

Avundsjuka och Besvikelse

Två helt klart starka ord som bränner i mitt inre och där avundsjuka även kan ha en positiv betydelse, men oftast har besvikelse ingen ljus sida alls.

Besvikelse

Jag kanske blandar ihop besvikelse med sorg ibland, men jag tror att båda har en närhet av varandra i våra liv.

Jag tror att besvikelse har två sätt att visa sig i våra liv. Den ena sidan är väldigt kraftfullt och den gör mig så oerhört illa och jag blir så otroligt arg och frustrerad. Jag vet också att en besvikelse kan göra mig så kraftlös där jag tappar mitt fotfäste och allt jag känner är sorg och en total förlamning.

För mig kan nog förlamande besvikelse ge mig känslan av sorg så därför är nog den kraftfulla elaka känslan som visar sig mest i min besvikelse.

Gul och Blå!

Jag kan slå mig hårt för att visa hur besviken jag är på mig själv som inte har lyckats nå mina mål. Där vissa av målen är så självklara för alla andra och där jag själv har totalt misslyckats att infria dem.

Jag slår mig själv både gul och blå. Jag bestraffar mig själv för jag har misslyckats med det självklara och det naturliga i vår livsresa. Här står jag alldeles själv för jag har misslyckats med att skapa en familj och behålla mina blodsband! Det är nog den största besvikelsen i mitt liv och det ger en enorm stor tomhet. Det gör att jag känner mig helt klart vingklippt både till kropp, knopp och själ.

Jag vet att många har kommentarer och allt har sin tid, men när jag ser mig själv i vitögat så undrar jag vad jag gör som är fel? Hur kan andra bara så lätt hitta rätt och jag får hela tiden stå utan och att jag inte har den rätten till den möjligheten utan den står bara där bakom dörren och retas.

Tina Persson Hälsoinspiratören

www.friskoteket.eu

2012-09-23

Jag trodde att när jag äntligen vågade ta tag i mitt liv skulle möjligheten komma, men allt tar sin tid och ibland gör tiden att det blir svårare. Det jag ändå lär mig under tiden är att våga leva och släppa taget och bara fokusera på kärleken till livet och inte det jag saknar.

Hur gör jag rätt?

Jag känner en stor besvikelse som ibland kan vara så kraftfull att jag vill kasta mig in i väggen och piska upp mig för att jag inte försöker på rätt sätt. Så jag sätter mig ner och funderar på hur ska jag kunna göra det här på rätt sätt? Jag hoppas livet kan visa mig rätta vägen så jag äntligen ska hitta hem, hem med min del i en helhet och slippa vara en vilsen pusselbit ute i öknen.

Att känna besvikelse för att jag har misslyckats nå mina mål och min önskan inom yrket. Jag hade en plan en önskan, men säkert har jag lagt mina egna snubbelben för min möjlighet och allt jag fylls av är en stor besvikelse att jag har tillåtit mig att lägga snubbeltråd i mitt liv. Att jag hela tiden lyckas stoppa mig på min väg mot den känsla så stor som jag har av att göra något med mitt liv.

Jag känner en besvikelse över att jag misslyckades öppna kontakten med min mor innan hon dog. Att jag inte hittade en väg som kunde ha gjort livet annorlunda för vår mor dotter relation. Jag är besviken och jag straffar mig stundvis själv att jag inte lyckas öppna dörren till min syster för att hitta en varm återkoppling hon är ju trots allt mitt blodsband.

Jag känner mig skyldig och oerhört besviken på mig själv att jag misslyckats som dotter och syster där jag valt att bryta och inte lyckades koppla ihop oss igen. Jag vet att man är två i allt när det gäller relationer, men ändå så har jag hela tiden känt mig som den elaka människan som är så oerhört hård och egoistisk där jag inte kan forma mig för att foga in mig i den kontakt som erbjöds. Som lillasyster och minsta dottern så känns det som jag har misslyckats rejält även här.

Bulldozer

Besvikelsen kan skölja över mig som när en bulldozer kör över mig och över mig igen och verkligen ser till att platta ner mig och jämna mig med marken. Nu ska du inte komma upp igen, nu ska du verkligen få se på andra bullar så att jag fogar mig till en dörrmatta du borde va.

Det jag vet och det jag lärt mig och det jag aldrig kommer att göra är att bli just en dörrmatta utan jag kommer alltid våga stå för den jag är. För jag har hittat den trygghet jag behöver för att överleva alla bulldozrar i hela världen som vill köra över mig och jämna mig med marken.

Jag har accepterat att besvikelsen kommer att skölja över mig och mitt liv, men jag vet också att jag försöker och jag tar en dag i taget. Jag kan andas lugnt mitt i besvikelsen och mitt i slagen som siktas mot mig för jag vet att ju mer jag släpper taget desto mer kan jag få ut av livet. Det jag har lärt mig är att jag vet inte alltid bäst, men det är svårt att släppa taget för vad kan hända.

Tina Persson Hälsoinspiratören

www.friskoteket.eu

2012-09-23

Öknen

Alla har vi vår tid i öknen och jag har ingen rätt att säga att jag har haft längst tid i min öken eller att jag är där oftare än andra. Alla har vi vår tid av svårigheter och maktlöshet och där vi inte förstår varför i hela världen. Varför ska det gå så tungt! Varför ska jag på nytt behöva göra en ny omväg i livet när jag verkligen kan se målet, men ändå så hamnar jag på omvägar.

Vissa dagar så fylls mitt liv med underbara stunder och underbara upplevelser för både kropp, knopp och själ, men så händer det jag är där nere i diket igen och till slut så sätter jag mig där nere och suckar. Då var jag här igen kanske ska jag stanna kvar och lära mig att mer än så här erbjuder mig inte livet.

Men så sprattlar jag till och så börjar jag sparkar på mig för här kan jag inte va. Det här kan jag inte tillåta, livet är ingen dans på rosor och vissa skaffar sig erfarenheter i dikeskörningen och andra glider förbi ovetande om mina besvikelser.

Jag tvingar mig framåt i öknen även om jag istället vill gräva ner mig. Jag vet att min tid här i öknen är just nu och när jag kan bygga mig starkare så kommer mitt liv bli grönare när jag hittar fram.

Jag kan känna mig tacksam över att jag inte formade en familj för tidigt med mitt gamla jag. Vart hade det i så fall tagit mig? Jag fasar för den människan jag var för 20 år sedan som jag är säker på var säkert redo att bli en dörrmatta, men den erfarenheten jag hade då.

Besvikelse

Jag försöker känna in känslan av besvikelse. Den gör det svårt att andas, den slår mig gul och blå, den tar mig in i ringhörnan med en starkare människa av mig själv som hånlar åt mig redo att verkligen ge mig en omgång. Där jag får veta att jag inte är värd ett uns utan lägg dig ner och dö!

Jag vet att det är bara jag själv som sätter mig i denna situation, men ibland är det väldigt lätt. Andra kanske föredrar att se sig som misslyckade och som ett offer där dom bara lägger sig ner, men jag ger inte upp när jag ställer mig upp rak i ryggen efter en stund. Kom igen då jag klarar av det här en gång till nu är jag van och jag vet min trygghet gör att allt du kan göra är att slå mig gul och blå, men jag vet att därinne när du inte längre utan det är bara det yttre skalet du kan skada ett tag till.

En doft av besvikelse

En svag doft av besvikelse kan komma när jag hoppar över ett träningspass, en svag doft av besvikelse är när jag inte orkar tacka ja. Varför gör jag så här mot mig själv när jag lagt upp ett mål en plan och så gör jag något annat. Det är som en bestraffning och ett hånflin till mig själv när jag trotsar min plan. Jag vill vara stolt över mig själv, men så lurar jag mina tankar och istället för att göra det jag tänkt och planerat så skyndar jag mig hem och gömmer mig i min ensamhet.

Jag kan se andra lyckas och jag vet själv hur jag har lyckats, men jag kan lika lätt lägga in omvägar för mitt liv precis som mitt liv vill lära mig en läxa och tar mig in på en omväg jag verkligen behöver.

Det kan vara en rädsla som stoppar mig och som bestraffning ger mig ett slag av besvikelse. Det kan vara en obalans som gör mig vobblig och jag behöver hitta fast mark under fötterna, men istället kommer ett slag rakt i magen.

Besvikelse jag hittar ingen färg eller form kanske ändå som ett eldklot eller boxhandske som måttar in och ger mig en omgång. Jag känner känslan av att jag tappar fotfästet att jag tappar min balans, men jag står ändå stadigt i min trygghet. Det är på något sätt tryggt där inne, men skakigt i det yttre skiktet av min personlighet.

Besvikelse gör enormt ont och det värsta är att jag gör det här mot mig själv. Det är ingen annan som egentligen är besviken på mig att jag inte har mer än vad jag har i mitt liv dom kanske tom är avundsjuk! Det som formas i min besvikelse kan göra andra göra avundsjuka både i hat och kärlek.

*Så att våga lyssna inåt och känna in känslan
kan få mig att förstå hur jag är och hur jag
nästa gång istället kan krama om känslan
med kärlek. Där mitt starkare jag kan bli
omfamnad av mitt lilla jag och visa att
kärlek övervinner allt.*

AVUNDSJUKA

Jag tycker att ordet kan ha en positiv klang precis som en svart elak ton i sin betydelse. Jag kan med kärlek vara avis på en person som fått ett nytt jobb, ny kärlek eller får åka på sin drömresa. Jag kan ärligt och rakt vara avundsjuk på min bästa vän, men med kärlek helt och fullt.

Jag är lycklig, glad och tacksam för att detta händer för människorna i min närhet, men visst kan jag också vara avis för jag vill ju också oerhört gärna jag med, men jag missunna nä det kan jag inte. Varm avundsjuka är tillåtet bara vi talar om att jag är så oerhört avundsjuk, men jag är också så otroligt glad för din skull.

Jag tror det är viktigt att vi förklara, för vi är väldigt duktiga på att svartmåla ordet. Jag vill inte att den jag är avundsjuk på ska bli skickad i diket och därför nästa gång kanske inte våga berätta för mig för att personen tror att det kan såra mig och att ge mig känslan av orättvisa. Personen kan lätt få känslan av skuld att varför lyckas jag när hon/han inte lyckas och istället kommer en felaktig känsla i vår väg som kan skada vår relation. Så våga vara ärlig och berätta att det är i en positiv anda du använder ordet och inte med makten att skada någon.

Tina Persson Hälsoinspiratören

www.friskoteket.eu

2012-09-23

Sporras i känslan

Ordet i positiv mening kan även sporra mig att våga även jag. Kan hon/han så kan ju även jag försöka och se vad som händer. Jag kan få kraft från personen som kan ge mig tips och visa mig hur hon/han lyckades och finnas till hands om jag vill prova en ny väg i mitt liv. Våga ta känslan med en kraft av mod och uppmuntran och som en rejält kick i ändan. Så tycker jag vi ska använda ordet avundsjuk!

Svart!

Ofta innebär ordet istället att svartmåla personen i fråga. Jag vill gärna förnedra den jag är avundsjuk på. Jag vill gärna ta ifrån personen den glädje och möjlighet som har erbjudits. Vem tror du att du är och hur tror du att det här ska gå?!

Det gör så ont i min sargade själ och jag kan inte vara glad för min kanske närmaste människa i livet utan allt jag kan göra är att plocka ner henne/honom från den tron hon/han tror att den har intagit. Vi svartmålar personen gärna för andra och vi kanske ser till att någon stoppar möjligheten för personen och då å då är vi helt klart förtvivlade utåt sett, men inombords så bubblar skadeglädjen.

Det är oftast tror jag att jag själv inte har hittat en trygghet inombord och när jag inte kan vara tacksam för det jag har i mitt liv så svartmålar jag mig gärna själv och andra i min närhet. Vi kallar det ibland för jantelagen att vi inte får skryta om oss själva och om vi ska göra det så måste vi berätta att nu måste jag få skryta för att våga. När du istället kan stå för känslan av tacksamhet och positiv anda så blir det inte längre skryt utan i en varm känsla då jag kan berätta och som erbjuder andra en avundsjuka men då i en positiv nyans istället. Det är en stor skillnad och något som gör att jag gärna fortsätter använda avundsjuk fylld i härlig varm nyans av kärlek och glädje.

- Tänkt om vi kunde ändra känslan för alla våra hårda ord och sätta en positiv och färgglad nyans i deras framfart! Hur skulle ett gräl eller en stark kritik då låta?
- Tänk om vi kunde ändra styrkan för våra hemska ord och lägga in dom i den varma och kärleksfulla röstkanalen. Tänk hur livet då skulle formas.
- Tänk om vi kunde välja tacksamhet i allt det som händer i våra liv. Vart skulle vi då hamna?
- Ord har en enormt stark och stor makt i våra liv. Jag vill därför försöka använda dom bättre och på ett härligare sätt både åt mig själv och till alla andra.
- Ord har en enormt stark makt och vår röst förstärker dess känsla. Så stoppa dina arga tankar och dina arga ord och färga dom med kärlek först innan du släpper dom lösa.
- Ord har en enormt stark förmåga att forma oss, så låt oss forma vackra ord med kärleksfulla kramar. Är detta vad jag verkligen vill säga eller tar orden oss med storm.

Besvikelse och Avundsjuka två starka ord som kan både erbjuda och såra oss väldigt mycket.

Tina Persson Hälsoinspiratören

www.friskoteket.eu

2012-09-23