



” Jag kan faktiskt själv göra en liten förändring och börjar jag kanske någon mer följer med och vem vet kanske just du har satt igång en rörelse?”

KRÖNIKA  
**Tina Persson**

# Sorg är så mycket mer....

## Vad är sorg för dig?

Under drygt 20 år har jag arbetat med mig själv och det jag har insett och förstått är att det tar tid att läka sitt inre och att meningen med livet är att leva medvetet här och nu. Det jag också har insett är att all rädsla, all sorg, all ensamhet, all besvikelse och mycket annat, det har satt sig fast ordentligt både i kropp, knopp och själ och tar tid att frisätta.

När jag var aktiv som massage-terapeut så brukade jag säga att en skada i en muskel gjorde ont under ett tag, men eftersom så tar kroppen hand om skadan och lindar in den och ser till att vi inte får ont längre.

## Men vad har hänt?

Jo, hela muskeln har stelnat till och den får inte den genomströmning som den behöver och sen överläter den till resten av kroppen göra mer jobb. Det hela gör att vi slutar ha ont, men att vårt rörelsemönster har förändrats.

Ok, att röra sig lite konstigt det är väl inte så farligt eller livet har sin gång. Men det som sen händer är att vi får ont på ett annat ställe och kanske ytterligare ett ställe, eftersom kroppen ser till att kompensera för att hålla oss upprätta. Ibland förstår vi inte varför vi får ont just där, men under min utbildning till massageterapeut fick jag kunskapen hur kroppen hängde ihop, men har sen dess även lärt mig mycket om det mentala.

Vår kropp, knopp och själ är något magiskt och vi föds fria och utan rädsla, men sen kommer händelser in i våra liv och så sätter dom sig både kroppsligt och mentalt. Jag anser att allt vi varit med om speciellt det negativa, klistrar sig fast inom oss och det kan bli ett krävande arbete att få loss. Och när vi föder vår rädsla och oro så växer den sig större. Vad kan då hända?

## Jo, till slut säger vår kropp, knopp och själ stopp!

Jag har insett att vi har en kropp, en knopp och en själ som helt enkelt vill oss det bästa, även när vi inte är snälla mot oss själva. Vi har ett hjärta som enbart vill pumpa oss fulla med kärlek, men allt vi gör är att vi försöker strypa flödet och ibland bestämmer vi oss för att stänga vi av helt.

Idag lever vi ett liv mer på ytan och det vi idag inte klarar av är att lyssna inåt och på våra medmänniskor. Vi önskar ett lugnare

tempo och mer positivt i våra liv, men det jag själv har insett och delar med mig av under många år är att jag alltid har ett eget val. För om inte jag bromsar in, hur ska jag då förvänta mig att andra ska göra det? Så varför inte vara ett original som jag tagit upp tidigare och säga att vänta nu. Jag kan faktiskt själv göra en liten förändring och börjar jag kanske någon mer följer med och vem vet kanske just du har satt igång en rörelse?

## Vad sägs om det?

För egen del i tidig ålder satte jag lås på mitt hjärta, för ingen verkade vilja ha min kärlek och omtanke. Så vad skulle jag med ett hjärta att göra? Det hela började med att strax innan jag skulle gå in i tonåren, blev både lämna och sviken och det vi gjorde hemma var att allt sopades under mattan. För mig var det som om allt syre togs ifrån mig och jag gick in i en bubbla där jag försökte enbart skydda mig själv.

Under nästan 20 år såg jag till att hålla andra utanför min bubbla, men när jag äntligen vågade kliva ut ur min bubbla öppnades då även hjärtat? Nä, ett hjärta är en muskel som hela tiden kämpar för oss, därför behövs både kärlek och omtänksamhet för att det ska hitta frihetskänslan igen.

## Sorgbearbetning

Jag har öppnat många dörrar i mitt liv för att vara där jag är idag, men nu är det dags att öppna ytterligare en dörr. Det är nu dags att ta itu med min sorg. Sorg? Det är många som då tänker på när någon lämnar jordelivet, men jag har insett och förstått att sorg är så mycket mer. I sommar har jag gått en kurs i sorgbearbetning och det jag insåg var att den sorg jag känner är även att min mor valde bort mig, att jag blev mobbad i skolan och att jag enormt mycket saknar min familj som jag inte ännu har hittat.

## Så håll i hatten i höst tänker jag snurra fart på tankar och sorg.

Hälsoinspiratören

Tina Persson

Nu även i radioetern 89,3