



”Skrapa bort oro, rädsla, sorg och besvikelse som vi skrapar bort gammal målarfärg från ett hus...”

KRÖNIKA
Tina Persson

Att våga vara modig

**Det är många som säger att jag är stark
Men jag vill hellre säga att jag är modig**

Det går en serie på tv ”Sveriges modigaste” jag har inte sett den, men vad jag förstår utmanar den deltagarna att göra saker som de egentligen inte vågar.

**Hur är det med dig i ditt liv?
Vad är modigt för dig?**

Har du insett att du också är en modig människa eller är det inte ens något du upptäckt ännu? Då vill jag berätta för dig att jo, det är faktiskt sant alla människor är modiga och ibland flera gånger om dagen.

**Vad är mod?
Att tro på livet?**

För många rullar livet på, men för många händer saker vi egentligen inte vill ens vill ta i med en klädnyppa men som ändå kommer och hälsar på. Jag har förmånen att få träffa många modiga kvinnor som cancervägen har fått vandra och jag säger enbart vilka modiga kvinnor. Många säger vi har inget val, men ändå vi väljer att tro på livet och med det har vi gjort ett val som kräver både mod och styrka i tusenfallt.

**Att hitta mod varje dag och
tom flera gånger om dagen!**

Att hitta modet och tro på livet är självklart, men ändå så kan det krävas omtag minst flera gånger om dagen. Trots att jag vet så ser jag något, hör något eller upplever något från mitt inre och så försvinner mattan under mina fötter. Vad hände?

Bara känslan av att å vad bra jag mår idag, å så gott maten smakar idag eller å vilken underbar dag jag haft. Där jag har varit så fullt medveten mitt i allt som hänt och verkligen njutit av det som hänt jag är precis där jag vill vara i mitt liv. Så här vill jag att mitt liv ska vara, men så kommer en vindpust till mitt öra fyllt med ett skratt av hån för att ta ner mig på golvet igen. Så där bra ska du inte få ha det!

**Att där jag varje dag väljer
modet och ställer in min mentala
frekvens på en positiv kanal**

Att vara modig är så enkelt som att idag vill jag vara så medveten som jag kan mitt i mitt liv för det här

kan bli min bästa dag i livet. Varje kväll tacka för det mod jag har tagit mig även idag och tala om för mig själv vilken härlig dag jag har haft. Där även dom sämre dagarna har sina ljusa stunder, men även tacka för modet att ta mig igenom en dålig dag. Att hitta modet mitt i rädsla, oro och sorg för att inte fastna utan ta mina verktyg och skrapa bort tankar som inte ska vara där.

Skrapa bort oro, rädsla, sorg och besvikelse som vi skrapar bort gammal målarfärg från ett hus innan vi lägger på en ny härlig vårfärg. Där jag hittar modet varje dag att välja medvetet här och nu! Att jag hittar modet varje dag att tro på livet och möjligheterna för jag vet ju och som jag säger ofta att livet är mitt, möjligheterna är mina, men så också ansvaret. Att jag modigt varje dag och flera gånger om dagen vågar göra omtag och tänka att nu, här kommer jag.

**Nu vågar jag och nu vägrar jag
mota olle vid grind**

Att när jag känner att vinden är fylld med kärlek verkligen njuta och tacksamt öppna alla tankars dörrar på vid gavel. Att låta denna vind vädra ut gamla tankar och släppa in nya underbara tankar att allt är möjligt även för mig.

Så till alla underbara människor inse och förstå vilket enormt mod det finns inom er. Ett mod som ibland behövs vara större, men att det alltid finns där. Ett mod som kan få oss att pirra till när det lägger in en extra växel och lyfter upp oss till en ny nivå i livet. Ett mod som får oss att inse och förstå att här är jag mitt i mitt liv precis där jag ska vara och den känslan är otroligt magiskt. Det här vill jag ha mer av och det kan jag få om jag vågar vara modig igen.

Jag har lärt mig att älska ord och snurra fart på dom och just nu känns ordet modigt varmt och kärleksfullt, men också lite kaxigt utmanande.

**Så att vara modig är min livslott
vilken är din?**

/ Hälsoinspiratören
Tina Persson