



# En rosa resa!

**D**et är med kärlek och tacksamhet vi kan förändra världen. Så om vi tillsammans kan göra något litet så kommer resultatet att bli så mycket mer!

Nu knackar oktober på dörren och i år kommer Norrbotten att bli lite mer rosa än vanligt, det är min plan. I år kommer oktober att andas en friskare luft, där modet ska få rädslan att vika undan lite mer för varje rosa stund. Vad tycker du om det?

En rosa resa är något som händer mitt i livet både för dem som får uppgiften och för dem som står bredvid. Ung som gammal, män som kvinnor alla blir deltagare på något sätt när någon kliver på denna resa.

## **Så med ett litet steg i taget.... En möjlighet eller enbart löjligt?**

Jag har under året haft förmånen att träffa många härliga människor, med många underbara tankar och erfarenheter. Jag har fått veta hur dom själva har reagerat när uppgiften givits till dom och hur dom som stått bredvid också har reagerat av dom själva eller andra.

Jag fick senast i veckan frågan hur ska jag göra? Jag vet om att personen har uppgiften, men jag vet inte vad jag ska säga och hur jag ska bete mig. Mitt svar var att allt du behöver är att säga ”Jag finns här och jag tänker på dig”. Jag vill kanske inte störa och kanske det är svårt att säga det öga mot öga, men med ett sms skriva dom orden om du verkligen menar det. För det är för mig enbart omtänksamhet och kärlek. Så när jag själv orkar så hör jag av mig och då vet jag att du finns där.

## **Vi säger**

### **Vad är det?**

**Säg istället jag finns här!**

**Att säga jag finns här det är oerhört kärleksfullt och omtänksamt Mitt i livet är det dom små orden som räcker långt!**

Det är för mig som fått uppgiften minst lika svårt att berätta det för någon tom för mig själv. Så när jag berättar för dig känns känslan av att nu har modet tagit över och du förstår hur stort detta ögonblick är för mig. För det jag också gör är att jag måste klara av att ta din reaktion. Hur ska du reagera? Så hjälp mig våga berätta, för att för en liten kort sekund få andas frisk luft och inse hur modig jag nu var mitt i allt som händer.

**Så med små steg kan vi förändra hela världen. Det gäller bara att våga ta första steget!**

Jag samtalade med en person där en nära släkting inte hade långt kvar och allt kändes för jobbigt, men jag borde! Så med min erfarenhet och hur jag själv skulle vilja om jag var i släktingens skor så ställde jag några frågor. Kan ni prata i telefon? Det var för svårt för dom båda, men då tänkte jag ring upp henne, men lät henne inte svara och så pratar du in ett underbart meddelande på mobilsvaret. Du kan berätta något roligt tokigt, något som hänt i ditt liv, dina minnen som du delar med personen. Så sen när personen orkar lyssna så kan hen lyssna flera gånger och hitta både inspiration och enormt mycket kärlek från dig och från livet.

Har du foton? Har du foton från er från förr? Varför inte skicka foton och skicka tokiga bilder via mobilen. Bilder som kan ge inspiration och glädje mitt i allt som händer. Fyll era möten med tacksamhet och glädje i allt ni har fått dela. Få personen att känna att jag har fyllt en mening och det är med tacksamhet dom kommer att komma ihåg mig om tiden närmar sig ett slut, men ger också ge ett lyft till att bli starkare och modigare mitt i allt som händer.

**Jag vet att det är svårt, men det är det enkla som är det största och om vi menar det med kärlek och omtänksamhet så finns allt där.**

Det är oftast vi som fått uppgiften som hittar en väg, men även dom andra som följer med på vår väg måste hitta tacksamhet och möjlighet mitt i sina liv. Våga fråga med kärlek och omtänksamhet, för din rädsla och sorg ger mig skuld att det här är inte bara mig det drabbar. Jag vill be om ursäkt och säga förlåt, så hjälp oss hitta tacksamhet och kärlek för alla som kliver på en rosa resa liten som stor.

**Det vackra hos oss alla är att vi är unika och underbara**

**Hur rosa tänker du bli i oktober?  
Varför inte jag? En rosa resa!  
Varför inte jag? En rosa kväll!  
Mer information se annonsen!**

Hälsoinspiratören  
Tina Persson

[halsoinspiratoren@norrbotten.se](mailto:halsoinspiratoren@norrbotten.se)