



5 tankar om året som gått!

För min del har det här året handlat mycket om att återta mitt liv efter min rosa resa, men också att fira mig själv rejält.

Att våga återta livet kräver mod och tålamod

Minns när jag kom hem från min underbara resa till Paleochora, så kände jag att rädsla och stress som härjat i mitt liv verkade nu ha släppt taget. Det var en otroligt underbar känsla och där mitt mod och tålamod verkligen har prövats. Även om några bakslag har slagit till under året så känner jag en enorm tacksamhet och kärlek till livet och att jag är där jag är idag.

Att återta livet går inte bara hej hopp utan det är ett jobb och ett jobb som jag måste göra själv. Men det som behövs är tips och kunskap från mina medmänniskor som gått före och varit med om en resa eller någon som stått bredvid. Att dela med sig är något som för mig är självklart, men som jag konstigt nog upptäcker inte är lika självklart för andra. Jag undrar hela tiden varför? Hur svårt kan det vara att dela med sig? Det är ju enbart med kärlek och omtänksamhet jag delar med mig. Så dela med dig mera.

Medvetenhet i min vardag innebär att vara med precis här och nu

Det jag också har lärt mig mera under detta år är att vara mera medveten och här och nu. Något som kan vara oerhört svårt, men när jag upptäcker magin så vill jag enbart ha mer.

För mig är det att jag tar tillvara på min vardag ännu mer än förut. Att jag verkligen kan stanna upp på min väg till arbete och bara känna hur kylan biter i min kind och hur makalöst vackert det är att titta upp i en frostbiten björk. Det är för mig enbart magi.

Ett fokus på tacksamhet och kärlek erbjuder så mycket mer än vi kan både ana och tro

Det är så enkelt men ändå så svårt, men jag har under året ännu mer lärt mig att fokusera på kärlek och tacksamhet mitt i allt som händer i mitt liv. Att tacka för svåra stunder för jag tänker att nu ska jag lära mig något och även då ett "återfall" av stresspåslag dyker upp känna tacksamhet till livet. Det ger mig mitt i stressen ett lugn och en kärlek till mig själv.

Att mitt i livet, mitt i min vardag fokusera på det möjliga inte på det omöjliga. Att mitt i livet, mitt i min vardag utgå från mitt här och nu och känna att jag är tacksam det är också något att vara tacksam över.

Krokben är någon vi gärna sätter på oss själv

Jag har för länge sedan insett och förstått att jag är den största boven i mitt liv. Det är jag som sätter en kedja på min framfart här i livet och det är inte lätt att komma loss. För mitt i min ovetskap så är jag ändå där och låser fast mig i jantelagar och mycket annat skit som jag kanske hört från någon.

Men det jag har lärt mig är att när jag hittar min självkänsla så blir jag mer tacksam till livet och det gör att jag lägger om mitt fokus och växer enormt som människa.

Hållbar hälsa i min vardag innebär att ta ett steg i taget även om dom är små

Det här året har varit ett firar år då jag fyllt 50 och det gör man ju enbart en gång i livet. Så jag har gett mig många underbara presenter av olika slag både stora och små. Gåvor av kärlek och tacksamhet till mig själv för mig själv som resor, tjänstledighet och många andra små upptåg.

Så när jag summerar mitt 2016 är jag enbart tacksam och stolt över mina val och det jag gjort med året som gått, men en fråga som jag fortsätter undra över är vart har alla underbara singelkarlar tagit vägen? Trots min medvetenhet i livet så är dom osynliga för mitt öga, men var sak har sin tid. En dag, kanske i morgon vad vet jag?

Så en hållbar hälsa i min vardag innebär för mig att stanna upp och inse och förstå att här är jag precis här och nu. Sen är nästa steg vad är möjligt för mig att göra, vad vill jag göra och hur ska jag gör det, sen så är det bara att ta första steget mot en makalös fortsatt livsresa. Vill du hänga med?

Gott slut och gott nytt underbart år! Hälsoinspiratören Tina Persson

PS. Har du något du tycker att jag borde skriva om under våren hör av dig på min mail.

halsinspiratoren@norrboten.se