



”...så varför inte rensa bort allt och känna in hur vill jag ha mitt pussel nu?”

KRÖNIKA
Tina Persson

Nystart Omstart Släppa taget och släppa in!

Jag har precis kommit hem från en vecka i underbara Paleochora på Kreta. Jag var där två veckor för exakt ett år sedan och kände direkt jag kom hem att hit måste jag fara igen för jag blev inte klar.

Jag har hela året känt att det är något jag inte är klar med. Det är något som ropar mitt namn där borta och säger

**”Kom tillbaka vi är inte färdig med dig.
Lova att du kommer snart igen!”.**

Det jag kände innan jag for var att den här resan kommer innehålla en nystart och en omstart. Och jo, då veckan har varit både knölig och lite grinig i sin framfart. Men i det stora hela så har det varit en nystart och en omstart. Där det gällde att försöka att släppa taget om det som skulle väck ur mitt liv och våga vara nyfiken på det nya som gör sig redo att kliva in.

Det har varit en vecka där jag tillsammans med gruppen har fått jobba med mig själv, men också egen tid för att öppna och stänga dörrar i mitt liv. Det har varit en vecka där jag har enbart suttit på min favoritbänk och lyssnat på hur vågorna rullar in mot stenstranden och ljudet som följde med det. Ett magiskt knasterljud då stenarna blev översköljda av vågorna och hur detta ljud kittlade mitt inre oerhört och så stort.

Ett ljud som var så oerhört magiskt och som fick mig att släppa taget och släppa in även om det kändes motvilligt och tjurigt ibland. Att där jag insåg och förstod att nu är det dags att rensa runt i livet och lägga upp en ny plan.

Jag kände att alla mina pusselbitar hade sköljts bort och det var dags att lägga ett nytt pussel för mitt liv

Jag kände att vattnet renade min spelplan för att ta emot dom nya uppgifterna som komma skall framöver. Den första och riktigt stora pusselbiten kom innan jag for och med den behöver jag rensa bort några små. Så varför inte rensa

bort allt och känna in hur vill jag ha mitt pussel nu?

En vecka är både lång och kort tid, men att jobba med sig själv tar tid då det är ett livslångt projekt. Att våga stanna upp och lyssna inåt. Att våga stanna upp och se över det pussel som jag har lagt som är mitt liv. Passar bitarna ihop eller har vi filat till några för vi vill så gärna ha dit dom eller känner att vi måste?

**Lever jag det liv jag vill leva?
Vems liv lever jag egentligen?**

Livet är mitt, möjligheterna är mina. Så kanske det är dags att ta ett nytt ansvar och göra en omstart och en nystart? Där vi släpper taget för att kunna släppa in något nytt eller för att röra runt i våra liv för att pusselbitarna ska falla bättre på plats?

Livet är helt klart ingen dans på rosor, men massa dans är ytterligare en pusselbit som ska få så en stor plats i mitt pussel. Jag vet att dans får både min kropp, knopp och själ att må så enormt bra varför ska jag då avstå? Det är en bit som funnits under några år så den lägger jag åter i mitt pussel, men jag vill se till att ge dansen en större plats i mitt liv för det är den verkligen värd.

Sommaren är äntligen här och vad vill jag med min sommar?

Den här sommaren ska mitt fokus vara nystart, omstart och att släppa taget eller tom släppa in. Jag ser fram emot en spännande sommar för nu är äntligen sommaren här!

Vågar du rensa ditt livspussel för att lägga ett nytt? Vågar du rensa ditt livspussel för att lägga ett mer harmoniskt och kärleksfullt pussel för ditt liv? Kanske något att tänka på denna sommaren.

Önskar dig en underbart och härlig sommar! Vi ses i höst för att skriva krönikor är en självklar pusselbit i mitt livspussel.

/ Hälsoinspiratören
Tina Persson