



” Skulle vi då våga använda orden tack och tacksamhet mer i vårt vardagsspråk eller är det för enkelt och fånigt? ”

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

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

Att låta livet fyllas med tacksamhet, kärlek, omtänksamhet och trygghet. Med fokus på en kaka i taget kan förändra livet både rejält och stort.

Tacksamhet, kärlek, omtänksamhet, trygghet, attraktion, styrka, glädje, lugn, nyfiken orden är många för att hitta en mer positiv frekvens i våra liv. Så att låta livet fyllas med våra underbara ord är något jag tänker skriva om idag.

Tack & Tacksamhet

Hur svårt har vi inte för att säga tack och känna tacksamhet i och för våra liv? Vi matas dagligen med allt vi saknar och hur mycket som är fel.

Vi ser allt vi inte kan göra och allt vi inte kan påverka. Men om jag utmanar oss att fokusera på det vi kan göra själva och tro på att även små ord kan förändra livet både för oss själva och för andra stort i framtiden.

Skulle vi då våga använda orden tack och tacksamhet mer i vårt vardagsspråk eller är det för enkelt och fånigt?

Ett ord med fyra bokstäver så svåra att få ut ur sin mun för att det kanske känns fånigt eller bara för att varför då?

Om jag öppnar en dörr och låter dig gå igenom den före mig, vore inte tack en varm och omtänksam gest från dig till mig eller är det bara fånigt?

Jag brukar ibland säga varsågod även om du inte säger tack till mig, för att göra dig uppmärksam på att här står jag och gör något litet för att underlätta din vardag idag.

Tänkt om vi kunde uppskatta dom små sakerna hos varandra och tala om för varandra att vi uppskattar det vi gör även om det inte är något märkvärdigt.

För hur märkvärdigt behöver det egentligen vara för att du ska säga tack eller vara tacksam för något?

Vad är kärlek för dig?

Vad är tacksamhet för dig?

Vad är omtänksamhet för dig?

Jag tycker små omtänksamheter är nästan mer omtänksamma än stora? Bara att säga tack när jag öppnar dörren för dig, även om du är en okänd människa för mig det värmer mitt hjärta just där och då.

Att möte min blick när vi möts på en promenad och jag känner att här var det någon som såg mig irl idag. Det värmer mitt hjärta oerhört och stort och jag kan fyllas av enorm glädje.

Många kan också tro att om jag ger kommer dom att förvänta sig så mycket mer och kanske tom kräva mer, så istället ger jag ingenting.

Men om jag istället tänker omtänksamhet på min arbetsplats att jag är trygg i mig själv och ger av mitt överflöd, inte att jag låter mig köras över.

Att jag tänker kärlek och omtänksamhet till mig själv betyder att jag tar ansvar för mitt egna liv och därmed kan ge av mitt överflöd, inte att jag är egoistisk.

Idag kan jag se att om vi inte själva kan komma loss ur vår negativa livsspiral, så måste vi se till att ingen annan lyckas hellre. Att ändra inställning till en positiv frekvens kanske kan likställas med att sluta med godis.

Vi vill och vi förstår, men vi lyckas inte för det finns så otroligt stort sug efter socker eller att vanan sitter så hårt och någon ovana måste jag väl ha.

Jag skriver faktiskt om mig själv jag är godisberoende och jag vet inte själv hur många gånger jag har bestämt mig, men så är jag där igen och alltid med en bra förklaring varför.

Så hur kommer jag in i en positiv ordspiral?

Vi måste starta en vana för att få en vana och om jag försöker varje dag fler gånger om dagen stanna upp och blir mer medveten mitt i mitt vanliga vardagsliv, så kan jag upptäcka mina ordval.

Så våga testa med att visa kärlek och omtänksamhet med att säga tack när någon öppnar dörren för dig. Att säga något omtänksamt till någon för att se vad som händer, kanske dom inte förstår det direkt men det kommer.

Ord kan lyfta och stärka oss enormt, men ord kan också fälla och krossa oss enormt. Så veckans utmaning är att våga använda positiva ord i din vanliga enkla vardag på ett enkelt sätt.

Tack för ordet!
Hälsoinspiratören
Tina Persson