

En verktygslåda för kropp och själ

11 november i boken "En härlig bok" av Mia Törnblom
Tid är mer värdefull än pengar. Du kan skaffa mer pengar men inte mer tid.

Alla har vi 24 timmar om dygnet, fast jag vet att många skulle vilja ha flera minuter per dygn och andra skulle gärna vilja att dagarna gick fortare och att det helt klart fick räcka med halva tiden. När det sen gäller pengar så är det många som har mycket och sen har vi dom som idag nästan inga har istället. Så det enda som är lika för alla här och nu är att vi har 24 timmar om dygnet och därför är min fråga till dig hur väl använder du tiden i ditt liv?

Är ditt liv som en disktrasa och låter tiden bara försvinna eller anser du att varje dag innehåller massa guldstunder för både kropp och själ? Så när du förhoppningsvis sitter där på ålderdomshemmet och blickar tillbaka. Vad vill du minnas? Vill du minnas en underbar resa och att du njöt av ditt liv så mycket som du kunde eller inser du då att allt bara försvann och så klart var inte det ditt fel! Nä, inte då!

Så vad är meningen med livet?

En stor fråga och många som undrar och även jag en gång. Idag vet jag att det är att vara närvarande i livet här och nu som är meningen med mitt liv.

- * Att jag ska våga leva varje dag med en glädje och en tacksamhet där jag gör mitt bästa.
- * Att jag vågar älska mitt liv och mig själv för den jag är och uppskatta det jag har.
- * Att jag varje dag hittar inspiration i att leva här och nu och verkligen avklätt se vad som händer och hur jag kan påverka mitt och andras liv.
- * Att jag sen också har förmånen att förhoppningsvis inspirera, men även irritera andra till att upptäcka livets mening.

Det tycker jag är en del av meningen med mitt liv.

Så hur?

När jag var på Friskvårdsmässan i Kalix fick jag några frågor som löd:

- Hur orkar du varje dag vara tacksam, när så mycket ont händer?
- Hur kommer jag loss från min självmobbing?
- Hur hittar jag självkänslan?

Som Mia hela tiden påminner att det är skillnad på självförtroende och självkänsla. Självförtroende är när jag är stark för att jag blir bekräftad och någon ser mig, men att ha en självkänsla är att våga vara stark och växa bara i sig själv. Där jag själv känner att jag är en härlig person och att jag känner mig stark i det jag tror på och den jag är. Förstod du skillnaden? Det gäller att hitta självkänslan för att känna sig tillfreds med livet och då släpper den enorma rädslan.

Hur hittar jag verktygen då?

Alla har olika sätt att använda verktyg för att våga leva ett mer tacksamt liv. För mig kan en tacksamhetsdagbok vara livsavgörande och för andra är det bara en liten bisyssla.

För vissa kan ett sätt vara att skriva av sig. Gillar du att skriva för hand eller på datorn så är det bara att sätta sig och skriva ord och tankar som poppar upp. Vad det blir i slutändan spelar ingen roll det viktiga är att få ur sig alla som snurrar runt i huvudet. Det är som en bekräftelse och helt enkelt svart på vitt för dig själv.

Att lägga sig ner på sängen, golvet eller på en spikmatta och lyssna på en avslappnings cd kan till en början vara väldigt påfrestande och stressande, men om du tar dig tid så är jag säker på att alla kan hitta sitt sätt att landa.

Skriv lappar

När du känner rädsla eller oro som hela tiden stör dina försöka att hitta ett lugn inombords. Skriv då ner en massa lappar där du börjar med "Jag är rädd för....." skriv lappar tills du känner att du är helt tömd. När du sen är klar lägg dom i en eldfast burk och tänd eld på alla lapparna. Säg orden att nu släpper jag det här och jag tänker sluta vara rädd för allt det här. Jag lovar det funkar. Visst det kanske poppar upp igen, men ibland sitter vissa rädslor väldigt hårt fast eller så dyker dom upp från en annan vinkling. Ge det tid och ge inte upp.

Andra verktyg

- * Le och våga slappna av lite mera
- * Tänk mer positiva tankar, för det du fokuserar på det växer
- * Använd positiva ord
- * Tala om för dig själv att du är en härlig människa
- * Tala om för andra varför du uppskattar dom
- * Skriv ett kärleksbrev till dig själv
- * Börja dagen med att uppskatta att du får vara med här och nu
- * När det stormar. Står du stadigt och är rotad eller flyger du i väggen? Hitta ett sätt där du trots allt står stadigt när stormen viner.

Hitta små sätt där du känner att **här** får jag vila och jag hinner också andas.

Här är jag och jag är med mitt i mitt liv. När du hittar verktyg att använda i vardagen för att stå stadigt trots livets äventyr som stökar om i våra liv då kommer du känna att du får ut mer av ditt liv och att just dina 24 timmar faktiskt är precis lagom.

Livet är här och nu och det är här bara för dig! Lycka till....



*Ha en härlig dag,
Eina Persson, Hälsoinspiratören
www.friskoteket.eu*

Tipsrutan

Melody Gardot – Vilken härlig röst hon har.
En ny stjärna på himmelen för mig
Eros Ramazzotti – Den underbara italienska rösten som fångade mitt hjärta på 80-talet
Leta bland gamla godingar, men hitta också nya härliga röster i höstmörkret.
Sätt dig ner och bara lyssna och fyll dig själv med en härlig stämning mitt i novembermörkret.
Bilderna: Använd eld och vatten som dina verktyg.