



”Att landa för mig är att hitta tillbaka till ett lugn för både min kropp, knopp och själ.”

KRÖNIKA

Tina Persson

7 sorters kakor för livets goda

• Att låta livet le • Att låta livet leka • Att låta livet landa • Att låta livet vara nyfiket • Att låta livet vara här och nu • Att låta livet vara meningen med livet • Att låta livet fyllas med tacksamhet, kärlek, omtänksamhet och trygghet

Med fokus på en kaka i taget kan förändra livet både rejält och stort.

Mars månad är här och nu tänkte jag ta tag i ett härligt kakfat med tankar som snurrar hos mig. Den första kakan jag tänker skriva om är att låta livet landa, för det är något jag själv har fått jobba hårt med det sedan i höstas när jag bytte jobb.

Hur ofta ser du till att landa i ditt liv?

Det kanske inte ens är något vi tänker på, utan vardagarna rullar bara på och helgerna kanske också är fullpropade med allt du borde och måsten.

Men är det då inte dags att landa och landa i ditt liv?

När jag efter sommaren bytte jobb innebar det många förändringar och jag stod för många spännande utmaningar.

Därför hade jag bestämt mig för att jobbet är prio nummer ett och allt däromkring fick jag lägga åt sidan.

Det som blev viktigt för mig när jag kom hem från jobbet var att få landa i mig själv och återhämta mig inför nästa dag. Jag kände att om jag kommer hem och sedan rusar iväg på någon aktivitet så kommer jag inte att klara den här hösten.

Jag visste att med min bakgrund av stress som fortfarande fanns kvar i mitt liv lite på lur, så även om den skulle dyka upp i en positiv karaktär så skulle den kunna få mig på fall.

Därför var återhämtningen otroligt viktig för mig och är fortfarande.

Vad är att landa?

Att landa för mig är att aktivt återhämta mig och där jag gör medvetna val att återta ett lugn igen som jag vet är viktig för mig.

För mig är medveten återhämtning att direkt lägga mig på spikmattan eller sätta mig för att meditera när jag kommer hem. För mig är det underbart att passa på att ta en längre omväg hem då jag har förmånen att gå till mitt jobb.

Att landa för mig är att hitta tillbaka till ett lugn för både min kropp, knopp och själ. Där den stress som fått fart i mig får släppa taget om mig och jag känner att även om dagen har varit intensiv och otroligt rolig, så ska den inte fortsätta hålla ett hårt grepp om mitt hjärta.

Att landa för mig är att trots om jag har mycket på min agenda så hittar jag stunder där jag medvetet kan återhämta mig och landa. Det kan vara när jag går på toa och när jag är på toan andas lugna andetag kanske tom blunda och fara till Hawaii för en minut eller två.

Att landa mitt i en arbetsdag kan vara att välja blunda för en stund istället för att delta i ett surrigt eftermiddagsfika.

Att landa är att stanna till och inse att här är jag precis här och nu och att fylla livet med tacksamhet, just för detta att jag får vara här och nu och är medveten om detta.

Att landa är att stanna till och ta ett eller fler medvetna djupa andetag och känna att det här var ju enbart underbart.

Att landa i mitt liv!

Det är också för mig viktigt att landa i mitt egna liv och inte vara i alla andras hela tiden? Någon som känner igen sig? Det är många som jag har träffat som har stress i sitt liv och skyller på alla andra att dom inte får någon lugn och ro, men då är det också viktigt att se över sitt egna ansvar.

Usch, nu låter jag hård igen, men det är helt klart intressant tycker jag när jag träffar en sådan person och jag ser kompletterade orsakerna.

Det är inte förrän jag inser och förstår som jag ofta säger, men det är då jag kan se mer med klarhet i hur mitt liv ser ut och fungerar.

Det är därför det lätt blir motstånd när annan information läggs fram till personers självbild, men jag vet jag kan absolut själv ha svårt att förstå vissa saker i mitt liv. Men visst är det en intressant tanke att fundera över?

Hur många måsten har jag?

Måste jag lägga mig i?

Måste jag styra upp allt?

Våga släpp taget istället och gå in för landning!

En övning: Medvetet stanna till någon gång om dagen och ta ett djupt andetag ända ner i magen och tala om för dig själv å det var en skön landningskänsla.