



” Så öppna alla sinnen och delta fullständigt medvetet i varje dag som sommaren erbjuder oss.”

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.

Nu har vi nått till sista kakan på mitt kakfat och det är något som borde vara enkelt, men ändå så otroligt svårt inser även jag. Lever jag verkligen mening med mitt liv? Visst låter det spännande, men också en läskig frågeställning? Hur många mönster har jag inte fastnat i och vilka dikeskörningar har jag inte gjort i mitt liv? Är det meningen att det ska vara så?

Varje dag erbjuder en ny möjlighet till en nystart

En nystart där jag kan stanna upp och se över hur har jag hamnat här? Vill jag fortsätta eller är det dags att bryta mönster som inte är bra i längden? Är jag kanske på rätt väg för att nå en bättre väg längre fram? Att inse och förstå att tack vare allt jag får vara med om, formar mig till den jag är menad att vara? Men det är lättare att inse och förstå om jag medvetet deltar i min livsresa och inte bara låter den rulla på.

Att medvetet leva ett liv där jag tar medvetna beslut och deltar medvetet här och nu, visst låter det som en lotterivinst? Plötsligt händer det, men i det här fallet behöver jag inte köpa någon lott och det kostar inget. Det är helt gratis, men det krävs både mod och nyfikenhet.

Att vinna livets lott visst är det stort?

Vi har ett stort fokus på att vinna pengar för då! Då vet ni oj allt jag skulle göra då! Men om jag säger du har redan vunnit den största vinsten du kan få. Det är ditt liv och ett liv som är precis här och nu. Så om jag stannade upp och tog mig tid för att utvärdera det jag har fått med mig i min ryggsäck fylld med erfarenheter och sen se hur har jag det precis här och nu?

Vem är jag precis här och nu? Enbart en underbar människa!

Vi tror att livet skulle bli så mycket annat om du fick massa pengar, men det är inte pengar som är det viktiga i livet när det kommer till kritan. Det är livet som är det viktiga och som vi saknar allra mest, när livet kör ner oss i diket och vi kommer inte upp. Så varför inte upptäcka vilken underbar möjlighet livet ger oss och vilken

underbar människa vi själva är precis som alla andra människor på vår jord.

För när jag inser att livet har en mening och det är min resa i livet, så blir jag för egen del både nyfiken och pirrig i mitt hjärta. Vad kan vara på gång nu och om jag mer medvetet gör mina val och ser möjligheterna vart kommer livet då att ta mig?

- Att låta livet vara meningen med livet innebär för mig att visa tacksamhet för varje dag livet erbjuder mig en ny dag.
- Att låta livet vara meningen med livet innebär för mig att vara omtänksam både med mig själv och människor omkring mig kända som okända.
- Att låta livet vara meningen med livet är att ta ansvar att säga stopp eller jag återkommer för jag behöver inte alltid svara direkt där och då.
- Att låta livet vara meningen med livet är att våga öppna öronen och lyssna när andra har åsikter och tankar som kanske inte överens stämmer med mina, men ändå kan vara intressanta att ta del av.
- Att låta livet vara meningen med livet är att varje dag det är dags att sova summera med tacksamhet både ris och ros, för det har format dig ytterligare lite till för att bli den som vi är menade att vara.

Sommaren är här, vi befinner oss mitt i vår magiska sommar. Så öppna alla sinnen och delta fullständigt medvetet i varje dag som sommaren erbjuder oss. Tänkt det är sommar! Just nu är det sommar! En magisk sommardag precis här och nu!

Jag fyller hela mig själv med denna underbara sommardag både till kropp, knopp och själ! Jag fyller alla mina sinnen med sommarkafter och sommarljud. Här och nu! Det är här och nu som livet händer och det är här och nu meningen med mitt liv befinner sig. Enbart underbart eller hur?

Önskar er alla en underbar sommar och så ses och hörs vi i augusti igen!

Hälsoinspiratören
Tina Persson