



”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.

Hoppas påskhelgen smakade gott både till kropp, knopp och själ? Vilken av dom sju kakorna hann du testa och kanske du hann testa flera? Ofta när jag smakat en god kaka så vill jag gärna smaka en till och inser att det här gjorde mig enbart gott.

Så dagens kaka handlar om att låta livet lek!

Vad är att låta livet leka?

Ja, det beror nog på vem du frågar, men för mig som då inte är någon lekmänniska kan ändå låta livet leka där jag hittar rätt för mig. För mig är lek att låta kroppen få njuta av härlig musik endera i en dans med en partner eller bara hemma när jag lagar mat, eller bara för att en underbar låt dyker upp i högtalarna. Där och då låter jag hela mig själv få leka loss och tom kanske skratta åt mig själv hur härligt livet kan vara och så underbart det är med musik.

Att leka för mig är att inte vara för allvarlig utan att jag kan bjuda på mig själv i olika situationer. Att leka för mig är att bolla tankar både hit och dit på en fikarast med mina kollegor. Att leka för mig är att snurra fart på mina egna tankar och hitta nya möjligheter.

Vart vill jag vara om 5 år?

Att låta livet leka kan vara att fantisera och planera framåt? Vart vill jag vara om 5 år och hur ska jag komma dit? Kanske jag ska ”leka” att jag redan är där framme om fem år och så ser jag mig själv där jag vill vara. Varför inte då fråga hur kommer jag hit? Vart ska jag börja för att nå dit jag vill nå i mitt liv? Kanske jag hittar några svar som kan få min resa att börja i en ny riktning.

Jag har använt mig av denna övning eller lek kalla det var du vill, men kanske det inte alltid blir som jag tänkt fem år innan. Men jag kan erkänna att denna övning har hjälpt mig i livet och ibland kan det räcka att jobba 1 år framåt. Där jag under året stämmer av och kollar vart skulle jag och vart har jag kommit?

Vad är att låta livet leka? Är jag inte för gammal för att ”leka”?

Det brukar sägas att man blir aldrig för gammal för att leka, utan det är ofta vi själva som tänker nämen nu måste jag sluta eller det här kan jag inte göra vad ska andra säga. Det är som att säga att nu är jag pensionär, så nu kan jag sluta träna och ta hand om mig? När det är istället är då det blir ännu viktigare att ta hand om sig själv för att ha ett hållbart liv på ålderns höst.

Det är aldrig för sent att leka och njuta av livet. Låta livet fyllas med inspiration och glädje, låta livet fyllas med tacksamhet och kärlek till dom små sakerna. Låta livet hitta en trygghet mitt i vår vanliga vardag. Låta livet få leva ett värdefullt och bubbligt liv. Låta livet få ta för sig och känna glädje för stora som små upplevelser. Låta livet ja vad vill du låta livet få uppleva precis som en cola reklam, han hade aldrig smakat en tidigare och när han hade smakat så sa han vad mer har jag missat och gav sig ut i livet igen.

Låt livet leka och hitta saker du skulle vilja göra och uppleva som inte blivit av eller som du kanske inte borde, men som skulle vara en underbar upplevelse för både kropp, knopp och själ. Låta livet få testa på ett fokus på tacksamhet, glädje, kärlek och omtänksamhet. En positiv frekvens på den mentala hörapparaten som många lätt och gärna tappar bort i vårt sociala brusande samhälle idag.

Varför inte starta ”leken” där spelreglerna är att vi ska få fler att hitta den positiva frekvensen på sina liv? För om jag lyckas så kommer ännu en person att få ett bättre liv och så sprider vi helt enkelt ett virus som vi faktiskt vet är bra, men ändå har biverkningar som rädsla och egosymptom.

Att låta livet leka, njuta, hitta glädjen, kärleken, omtänksamheten, tryggheten vore inte det underbart och härligt? Allt detta är gratis så håll tillgodo låt livet leka.

Hälsoinspiratören
Tina Persson