



# Medveten och Hållbar

**V**ilken härlig sommar vi fick i år? Vilka underbara dagar eller hur?

**Så vad säger du är du laddad och redo för en spännande höst?**

Visst kan det kännas lite jobbigt att hösten börjar kliva in i vår vardag, men jag tycker också att hösten är en oerhört spännande tid. Tänk dig alla nya möjligheter som brukar öppna sig och för egen del känner jag mig verkligen redo att möta hösten med en ny och härlig energi.

**Hur är det med dig?**

Efter den här sommaren känner jag att livet är åter på banan igen efter min rosa resa, men det jag kan märka är att folk kan tycka är hon inte färdig med den där resan nu? Hur länge ska hon hålla på med den? Gå vidare och släpp det där, men det är inget som man bara får, accepterar och sen går vidare utan allt tar sin tid. För vissa tar det lång tid och för andra lite kortare allt beror på både mig själv, mina verktyg och det som händer omkring mig. Så även om jag själv är åter på banan, så lovar jag att jag är inte färdig med denna berättelse, utan det kommer mera. Så det kommer bli en härlig höst!

**Livserfarenhet  
Livets skola  
Sjävlärd**

Ibland får jag frågan vad jag har för utbildning för att göra det jag gör? Å, när jag svarar att jag är självlärd och delar med mig av min livserfarenhet, så verkar det inte som om det är så mycke värde i det. Livserfarenhet det har väl alla eller hur? Jo, absolut men frågan är om du har arbetat med dig själv för att förstå den livserfarenhet du fått i gåva?

**Har vi lärt oss något av vårt sätt att leva och dom möjligheter vi fått?**

Jag levde på fram tills jag skulle fylla 30 och inte förrän då insåg jag och förstod att jag var en självmobbar av högsta klass. Jag hade inte tagit mitt liv på allvar och jag hade ingen självkänsla alls. Det är nu 20 år sedan och dom här 20 åren har gett mig enorm utmaning och erfarenhet där jag verkligen har varit delaktig i min resa. Det jag också har insett och förstått är att det här är inte bara för mig utan det här är något jag måste dela med mig av.

**För alla verkar inte ha insett och förstått! Det är faktiskt så enkelt, men ändå så svårt!**

Jag såg "The Ellen Degeneres show" när Jane Fonda var gäst och där Jane säger att hon var 62 innan hon började arbeta med sig själv och insåg att livet var ju fantastiskt. Ellen höll med och hon hade insett samma sak att det är när jag börjar jobba med mig själv som livet får både mer kvalité och glädje.

**Kan det vara så enkelt? Så har du börjat jobba med dig själv?**

Har du börjat lyssna inåt för att inse och förstå vem du själv är och vem du ska vara här i livet? Eller rullar livet bara rullar på och sen blir vi kanske gamla och grå utan att ens förstå vad som händer! Jag har insett att livet är här och nu och för min del försöker jag få ut mer än mellanmjölk av mitt liv, men om jag inte är den människa jag vill vara och ska vara då missar jag hela poängen eller hur?

Så därför har jag under dom här 20 åren verkligen synat mig själv under huden för att förstå vad som händer med mig i allt som händer med mig. Nä, det är inte lätt, men jag har slutat springa ifrån mig själv och även slutat att vara rädd för om ifall att även om rädslan kastar omkull mig titt som tätt.

**Så när börjar livet egentligen? Kan livet rentav vara här och nu? Varför inte hitta en medveten och hållbar hälsa i vår vardag?**

Så hur kan jag bli mer medveten i mitt liv och i min hälsa?

Hur kan jag tänka hållbar hälsa och hur jag kan få behålla min hälsa idag?

Vad kan jag själv göra?

Som hälsoinspiratör vill jag inspirera människor att hitta en mer medveten och hållbar hälsa i vår vanliga vardag. Så i höst kommer jag erbjuda en studiecirkel en enkel form som har fallit i glömska, men som är så oerhört bra. Är du nyfiken på cirkeln så är du välkommen på en inspirationsföreläsning se annons.

Nu är hösten här nu kör vi!

Mitt CV i livserfarenhet är en spännande resa och är du nyfiken se gärna min hemsida.

Hälsoinspiratören Tina Persson

halsinspiratoren@norrbotten.se