persson

Hälsoinspiratören
www.friskoteket.eu