



”Är livet du lever fyllt med leenden eller mest sura miner dagarna lång?”

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.*

**J**ag mötte en granne i min hiss och jag sa å så härligt solen lyser idag och log. Hennes svar var, men det blåser också kallt idag och sedan fortsatte hon man blir aldrig nöjd. En annan morgon med en annan granne han försökte säga något negativt om denna underbara morgon, men han lyckades inte fast han försökte en gång till som om jag inte hade hört vad han sa. Jag vägrade att bli nedstämd för jag hade bestämt mig för att låta livet le även denna dag.

**Har du lätt för att låta livet le?**  
Vad måste hända för att livet ska le? Le åt dig, le för dig, le tillsammans med dig, le helt enkelt är det svårt eller enkelt mitt i vår vanliga vardag? Är det lättare att le en lördag än en måndag eller beror det på om vi har fått sova gott om natten eller dagen har varit bra är det lättare att låta livet le då?

Hur ofta ler du mot din egna spegelbild eller när du ser dig själv i ett skyltfönster? Brukar du räcka ut tungan åt dig istället eller kanske du bara blir full i skratt? Vad är din inställning till dig själv och ditt liv? Är livet du lever fyllt med leenden eller mest sura miner dagarna lång?

**Hur ska jag göra för att mitt liv ska börja le?**  
**Ett två tre börja le!**

Direkt jag kommer på mig själv så leeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeee och när jag ser mig i spegeln leeee och när jag ser mig i skyltfönstret leeeee. Varför inte le på ett tokigt sätt så jag börjar skratta åt mig själv. Oj, kan jag se så rolig ut? Vilken härlig människa jag är!

Jag har bestämt mig för att låta mitt liv le och ha kul så mycket jag kan. Vem bestämmer vad jag ska vara och hur jag ska se ut? Så om jag vill gå omkring och le åt livet så tänker jag faktiskt göra det.

**Den jag vill vara!?**

Jag läste i en bok som jag verkligen tycker om och den heter ”Den jag vill vara” av John Ortberg. Det står i början om GPS möjligheten. Att vi kan ställa in vart vi ska och så får vi hjälp av en röst hur vi ska komma dit, men ibland tycker vi själva att

nå nu du måste det bli fel jag tänker ta vänster inte höger. Vad händer då med GPS-rösten? Inte börjar den skälla ut oss och talar om vilka idioter vi är utan den säger enligt boken att ”Tar ut en ny färdriktning när tillfälle ges”.

Varför kan vi ha svårt att vara så mot oss själva? Nämen nu gick det snett eller nu gick jag vilse i livet och nu tappade jag glädjen. Ok, stanna upp och kolla den mentala hörapparat (GPSen) och så känner vi in oss själva och tar en ny färdriktning.

**Där är jag!  
Å så skönt!  
Nu ler jag med livet igen!**

**Ibland kan det vara riktigt svårt och riktigt tjurigt,** kanske vi har hamnat rejält fel och många har åsikter om både det ena och det andra när det gäller oss. Då är det dags att stanna upp och starta om GPSen. Vart är jag? Vilken är riktningen som jag vill gå? Behöver jag tom hjälp?

Jag har själv tagit hjälp av en samtalsterapeut och jag är faktiskt otroligt glad när jag hör fler som inser och förstår att vi kan faktiskt inte lösa allt själva och våra nära och kära ska inte behöva ta allt vi bär inom oss. För mig är det som en personlig utveckling och det är ord som är fyllda med kärlek och omtänksamhet till oss själva eller hur?

Boken ”Lär känna dig själv på djupet möt ditt inre barn” av Marta Cullberg Weston och ”Kroppen talar till dig” av Lise Bourbeau. Ett par av dom böcker som just nu hjälper mig på min väg och som jag tycker gör att jag lättare kan förstå mig själv och hitta ett starkare leende i mitt liv som jag lever. För jag vill att hela jag ska hitta ett underbart leende.

**Jag vill le ända inifrån och ut.  
Jag vill att mitt hjärta ska få le.  
Jag vill att mina tankar ska få le.  
Jag vill att min mage ska få le.  
Jag vill att mina fötter ska få le.**

**Låter inte det så säg underbart och härligt?**

Hälsoinspiratören  
Tina Persson