



”Allt du behöver göra är stanna upp och medvetet börja leva här och nu.”

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.

Idag tänker jag tankar om att låta livet vara här och nu! Visst är vi alla här och nu, men lever du ditt liv här och nu och vart är dina tankar är dom verkligen här och nu? Det är så lätt att vi rusar på och det är så lätt att vi tänker sen och förut, men att verkligen landa i livet och inse att här och nu är exakt rätt tid att leva och verka för att förverkliga sitt liv. Absolut planera och utvärdera är något jag tycker om själv, men ändå det är inte där livet är utan livet är här och nu.

En underbar promenad till och från

Bara att gå till och från jobbet som jag har förmånen att göra, där och då kan jag ta tillfället att vara med under min promenad. För tänk vilken underbar möjlighet det är att få njuta av naturens underverk. För det jag har insett är att varje promenad erbjuder en ny promenad även om vägen är den samma visst är det en otrolig magi? Är jag bara med här och nu så kan naturen visa sina under för oss och hela jag kan få mer guldkant på min vanliga vardag.

Om jag är med här och nu så kan jag på min promenad ta möjligheten att se alla dom jag möter och kanske tom våga ge dom ett leende. För vem vet kanske du är den enda människan som verkligen ser just den här personen idag eller kanske tom det är just jag som känner mig osynlig och behöver någons ögon som säger jag ser dig.

Tänkt att få känna att någon ser mig precis här och nu kanske låter konstigt, men många människor kan leva sina liv mitt bland många människor men ändå så försvinner dom i mängden. Så för mig så vill jag med min blick säga hej jag ser dig och jag önskar dig en riktigt härlig dag. Reaktionen är varierande, men för dom som förstår får jag ett härligt leende tillbaka eller tom ett hej.

Ögon, öron, känsel och lukt Jag älskar mina promenader då jag mitt framför mina ögon kan se magiska under som hur vackert snön ligger på björken eller hur snön glittrar just där. Kanske jag tittar åt sidan och får uppleva solen

som säger god morgon eller hur månen magiskt lyser bakom en skorsten. Tänkt vilken gåva våra ögon är, allt vi kan se något jag är enormt tacksam för mitt i min vanliga vardag.

Sen öron där jag ställer in min mentala hörapparat så jag kan höra fåglarna kvittra i en buske någonstans i min närhet eller att lyssna till hur härligt mina kängor knarrar i snön. Det är så lätt att vi får in gnissel och gnäll i vår hörapparat, men om jag tänker nämen stopp och belägg och så söker jag en bättre frekvens.

Tänkt sen känslan när det snöar och snön landar på ansiktet och det killar till och då istället för att bli arg så låter jag mig själv skratta. För hur tokigt blev det nu då? Tänk istället att nu busar snön med mig och den vill bara leka med mig. Skulle den tanken vara möjlig eller omöjlig hos dig?

Känslan när kylan biter lite lätt i din kind, men där också solen lyser rakt i ditt ansikte. Är inte det så säg en underbar känsla både för kropp, knopp och själ?

Lukten hur luktar det där du är och befinner dig? Kan jag känna naturens underbara karta av lukter eller är det enbart avgaser som fastnar i min näsa? Kan jag ställa in mitt luktsinne så jag tar mig förbi och kommer till en nästa nivå? Naturen är så otrolig den bara levererar precis som Petter sa i Tinas program från Lofoten.

Så här och nu gör mig helt enkelt mer öppen för alla möjligheter

Det är när jag är här och nu och mitt i min medvetenhet som alla dess dörrar kan öppna sig och vem vill inte ha det? Så är det svårt att hitta dom? Nä, för vet du vad du har dom precis här och nu mitt framför din näsa och vet du vad mer dom är alldeles gratis. Allt du behöver göra är stanna upp och medvetet börja leva här och nu.

Önskar dig en underbar och härlig dag