

# Nytt läge...

Det finns ett nytt tv program som heter "Nytt läge" och det är just hur det är för mig just nu. Nytt läge att utgå ifrån i livet. Vilken härlig ny utmaning och så mycket nytt som man kan testa på. Skippar flyttlådorna för en stund och upptäcker den nya omgivningen som finns runt omkring och jag tar med en stadskarta för att lättare hitta nya guldkorn och härliga promenadrundor och för att sen hitta hem igen.

Jag känner mig stressad för jag vill vara klar med min inflyttning nu, men det tar tid allt för lång tid kan det kännas, men det är också en utmaning och en utvecklingsprocess som jag vill njuta av. Så jag sätter mig ner och rotar mig och andas. Då helt plötsligt löser sig ett problem som jag inte såg någon lösning på, men nu ser jag det helt glasklart. Visst brukar det var så ibland måste vi låta tanken få vila lite och så helt plötsligt är den i ett nytt läge eller hur?

## Viloläge...

Vi måste våga och låta livet få ta tid och utgå från dagens läge. Det är härligt att planera, men ibland går det inte som man hade tänkt eller så dyker något annat upp. Hitta din flexibilitet och öppenhet. Våga ha en hel dag som är tom i din almanacka eller gör som jag gjorde under en tid när jag hade väldigt mycket. Jag skrev sjukdag och så målade jag dagen helt i svart för vem kan boka in något den dagen då och mycke riktigt kroppen ställde in sig. För när den dagen kom var jag helvissen och så sov jag bort hela dagen. Helt enkelt underbart.....

Vi måste få ha en riktig slödag någon gång då och då. Vågar du? Ser du det som en förmån eller är det fult? Precis som en liten tupplur efter maten på jobbet eller om du är hemma. Är det något som du tycker gör susen för din kropp eller är det konstigt som man absolut inte kan göra för vad skall andra tro. Jag vet inte hur många jag har sagt till som går hemma att ta en tupplur efter lunchen kanske direkt efter frukosten om du varit uppe en stund kanske tagit en morgonpromenad innan. Så lyxigt.....

Varför inte se det som en förmån och sen är du redo på nytt. Våga hitta en kort stund bara för att få sluta ögonen och håll gärna nycklar i handen. När de sedan trillar ur din hand vaknar du och du är pigg och redo igen. Just det där att få sluta sina ögon en kort, kort stund. Försök hitta möjligheten för den finns där och själen behöver bra för en kort stund få lägga sig i viloläge precis som maskiner i ett sparläge eller hur?

## Dagens läge...

Hur ser ditt läge ut idag. Är det precis som det såg ut för 1, 2, 5 eller 10 år sedan, är det inte då dags att testa ett nytt utgångsläge? Att idag ta sig tid att se över sitt liv, sina tankar. Fylls du av glädje idag eller vad finns det för känslor i just ditt liv. Känn in dagsformen och se det positiva och våga lyssna lite extra och öppna ögonen lite till för att se möjligheterna till nya utmaningar eller till ett lugnare läge i dag.

## Nytt utgångsläge i livet.

Du har fått en diagnos, blivit arbetslös eller singel. Det ger dig en helt ny platform. Se möjligheterna och utgå från ditt läge. Vem är jag och vad kan jag göra. Många stänger in sig i sina problem och att allt är omöjligt, men vänd och se möjligheterna istället. Livet är till för att levas så gör ditt bästa och var så nöjd med det som du kan. Tacka för alla små underverk som sker och se hur de växer allt större. Se din tid som en gåva mitt i allt elände. Se dina möjligheter att utforska just dig eller många nya saker som inte fanns där tidigare. Vila i dig själv så hittar du vägen in. Tänk på allt du kan och släpp fokus på det negativa så hittar du ditt utgångsläge i ditt underbara liv.

## Själen läge...

Hur mycket tid tar du att pyssla om ditt själsliga läge?

Du kan ha gått ner 50 kg eller gjort en skönhetsoperation, men hur mår själen? Det själsliga läget lyser igenom och visar sig i dina ögon och ditt kroppsspråk som talar sitt egna språk. Något som vi kanske inte vill visa, men det avslöjar oss både till för- och nackdel. Är du i balans med dig själv eller är det dags att ta itu med dig själv för att hitta den du vill vara.

Att våga prata med någon som har det som yrke är ett verktyg som vi alla har förmånen att använda för att hitta oss själva. Jag skulle inte vara den jag är idag om jag inte tagit mig råd och satsat på flera olika möjligheter för att jag skulle ta mig ut ur mitt skal. Jag kallar det skal för jag har en Tina som finns där inne som inte riktigt tagit sig ut helt och hållet. Jag byggde upp ett starkt skal fram tills jag var 30 och det tar tid att rasera och reparera för att få fram den person jag vill vara, men jag närmar mig. Jag behöver ta en bit i taget och hitta balans i livet för att sedan på nyo våga anta en själslig utmaning.

Våga känna av själens läge lite då och då. Våga se det som en investering i dig själv för det är inga pengar du kastar bort utan satsar på dig själv i din egna utveckling i att hitta dig själv. En härlig förmån som många fler borde satsa på precis som vilken utbildning eller kurs som helst. Att fyllas med inspiration och förstå varför du är den du är. En person med en mening just här och nu både till kropp och själ.

## Ovisst läge

Vad händer nu, kommer jag få fortsätta skriva? Läget är ovisst och jag som alltid vill veta helst gärna lite för, men det är bara att acceptera, våga vila och lita på livet. Det brukar bli bäst när jag vilar in svaren, men det är något som jag har svårt för och behöver öva på.

Öva, öva och åter öva för att bli bättre på det jag jobbar med och det jag vill göra. Våga sticka ut näsan och visa mig. Våga prova för att se om jag är på rätt väg eller om jag hade en annan bild som inte stämde in med verkligheten som jag fick uppleva den. Jag provade läsa på Universitetet oj, gissas vad fel det blev. Min bild stämde inte alls med hur det blev, men jag är tacksam för att jag fick prova. Nu är jag på väg på min väg inom hälsa och utveckling en härlig och underbar väg som passar mig. Kropp och själ något som vi skall se som en helhet och se som en möjlighet och inte en förbrukningsvara. Livet kan vara i ett ovisst läge, men litat vi på det hittar vi alltid ett lugnt och tryggt läge.

## Ge inte upp

*Enkla sköna tankar växer till en dröm*

*Mycket, mycket större än dej själv*

*Bäckar blir till åar, åar till en ström*

*Många i förening till en älv*

*Nu är tiden inne, längtan är ett krav*

*Bäcken kan förvandlas till ett hav*

*Vi måste leva, måste leva, måste leva nu*

*Både jag och du, vi måste leva nu*

*Vi måste visa, måste visa, måste visa hur*

*Hur vi vill leva nu, jag och du*

*Ge inte upp*

*Hela världen väntar vid din dörr*

*Ge inte upp*

*Det är läge nu, som aldrig förr*

*Ge inte upp*



*Hela världen väntar, låt din röst bli hörd*

*Ge inte upp*

*Det rinner vatten utanför*

*Blanka uniformer, stora starka män*

*säger du är liten och för klen*

*Men en massa droppar, som faller en och en*

*holkar ändå ur en väldig sten*

*Kärleken är evig, väller som en flod*

*Ger oss både tålmod och mod*

*Vi måste älska, måste älska, måste älska mer*

*Så hela världen ser, vi måste älska mer*

*Vi måste våga, måste våga, måste våga va'*

*Det som vi ville va', du och jag*

*Ge inte upp...*

*Låt ingen komma och säga att det är ingen idé*

*Låt den belackaren väja, för det är just vad det är*

*Ge inte upp...*

Av: Ingemar Olsson

## Livets lägen...

Tro på dig själv och dina val. Våga prova och utvärdera. Våga säga ja och våga säga nej. Våga återkomma när du har tagit dig en funderare. Låt valen växa i ditt liv. Våga låta det ta lite extra tid ibland för då kan saken komma i annat läge. Du kanske missade en möjlighet för att du svarade för fort.

Vänta, men kom också ihåg att hålla kontakten med den som väntar på ditt svar. Det värsta som jag vet är när någon säger att de skall återkomma eller tar på sig ett uppdrag och så hoppas de på att jag skall glömma det efter ett tag. Ge mig hellre ett nej, än att du får mig att känna mig mindre värld för det är så jag känner. Var ärlig i livet både mot dig själv och mot alla andra omkring dig. Livets lägen – tacka för dem och se hur de förändras från dag till dag. Det du vet idag hade du kanske ingen aning om igår. Ena stunden inget och 5 min senare har läget hamnat i ett nytt skede.

Så våga vara vaken och se dina lägen. Använd dem till det bästa för din kropp och själ. Du är värdefull och just nu njut av ditt liv.

## Andas...

Andas in – håll andan – andas ut gör det ett par gånger till och sedan slappna av och skaka loss. Nu har du gjort en microavslappning. Härligt med lite ny energi eller hur?

Ska du på Värmässan på Arucs i Lule? Kom dit och hitta nya idéer till dina nya lägen. Sköt om dig och njut av en underbar vår som nu är på gång så ses vi på mässan hoppas jag.

**Tack och hej leverpastej :)**

Frågor eller kommentarer på hälsospalten kan skickas till: [godanyheter@annonstidningen.com](mailto:godanyheter@annonstidningen.com)

TINA PERSSON  
Hälsainspiratör

