



” Livet är ditt precis som möjligheterna, men ansvaret är också ditt.”

KRÖNIKA
Tina Persson

Nyårslöften fyllda med kärlek!

Vad är nyårslöften för dig? **Positivt eller negativt?**

Efter nyår kommer ofta frågan om vi gett några nyårslöften och många skrattar. Jo, jag har gett löftet att aldrig ge några löften eller nå, sådant har jag slutat med, men varför inte ge små nyårslöften till oss själva. Löften som är varma och omtänksamma istället. Löften som jag istället kan vara stolt över och där vi kan vända den negativa trenden med just nyårslöften till något positivt och något jag självklart vill ge.

Vi behöver inte ge nyårslöften enbart på nyårsefton, utan vi kan ge nya löften till oss själva flera gånger under året. Men det är ju inte bara att ge löfte utan verkligen känna efter både till kropp, knopp och själ. Vill jag ta detta löfte vad innebär det för mig? Kommer jag ge detta löfte med kärlek och omtänksam till mig själv eller är det ett löfte om bestraffning?

Kärlek och omtänksamhet

Tänkt om vi kunde förändra världen? Tänkt om vi kunde hitta ett liv där vi kunde leva mer i en kärlek och med omtänksamhet både till oss själva och dom omkring oss. Varför kan inte jag själv bara bestämma mig att nu så byter jag frekvens på mitt liv, men nå ofta vill vi att någon annan ska göra detta och gärna helst någon på hög nivå för vad kan jag göra?

Varför inte ta ett eget ansvar och hitta den positiva frekvensen i just ditt liv?

Jag har insett och visst jag gnäller helt klart både till och från, men så ofta jag kommer på mig och inser att nå nu är jag på fel frekvens så försöker jag vända mitt sätt att prata. Jag har också insett och förstått att om jag börjar med att vara mer medveten och delaktig i mitt liv, så kan jag njuta mer av livet. Om jag också ser mina medmänniskor med omtänksamhet och kärlek, även om vissa gör oss illa eller stör oss. Men om jag börjar med att istället tänka kärleksfullt om dessa personer. Vad kan då hända både med dig och dom andra som stör din vardag?

Varför ska det vara så svårt att aktivt välja den positiva frekvensen på våra liv?

Jag är så nyfiken på hur världen skulle se ut om vi valde en frekvens där vårt fokus är omtänksamhet och kärlek inte till enbart oss själva, men till våra medmänniskor. Där vi istället för klaga på våra jobb, våra löner, våra chefer och

våra arbetssituationer istället väljer att hitta den positiva frekvensen och ser till att göra vår arbetsdag den bästa var dag.

Det finns alltid något att klaga över, men det jag fokuserar på det växer så om jag istället kan se dom små möjligheterna i min vardag och låter dom växa och blomma ut. Vad kan då hända?

En ny vana

En omtänksam vana

En kärleksfull vana

En magisk vana

Som kan ge ett nytt och spännande liv

Vad sägs om det? Det är många som är trötta på sig själva och kanske andra som är trötta på dig. Men det är ju så här jag är och det är så här det förväntas att jag är, men varför inte ta nya tag just här och nu! Vad är bäst för mig för min hälsa och för min kropp, knopp och själ? Att hitta dom där små förändringarna kan göra stora förändringar för resten av livet. Varför inte försöka hitta dom?

För livet är faktiskt här och nu och absolut ingen annanstans.

Just du är precis här och nu och absolut ingen annanstans Så vad är problemet?

Livet är ditt precis som möjligheterna, men ansvaret är också ditt. Så om du går och väntar på att någon annan ska sätta fart, så kanske någon annan tänker samma sak och inget händer. Så sätt fart ta tag och gör en ny vana i ditt liv en liten pytteliten, men som ändå kan sätta fart på livet och sätta fart på nya vanor i vårt liv. När du en gång har kommit igång inser du säkert och förstår att skit varför har jag inte gjort det här förut!

Det är när jag inser och förstår som jag kan göra en förändring eller mota olle vid grind!

Så vad är ditt val?

Behöver du en kickstart? Välkomna på den öppna föreläsningen 6 februari.