

## **Kropp, Knopp och Själ**

När jag insåg att jag även här hade flera delar så var det lättare att förstå och arbeta med att få allt till en enhet istället för att dom skulle slåss mot varandra på olika sätt.

Det var nog för drygt ett år sedan som jag la med knoppen, förut så pratade jag mest kropp och själ, men så insåg jag att knoppen är ju något lite extra. Så varför inte lägga till både kropp, knopp och själ för att verkligen förtydliga hur viktigt det är att hålla aktivitet och omtänksamhet om allt och hela mig själv.

Ända fram tills jag var 30 så slogs alla tre om min uppmärksamhet och även om jag utåt såg lugn och harmonisk ut så skrek själen och knoppen åt mig något så vansinnigt. Jag var ju en självmobbare av högsta klass och allt hade jag lagrat inombords, men en dag tog det slut.

## **Kropp**

Alla vet vi om att vi har en kropp, men många av oss hatar det vi ser, andra försöker med mediciner förstöra sin kropp och andra tar väl hand om sin kropp, men kanske inte förstår helheten?

För mig var det väldigt bra att gå massageterapeutlinjen för att förstå hur muskler, ligament, nerver och allt fungerade i vår kropp. Att förstå hur muskler fungerar hur de jobbar tillsammans och hur dom verkligen balanserar oss för att vi bara ska finnas till. Att vissa muskler hela tiden jobbar fast vi inget gör bara för att vi ska kunna ligga ok eller stå upprätt.

Jag gillar därför att kolla in folks hållning och se hur dom går och står. Jag vet själv hur jag kan tro att jag går och står helt rakt och fint och så säger någon oj vad du är sned. Kroppen är så klok även om jag har ont eller har fått en skada så gör kroppen sitt bästa för att hålla oss i balans och i en rak linje även om vi ser ut som för roliga ut med ena axel upp under örat och linkar fram.

Vi är många delar som jobbar ihop för att vi ska fungera och vi kan ju tycka ett huvud, men så är det olika ben och det rör sig hela tiden lite, lite för att balansera oss i rätt läge. Helt enkelt otroligt häftigt så när jag lär mig förstå hur min kropp ”maskin” fungerar så är det en skön aha-upplevelse och jag kan göra mer för mig själv.

Jag brukar alltid ta upp i mina föreläsningar ”hur många kollar in sig i spegeln?”. Å, vad pinsamt nämen usch vill inte se! Men hallå! Brukar jag säga det här är jag! Det här är mitt kitt, min kropp det här är vad jag har fått till förfogande varför inte bara älska den och ta vara på den.

Det är så många som jobbar och jobbar. Dom sliter och sliter och dom gör rörelser som kroppen inte egentligen tycker om. Vi skadar oss och så kör vi på för vi kunde förut, eller det här ska gå inte ska jag gnälla för lite ryggont. Tills en dag så händer det och hur gick det här till? Det är så otroligt många som inte förstår något varför det här hände nu? Jag gjorde ju bara en liten sak, men när man tänker efter hur många gånger jag bara gjorde små fel saker så till slut ger kroppen upp och ger oss en rejäl varning och vi får rejält ont.

Jag har inte tid! Jag vet så säger jag själv ibland, men jag vet att jag måste ta mig tid för annars mår jag inte bra och jag kommer inte att hålla i längden om jag inte tar mitt ansvar för alla mina delar.

### **Kropp, kropp, kropp**

Vissa föds med fördelar och andra föds med många nackdelar, det viktiga är att inse att det här är min kropp och så bestämmer jag mig för att den här kroppen ska jag vara snäll mot. Jag lär mig hur jag fungerar och så gör jag mitt bästa och så gott jag kan. Vi ska inte misshandla oss med saker som får oss att tro att vi ser bra ut, men egentligen mår vi dåligt.

Jag kan bara le åt stackarna som måste operera sig och spruta sig fulla med medikamenter för att tro att nu kommer självkänslan nu är jag fin och så ser man ojoj stackars krake det är verkligen synd om dig för att du inte vågar vara det du har fått att ta hand om.

Visst ibland måste åtgärder göras jag är med, men idag så är det många program där de får bli opererade för de har så dålig självkänsla och det är så synd om dom. De får genomgå flera hemska ingrepp på kort tid och ut kommer en uppiffad vacker sak, men jag undrar hur det känns om några veckor eller år. Har du kunnat behålla det du fick och hur gick det med självkänslan? Det är många som tror att självkänslan sitter i utseendet, men sorry miss det är när jag mår bra till kropp, knopp och själ som självkänslan också finns med som en underbar möjlighet.

Kropp, kropp, kropp ja det är inte lätt. Jag har hatat vissa delar av min kropp och ibland fortfarande så tycker jag synd om mig själv för jag är albylmänniska. Jag kan inte bli brun det går inte! Jag har lärt mig och jag har förstånd nog att inte utsätta mig för plågeri där jag ligger ute i solen och tror något när jag vet att jag kommer må oerhört dåligt flera dagar efteråt. För allt som händer är att jag blir enormt röd och jag kan även få solexem och så blir jag vit igen. Jag har lärt mig och jag har förstånd även om jag kan anses tråkig så vill jag inte slå min kropp när jag vet att den inte mår bra varför misshandla något som jag försöker älska.

Jag brukar säga att när du duschar ta på dig skrubbandskarna eller bara med dina händer när du skrubbar/tvättar dig rent känn verkligen efter vilken underbar kropp du har som tar dig framåt varje dag. Visst vissa delar kanske inte känns lika roliga som andra, men då är det dags att ge dom kroppsdelar du minst tycker om mera kärlek och uppskatta att dom finns där. Vi vet ju att kärlek gör underverk så börja älska ditt gäddhäng, din stora eller lilla rumpa vem vet vad som händer. När någon blir älskad brukar förändringar ske så kan också ske med vår kropp.

Jag brukar ofta prata rumpa eftersom den är så svår att se för mig personligen. Alla andra kan ju se mig bakifrån, men inte jag när jag går iväg. Därför är det rätt bra att fota sig själv eller tom filma bara för att få en uppfattning och se vad andra ser när jag kommer där stolt vanderande förbi. Hur är min hållning? Går jag rakt som jag tror eller är jag rolig i min stil. Vad är det andra ser? Är det samma jag som jag ser när jag ser ut genom mina ögon?

### **Knopp**

I huvudet snurrar tankar och ibland kan man bli alldeles trött på alla tankar som trängs därinne. Det som jag också har lärt mig är att ungefär 95% av dom tankarna som jag hade igår kommer tillbaka även idag och jag undrar hur länge kan det pågå tro? Tänk att fastna i ett tänk och låta 95% av mina tankar bara gå om och om igen som en upphakad skiva. Nä, tänker jag speciellt om det är tråkiga instängda tankar som hela tiden tar maximal plats där inne.

Det är helt klart lätt att fastna i ett och samma tankemönster och om vi finns i likadan miljö hela tiden så visst snurrar samma sätt att tänka tills något stör miljön eller jag byter min miljö.

När jag är ute och föreläser eller när jag skriver som jag gör här vill jag snurra fart på folks tankar för att helt enkelt hitta en bättre hälsa och så vill jag ju att vi ska hitta den positiva frekvensen på vår mentala hörapparat. Jag vill inte sitta fast i mitt gamla tänk som jag hade i 30-års åldern eller tidigare där jag var en grymt duktig självmobbare och ja, jo det händer fortfarande att jag lägger ett mentalt snubbelben mitt framför min livsväg. Det är så lätt vem är jag att tro att jag är något? Men så tänker jag vem är jag som tror att jag inte har rätten att bara ta ett litet nytt steg i en ny riktning för att se vad som finns här mitt i mitt liv som möjlighet bara för mig eller tom för mig.

I knoppen kan vi forma många härliga tankar och idéer och här kan vi förstöra för oss själva och alla andra i vår vardag. Vad vill jag och hur vill jag behandla mina tankar, hur vill jag ta tillvara mina tankar som snurrar runt. Vill jag förverkliga tankarna eller är dom bara för min hemlighet.

I huvudet med våra tankar kan vi sätta upp målbilder och vi kan som vilken superidrottare som helst se oss ta oss fram och springa genom målnöret och vinna våra stora segrar. Eller gör vi som jag gjorde mitt i banan gräva en grop och kasta stenar på mig för att jag inte ska ta mig fram utan tvärnita och sätta mig ner och tycka synd om mig själv. Sluta, sluta jag ber, men det jag inte kan se att oftast är det jag själv som stoppar mina möjligheter och innan jag ser och förstår det så självklart kommer jag inte förstå varför mitt liv inte lyckas som andras.

I huvudet kan vi utveckla våra tankar och växa som människa på många olika sätt och när vi får möjligheten att träffa nya människor med andra livsmönster och tankar då växer jag och utvecklas om jag vågar ta del och öppna mig i denna möjlighet. Möten med nya människor har jag upptäckt är oerhört spännande och bara få uppleva deras sätt att se på sin vardag så här mitt i deras liv kan vara något helt annat än jag brukar fundera.

## **Möte med olika tankar**

Att få vädra mina tankar med dina och andras tankar är en otrolig möjlighet och inse att man kan faktiskt tänka så här också varför har inte jag insett det förut, att man tänker olika pga nationaliteter, handikapp, erfarenhet. Så när vi samlar ihop ett gäng människor och tar upp ett ämne och inser du att lika många människor så finns det tankar, även om vi ibland är i närhet så har vi formats lite, lite olika i våra tankar.

Att våga prova att träffa nya grupper, läsa böcker som du i vanliga fall inte brukar läsa, lyssna på människor i olika föreläsningar som känns helt obekvämt för dig. Att träffa någon som på ett sätt kan förklara ett ämne på ett sätt så du helt plötsligt förstår och som du inser att egentligen var det här intressant, men tidigare var alldeles för krångligt att greppa om.

Du har fått en knapp till att använda och fundera för dig själv och ta del av andras tankar. Om jag bara tar emot och accepterar utan att själv fundera så blir det inte lika roligt och om jag inte själv vågar fundera och vädra mina tankar tänk vad fattigt det verkligen då kan bli.

Jag själv vågade inte prata så mycket när jag var yngre, jag höll mig tyst eller så letade jag efter något att säga. Så oftast innan jag hann få i ordning på något i mitt huvud så hade gruppen redan bytt ämne och jag fick försöka på nytt hitta något att säga bara för att de skulle se att även jag fanns med i gruppen. Det är också hemskt när jag försöker prata, men andra kör över en eller att ingen lyssnar på det man säger. Det är hemskt när jag försöker börja säga något och precis när jag får ut dom första orden så är det någon som kör över mig igen och om man fortsätter så höjer personen rösten för att verkligen tala om vem det är som ska prata och jag lägger ner jag håller tyst.

Det är nu när jag vågar prata som jag kan hjälpa andra att "köra över" dom som behöver bli överkörda för att det behövs, för att öppna möjligheter för andra. Att jag är aktiv i mitt samtal så jag kan låta andra få träda fram som jag vet har lite svårare att ta till orda och där jag kan tysta ner dom som inte förstår att dom även kan låta andra få prata för en stund. Många tror att om jag inte får prata så finns jag inte och jag fylls med en stor rädsla. Så ett sätt att hävda sig och för att fyllas med självförtroende är att hela tiden hålla låda, men det dom inte förstår är att självkänslan sitter i att våga var tyst och lyssna.

## **Hur använder jag knoppen?**

Vårdar jag mitt tänkande eller fyller jag mitt huvud med skrot och skräp precis som min kropp? Precis som för mycket skräpmat gör oss tjocka eller förstör våra magar så tror jag att tankar som inte är bra eller självmobbande tankar så kan vi förstöra våra hjärnor och tankar. Jag tror också att när man springer in i väggen så händer det saker i vår knapp våra celler brinner upp och jag tappar lite eller mycket av den förmågan som tidigare fanns där. Något måste ju hända när vi springer i väggen och blir utbrända vi bränner ut oss både mentalt och fysiskt på något sätt.

Jag tappade lite av min koncentrationsförmåga att läsa och lyssna och hålla skärpan när jag gjorde min resa i utbrändhetens land. Jag förstår att så kan det gå och det gäller för mig i min återhämtning förstå vad som begränsar mig och hur jag klarar av min dag med den resa jag har gjort och det som hänt i mitt huvud och hela jag.

Det är många idag som bränner ut sig en eller fler gånger och som stannar där i den prognosen och det stadiet i hur många år som helst för det är ingen som berättat för dom att man även måste gå ut genom dörren och hitta ut i ett bra liv igen. Jag är utbränd! Nä hallå visst, men har du hittat ut genom dörren och lärt dig något?

Jag var på ett skidläger en gång där dom upptäckte vi är många som gått i väggen och så hade även jag gjort så jag ville lyssna på vad dom sa. Alla var kvar och alla var det synd om och till slut räckte jag upp handen och frågade är det ingen som berättat hur dom kommit ut och gått genom dörren för det har jag gjort. Då hände det roliga! Nä, vi är nog klara för idag vi fortsätter i morgon om ni vill. Jag gick inte dit och som sagt var det är många som får en identitet och den vill dom inte släppa tyvärr. Nu är jag elak, men det är mina tankar och min erfarenhet. Jag vill inte ha en identitet som utbränd eller hur skulle det låta ja du vet jag är ju själv-mobbare det är så synd om mig. Alla har vi en möjlighet och vi måste ta ett ansvar. Mitt liv, mina möjligheter men också mitt ansvar även om det gör ont.

Att våga träna sina tankar, att våga ta ansvar för sina tankar, att röra om i mina egna och andras tankar, att överväga att lämna vissa tankar och släppa in nya fräscha tankar. Ja, livet är en resa och möjligheterna är många. Tänkt om jag skulle börja tänka alla mina tankar på engelska? Jag gjorde det en gång och det blev lite roligt för efter några veckor i en gemenskap där vi bara pratade engelska så visste jag till slut inte om jag drömde eller pratade svensk eller engelska. Så minen blev lite ??? när jag pratade svenska med mina engelsktalande vänner. Hallå Tina jag förstår fortfarande inte svenska! Det var en spännande upplevelse som jag är glad att jag vågade prova.

### Själ

När jag insåg att jag hade en kropp och själ och att det var världens krig mellan dom insåg jag hur ont det gjorde. Utåt sett såg jag blyg och rätt glad ut och inombords var det världens krig jag slog mig gul och blå inombords och det gjorde väldigt ont.

Att inse hur själen kan arbeta utan att det märks på utsidan är otrolig. Att inse att man har en själ som man behöver ta hand om är det många som verkar ha glömt bort. Jag såg en bra tv-serie där en präst/pastor eller vad han var bjöd in några stressiga affärsmän/kvinnor till att var med i att hitta andligheten, lyssna inåt och hitta ett bättre lugn inombord och i deras liv.

Att under deras retreat bara var tysta och inte prata med någon annan än en person som de blivit tilldelade och endast var ca 1 timme om dagen. De fick panik ingen att prata med bara var tysta och lyssna och läsa och bara finnas till. De var väldigt svårt för dom, men när tiden gick och de kämpade och till slut hittade ett lugn en bekvämlighet i detta lugn och att nya kanaler inom sig själva öppnades var det något nytt som hände.

De upptäckte oerhört mycket om sig själv och hur de ville leva sina liv. Det är många idag som springer och fortsätter bara springa för de förstår inget annat utan tar för givet att livet ska vara så här och sen tar det slut helt plötsligt.

Att våga lyssna inåt och stanna upp sätta sig ner andas och bara finnas till är jag vet en läskig situation. Vad kan dyka upp jo till en början i ovanan massa tankar om vad jag borde göra istället som matlistor och annat som gärna vill ha vår uppmärksamhet. Men när jag övar och tar mig tid igen och släpper taget och andas och känner in att jag har en själ och det är en ingång till ett bättre liv när jag förstår mera vem jag är och hur jag kan ta hand om mig själv.

För det jag har lärt mig under min träningsperiod är att jag har väldigt många svar inombords om jag vill lyssna. Vad tycker jag om det här? Vad är det jag vill? Hur mår jag och varför? Hur kan jag lösa det här? Vad borde jag sluta med och vad är det som både min kropp, knopp och själ egentligen önska av mig.

Hur kan jag ta hand om mig själv? Det är ju rätt självklart sunt förnuft ibland vissa saker, men vi förstår inte våra signaler eller så hör vi dom inte alls. Jag brukar säga att eftersom jag jobbat och jobbar med mig själv och lyssnar inåt så har jag större krav på mig själv att lyssna och vara mottaglig på de signaler som finns i mitt liv. Där jag tycker att den utbrändhet och livsresa jag haft gör mig till en person som är starkare, tryggare och som har en sund kontroll på sitt liv och som vet hur hon ska göra när det börjar hända saker som inte är bra för mig.

En själ det känns som ett barn någon vi behöver ta hand om och vara tacksamma för att vi får ha i våra liv. En själ en trygghet en värme en glädje och massa tacksamhet känns det som en själ kan kallas. En själ som en varm schal omkring mina axlar. När min kropp, knopp och själ hittar harmoni och blir ett så är jag inte bara flera delar utan jag är äntligen en helhet som jag kan vara oerhört stolt och tacksam för. Det är en viktig del i min livsresa och ett viktigt verktyg. (Att lyssna inåt återkommer jag i ett eget kapitel)

### **Alla tre tillsammans**

Jag tror att när vi hittar en harmoni i vår helhet så händer det saker. Jag tror och har insett så fungerar jag att när jag mår bra så mår hela jag bra och den eventuella övervikt eller undervikt försvinner. När jag mår bra till kropp, knopp och själ så minskar den eventuella värk som satt stopp för mig. För jag tror mentalt att när själen inte mår bra och när vi är elaka mot oss själva så måste kroppen, själen och knoppen försvara sig och då kan smärta, värk och övervikt/undervikt ta över vårt hela jag.

Jag har fått för mig att när jag inte är i balans och när jag inte är snäll med mig själv och så ska vi gå ner i vikt så går det inte för den vill inte och istället så blir det som en självmisshandel. Jag är elak och tvingar mig att gå ner och till slut ger kroppen vika och vi tappar vikt, men så fort vi lugnar ner oss och så slarvar vi och vi är tillbaka i vår vanliga rutin så händer det som oftast händer vi går upp igen och så går vi upp några kilon till.

Jag sa till en kompis som fick en sjukdom och gick upp i vikt pga av sjukdomen och tabletterna att du kan inte misshandla dig själv med en svältkost för du måste läka bort sjukdomen först och sen ta hand om den över vikt efter det på ett sunt sätt. Visst det är inte lätt när kilona fastnar på vår kropp och suget är där, men det gäller att hitta rätt inställning och känna inåt hur löser vi det här på ett förnuftigt sätt för att jag sen ska få behålla den här nya vikten. Det gäller att ta hand om både kropp, knopp och själ för att nå ett bra resultat det går inte att operera bort kilona och spruta in lite här och var. Nä, tyvärr för mig fungerar den varianten inte jag vill älska varje del av mig och känna att jag förstår när mitt inre säger nej och känna sockerdricksbruset när jag jobbar på rätt väg för den människa jag är och de mål jag vill nå.

### **Me, Myself and I**

Det finns en låt som heter så som jag gillade på 80-talet och den får mig att tänka på hela mig, alla mina jag, mina personligheter, mina delar, mina ja vad du nu kan komma på. Vissa vårdar sitt yttre, men bryr sig inte i sitt inre och det kommer att märkas till slut. Den som vårdar sitt inre, men kan inte ta hand om sitt yttre där kommer det att lysa igenom och det du ser är oftast det du visar från ditt inre. Så vilket är det viktigaste?

Tina Persson Hälsoinspiratören  
[www.friskoteket.eu](http://www.friskoteket.eu)

Att ha hitta en helhet med alla delar som finns i våra liv för det är inte bara kropp, knopp och själ och våra privat- och arbetsjag utan det finns även flera personligheter för oss själva. Självmobbaren, den gode, den blyge och hur många personligheter som vi är mot oss själva, men jag har insett att jag försöker hitta mitt bästa jag och den jag vill vara och njuta av livet.

*Så när jag kan hitta ett samband med mig själv och  
forma en människa som gör att jag kan vara den vän  
jag själv skulle vilja ha då har jag hittat något stort.*