



”Att följa innebär också att våga ta plats och inte enbart följa...”

KRÖNIKA
Tina Persson

Föra och följa på livets vägar

Värmlänning som jag är så vill jag gärna föra i livet. Men för varje dag som går försöker jag lära mig att följa för att få ut mer av mitt liv och tima in ett bättre läge.

Jag bytte arbete för några månader sedan och det är en helt ny tjänst som skapades då alla hade för mycket att göra. Det är för mig en riktigt spännande möjlighet, men också en rejäl utmaning. Jag har så klart massa frågor, men jag kan inte ta alla på en endaste gång. Utan jag måste tima in läget och ibland vänta in så frågorna kommer från min kollegor då läget är som allra bäst.

Backa-backa-backa

Jag har lärt mig att backa, backa och backa och invänta och det är både spännande och ibland lite frustrerande. Jag känner att det är dom som vet allra bäst, men att även jag har mycket att komma med, men den bästa utvecklingen är när timingen funkar.

Det samma gäller när jag började att dansa det här med att följa var inte alls lätt. Nä, jag var mer eller mindre ett kylskåp som någon fick försöka att flytta. Jag var inte van och jag visste inte hur jag skulle göra. Det är bara att följa var det någon som sa, men hur tänkte jag? Men idag går det lättare och idag har jag lärt mig lyssna på signalerna som min förare ger mig i alla fall för det mesta.

Idag har jag för det mesta hittat känslan och det erbjuder en enormt härlig upplevelse och känsla både för kropp, knopp och själ. Det är inget annat än en härlig magi och det är detta som jag försöker att hitta i min arbetsdag att föra och följa för en underbar upplevelse.

Att följa innebär också att våga ta plats och inte enbart följa, utan det gäller att hitta ett samspel där jag kan föra för en stund och sedan låta den andra föra för bästa resultat. Det gäller även för den som är van att föra, att våga släppa in följarna till att komplettera förningen och tom utmana till ett bättre resultat.

Hur är det med livet då?

Jag vill otroligt mycket, men ibland så måste jag vänta in rätt läge och jag måste också låta livet vara föraren för att bästa resultat ska komma fram. Med livet är det ju inte enbart jag som finns i mitt liv utan det finns andra människor där också. Så även om jag är redo och på språng, kanske jag måste vänta

in mina medmänniskor som inte kanske är riktigt är där och redo. Jag brukar säga att livet är otroligt spännande för vem vet, vilken dörr som öppnas och stängs under in promenad längs livets väg. Jag brukar stanna till och tänka tillbaka säg 30 år bakåt då jag precis var på väg att flytta hemifrån. Tänkt om någon då skulle berätta allt det jag skulle få vara med om under dom kommande 30 åren då vet jag inte hur jag skulle ha reagerat.

Livet är som en berg och dalbana och livet är otroligt spännande om jag själv vill vara med.

Det gäller tycker jag att jag måste tillåta livet att erbjuda mig dom möjligheter som finns där mitt framför min näsa. Det är så lätt att vi har en förutfattad mening att så och så ska mitt liv se ut eller det förväntas att se ut, men idag är möjligheterna många och på ett helt annat sätt än för 30 år sedan. Så utvärdera det du fått med dig genom din resa du gjort fram tills nu och känn efter hur mycket du har fört och hur mycket du följt livets möjligheter? När du gjort detta hur vill du gå vidare? Vill du följa livets möjligheter lite mer följsamt eller tänker du fortsätta trotsigt föra din väg fram?

Att välja att lägga fokus på livets möjligheter och med nyfikenhet testa dom möjligheter som dyker upp gör att jag får en mer spännande livsresa än jag skulle kunna anat. Har jag en bestämt riktning som jag inte viker ifrån eller är jag öppen för livets möjligheter?

Att föra och följa i livet är en härlig dans och en kan ge en upplevelse utöver det vanliga. Varför inte prova för en stund och se vart det kan ta vägen?

Som hälsoinspiratör älskar jag att snurra fart på folks tankar mitt i deras vardag. Så hoppas jag har snurrat fart på något som kanske legat där allt för länge och som behövs ruskas om rejält.