

Mitt i livet.....



Tänkt att man har hamnat mitt i livet, minns lite när jag var 6 år och skulle få börja skolan. Oj, vad stor man var då eller hur? Jag försöker ibland hitta den där känslan som fanns hos mig då. Vad hade jag för tankar och drömmar, men tyvärr jag är dålig på att hitta mina känslominnen från den tiden. Det jag minns var att det var enkelt att få gå i en B-skola ute på landet där vi inte var så många, men visst fanns det mobbing även där stundtals. Det konstiga var att ibland var vi alla härliga kompisar, men så hände det att den här tjejen fick gå emellan. Det var jag och min kompis som var ena gänget och sen var det ett gäng med lite fler tjejer som gärna använde henne för att få veta vad vi sa. Jag och min kompis tyckte synd om henne och försökte få henne att förstå vad som hände, men hon kunde inte stå emot utan gjorde som hon blev tillsagd och det gjorde att även vi stötte bort henne.

Att våga...
När jag sen började i sjuan var det jag som hamnade utanför och det var inte roligt. Jag var hemsk hemma och jag ville byta skola, men så bestämde jag mig för att okej jag kan ta det här och jag tänker inte fjäska för att få bli en i gänget. Jag ville inte vara som dem som var ute och festade och försökte vara populär. Jag ville våga vara mig själv, men visst blev jag mobbad eller fick vara en reservkompis ibland för det var inte så lätt att ta sig igenom högstadiet. Det kan vara hemskt för det är mycket som händer och där det också förväntas hända mycket, för ska du vara med så måste du... eller hur? Jag valde en annan väg och det är jag idag stolt över.

Våga vara dig själv...
Det är inte lätt att vara ung och försöka passa in och jag tror det är svårare idag. Det är andra ideal och en helt annan stress i vårt samhälle. Jag hörde att det idag är många som aldrig kommer ut i arbete för de är redan sönderstressade eller har en kropp som inte orkar mer än ett par tre år sedan är de sjukskrivna. Vad är det som händer?

Livet är ditt – ta hand om det...
Det värsta tror jag är att vi själva har fått för oss att vi måste vara stressade och ha mycket att göra från det vi är små och om vi inte har fullt upp och stressar runt då måste det vara något fel på oss. Det gör att vi blir ännu mer stressade och så är vi inne i en ond cirkel. Jag har vid många tillfällen hört att jag skall passa mig, eftersom jag en gång varit i väggen och att jag måste ta det lugnt för jag har så mycket jag är engagerad i. Det komiska är att jag tar det lugnt enligt mig och för det mesta har koll på läget och inser att det är de andra som blir stressade istället för att hålla fast i sin egna stress. Andas brukar jag säga och ler för jag har lärt mig att tyda mina signaler och jag lärde mig en läxa och jag hittade ut på andra sidan genom min utbrändhet.

Vi ska brinna länge inte brinn upp...
Tyvärr är det många som inte gör det utan de stannar kvar och där håller de sig kramaktigt kvar för de har hittat en identitet och ett skydd som ingen ska kunna rubba utan vi andra ska bara acceptera helt enkelt. Är jag elak, absolut men det är min sanning. Det finns en väg ut, men det är ett eget ansvar så är det med allt i livet. Vill du inte själv kommer du inte att lyckas för vi kan inte kräva att någon annan skall göra det åt dig.

Ditt liv – Dina möjligheter...
Minns du tex när du var 7, 15, 20, 35, 40, 50 osv. Ta dig en stund och fundera på vad hade du för tankar och

visioner när du var yngre. Vad har hänt har du nått dina mål eller har du hittat en annan riktning eller är det dags att ta tag i något som du önskade när du var yngre. Det är aldrig för sent sa flera till mig när jag fyllde 40 för jag fick en sådan panik att nu kan jag aldrig göra det eller det som jag ville göra när jag var liten. Visst det är aldrig för sent men när kroppen börjar protestera och vissa saker kan man inte göra när man är 40, men då får jag istället se vad jag istället kan göra som liknar mina drömmar. Kanske jag ville bli balettdansös det är ju lite sent påtänkt nu, men det finns dans på så många andra sätt som inte är för sent.

”
Att våga leva sitt liv är idag inte det självklaraste och enklaste, men det är tillåtet att vara den du är för du är värdefull och vacker.

Se något positivt i allt...
Att åldras kan vara stressigt och en jobbig utveckling, men om du vågar vara med i din utveckling för att få ut max av ditt liv så är det viktigt att vara med här och nu och verkligen njuta av allt som händer. Jag håller på att läsa en bok av Patricia Tudor-Sadahl som jag rekommenderade förra gången. Hon har skrivit om den tredje åldern och det är faktiskt lite spännande att läsa och tänka sig in i tänkt när jag blir 60 och försöka hitta ett sätt att inte få samma panik som när jag fyllde 40 och att bli ett med sin ålder och inse att wow vilken pingla jag är och att alla andra runt omkring mig också blir äldre och att det är helt naturligt. Det är så här det skall vara och jag vill försöka njuta av mig själv just som jag är just nu.

Gör något avslappnande varje dag...
Är du 15 och känner att det här det går bara inte eller jag vågar inte, våga välj en annan väg eller stanna upp och bara vila ett tag. Jag ser alla unga som går med oknutna skor och byxor på halva rumpen och det jag ser är en framtid med en kropp som tidigare kommer att protestera pga av dagens mode. Det är inte lätt om man vill vara på topp, men måste vi vara på topp. Våga vara du och var stolt över just dig.

För alla är lika värdefulla eller hur?
Tänkt dig när dagens Kalle blir 78 med oknutna skor och byxor på halva rumpen då tror vi istället att han gjort något i byxan, men är du 15 är du helt cool.

Livet är en härlig utmaning...
Du som är ung, medelålders, tredje åldern eller gammal ta dig tid med någon som är en bit yngre eller äldre och känn in vad som är skillnaden när den andre var yngre eller hur tänker de äldre idag. Förr var det helt naturligt att umgås eller bo ihop flera generationer, men idag kan du istället ha flera mil emellan eller så har vi inte tid. Vi

har så mycket att lära från varandra. Har du ingen mormor eller farfar varför inte skaffa en låtsas då. Jag hade bara min morfar i livet när jag var liten så jag frågade granntanten om hon inte kunde vara min mormor och det ville hon gärna. Du som är äldre idag kanske har dina barn och barnbarn många mil bort, varför inte bli extra till några andra där du bor. Vi måste börja tänka utanför våra egna blodsband för vi behöver varandra även idag.

Ta ett steg i taget. Allt som är viktigt uppnås genom att man tar små steg framåt.
Att våga leva sitt liv är idag inte det självklaraste och enklaste, men det är tillåtet att vara den du är för du är precis där du skall vara just nu. Jag tror att vi själva tror att andra tror massa saker om oss, men om du tänker efter så hur mycket tänker du på hur andra är? Så sluta bry dig för vad andra skall bry sig om och ta och ge dig en kram och njut av din kropp och själ som du har fått till förfogande. Våga träffa nya människor som kan berika ditt liv och avsluta kontakter som bryter ner dig och snor din härliga energi. Vi måste våga hitta vår plats i våra liv och sluta försöka vara bekväma och anpassa oss till andra.

Ända till er ålderdom...
Så hela vägen från det vi är små till vi tar adjö har vi förmånen att göra precis som vi vill med vår fria vilja. Det kan göra ont och vi vill gärna skylla på andra, men ditt liv är också ditt ansvar. Hitta den underbara möjligheten att njuta av ditt liv hela vägen från början till slut. Ta allt du får och se möjligheterna i det och bli starkare i dig själv.

Hitta hem i dig själv...
Det är påskhelg i antågande och jag hoppas vi alla minns varför vi firar helgen. Ta dig gärna en stund och fundera över helgens historia och varför inte ta en meditationsstund där du befinner dig i landet där allt händer. Ta dig tid med de äldre och yngre som finns runt omkring dig. Ta upp en gammal kontakt eller skaffa dig en ny. Ta dig en riktig stund med dig själv och njut i din ensamhet. För att lära oss att njuta av våra ensamma stunder måste vi öva att våga lyssna och ta in det som kommer i våra tankar.

Påsk
Firar du påsken ensam och är ledig? Varför då inte riktigt njuta av allt som finns – våren är i antågande. Ta härliga långa promenader, gå på bio eller se en riktigt sörlig film och gråt ut, läs böcker, meditera eller öva på att meditera. Storstäda eller rensa i garderoben kasta och røj lät våren komma in i ditt hem och ditt liv igen. Ställ dig framför spegeln och njut av det du ser öva på dina fraser att jag är underbar och tacka för varje liten cell i din kropp. Det finns så mycket härligt att göra om du ser den positiva sidan av livet.

Härligt härligt...
Jobbar du, ja varför inte njuta av ditt arbete lite extra. Påskpynta omgivningen och dig själv. Det är ju dags för påskkärringarna att visa sig eller hur? Ha nu en härlig påskhelg och njut av vara just mitt i ditt liv.

Glad påsk!

Frågor eller kommentarer på hälsospalten kan skickas till: godanyheter@annonstidningen.com

TINA PERSSON
Hälsainspiratör

