

## SORG

När jag äntligen började förstå ordets magi och hur jag kunde använda dessa för att förstå mig själv och andra då började jag även växa som människa. Vad är det egentligen jag känner just nu eller vad är det för känsla som sköljer över mig precis i detta nu?

Det är både spännande och väldigt nyttigt att tillåta sig att känna in och sätta ord på det som händer och sker i våra liv och när du hittar rätt ord så är det som att skjuta mitt i prick. En grym känsla av att äntligen nå du ända fram och där du kan skala av ytterligare ett lager av dig själv för att komma i kontakt med ditt inre underbara jag.

Idag tycker jag tyvärr att det är många som kastar sig med olika ord utan att ens tänka på dess innebörd och alla svordomar som finns och jag tänker ”vad är det egentligen du vill?” För mig har svordomar varit en person som är fattig på ord, men det är också något fult. I vårt hus var det förbjudet och jag visste att pappa skulle bli totalt rosen rasande om jag ens yppade ett litet s-ord. Idag är jag enbart tacksam för det och det gör att jag idag väldigt sällan använder dom, fast ibland kan även jag chocka mig själv.

*Att känna sorg får mig att känna som om någon klippt bort mina vingar  
och jag orkar inte lyfta för att flyga vidare i mitt liv.*

Jag blir så oerhört besviken och arg att just jag ska sakna så oerhört mycket i mitt liv och varför ska jag ha denna sorg som en stor omsvepande blöt tung yllefilt som jag helt enkelt inte kan bli av med.

Ibland blir jag så arg och besviken på mig själv att jag tar mig rättigheten att känna sorg när andra har det så mycket värre. Ibland är det bara för svårt hur livet behandlar oss människor och jag hittar helt enkelt ingen förnuftig förklaring.

Jag känner sorg över att min barndom gjorde att jag försvann i min egna trygga själv-mobbande värld. Jag känner sorg över att jag aldrig har fått ta del av mor och dotter stunder som jag tycker att så många andra verkar ha fått i sina liv. Jag känner sorg över att jag aldrig riktigt hade en tonårsförälskelse och att jag fick vänta så länge på att få min första kyss. Jag känner sorg över att ingen vågade lirka ut mig ur min kokong av blyghet och rädsla. Jag känner sorg över att jag själv inte förstod tidigare att det var jag som var tvungen att göra något utan väntade på min superhjärte eller familj som skulle rädda mig från min rädslobur.

Jag känner otrolig sorg över att mitt liv så villigt erbjuder mig förmånen att resa utan en livskamrat. Jag känner en stor sorg över att jag har missat så otroligt mycket som jag skulle vilja ha gjort innan en viss ålder. (Ni vet sånt som folk brukar göra när dom är i 20 till 30 års åldern.)

***Jag känner sorg för att det känns som jag har missat första chansen i livet och att jag nu får hoppas på att andra chansen ska behandla mig med större kärlek.***

Jag känner sorg att en gång fanns tanken om familj och egna barn, men tiden gick och mitt sunda förnuft och en accepterande känsla lät tanken förändras. Jag känner sorg att med mig slutar min gren av livet och jag tänker vad ska jag tillföra denna värld?

Jag känner sorg att jag aldrig ska hitta ut rejält i det goda livet som jag verkligen ser och får ta del av, men bara små mängder. Det känns som jag ofta står kvar där i farstun och undrar vad är lösenordet så jag kan komma vidare? Ingen verkar vilja tala om det för mig eller är det jag som inte har förstått vilket ord som är det rätta?

Jag känner sorg över att jag kanske går vidare i livet utan att komma något längre. Har jag redan nått mitt personliga utvecklingsmål eller finns mera kvar även för mig?

Jag känner oerhörd sorg över att min tid består av oerhört många timmar egen tid. Egen tid som är en lyx för många, men för egen del tycker jag min kvot är fylld med råge, men livet verkar anse att jag har nog inte har lärt mig allt ännu och att jag helt klart behöver mer kvalificerad egen tid.

Jag vet, jag löser det absolut inga problem. Jag är så oerhört van och jag har lärt mig acceptera läget. I värsta fall så sover jag bort en dag eller två, men det som gör så ont är att jag slösar bort värdefull tid av mitt liv, ett liv som jag vill använda och njuta av tillsammans med andra. Till slut finns inte hellre orken kvar att göra saker själv och vissa saker vill jag inte göra själv. Till slut tar orken slut fast jag vet att möjligheten finns och allt jag orkar är att bara finnas till. Det är en oerhört stor sorg

Det är en stor sorg att jag gjorde mitt val att klippa mina vingar för att överleva och bli den jag är idag. Det är en stor sorg att jag aldrig fick chansen att förstå varför mor och far gjorde de val dom gjorde i sina liv.

Jag känner en enorm sorg att ett ord kan starta en resa mot ett mål där ensamhet och rädsla får ta över både kropp, knopp och själ. Jag känner sorg att rädslan blev min morot istället för att födas med mod att våga bli den jag är idag redan för 20 år sedan.

***Jag känner sorg att jag fortfarande idag är oerhört vingklippt och att nya vingar ibland kräver för mycket både av mig och mina nära för att få mig att bli hel igen.***

Jag känner sorg att jag kommer att välja val som gör att min sorg består för att andra ska skonas. Jag känner mig så otroligt väl att jag vet att min sorg är överkomlig för att jag bryr mig om andra.

Jag vet vad min sorg innehåller och varje dag försöker jag fylla den med all min kärlek för jag vet att det jag fokuserar på växer och att jag är tacksam att jag vågar göra mina val.

*Att förstå att det är sorg jag känner i mitt hjärta är som att landa i ett mjukt moln som trots allt försöker skona mitt inre med sin varma omtänksamhet.*

Sorg kan till en början också kännas mer som en besvikelse, rädsla, ensamhet eller otrygghet som har en mer kantig känsla till en början. Därför är det spännande och intressant att fortsätta lyssna inåt för att verkligen förstå och tillfredställa mitt behov och där ord är en viktig byggsten i den personliga utvecklingen.

Hur känns ordet sorg i din kropp, knopp och själ? När, var och hur förknippar du ditt liv med sorg? Att bolla och bråka med ord är numera ett kärt ämne för mig så det kommer mera.