

Tack!

Tack så mycket, tack för hjälpen, tack för komplimangen, tack för att det regnar idag, tack för att jag fick sova gott i natt, tack för att jag mår bra trots allt, tack för att ...

Hur ofta tackar vi för allt som händer i vårt liv? Kan du få ihop minst 10 tack för varje dag? Det är mycket lättare att säga fy, usch, suck ny dag osv. Det är dags att vända våra tankar och bli mer nöjda över våra liv. Det vi sänder ut från oss själva är det som mottagaren ser hos oss och jag vet inte hur det är med dig, men jag vill inte bli sedd som en sur och grinig person.

Det är inte så konstigt med all negativitet som finns i vår värld att vi betar oss på ett negativt sätt. Det är alldeles för många som förväntar sig att om det händer el det el om han el hon så blir livet mycket bättre, men här kommer en sanning. Det är ett eget ansvar hur du kommer att ha det i ditt liv när det gäller hur du mår och hur du tar in allt omkring dig. Usch nu var jag väl elak, men jag är nog inte den första att påpeka detta el?

Hej jag heter Tina och det här är min andra krönika och jag hoppas att det här blir något som ni skall tycka om och upptäcka att livet är här och det är här för att levas och varför inte börja njuta av livet just nu. Vill du själv – vem kan då stoppa dig? För det är inombords som du måste börja hitta tacksamheten och glädjen och börjar det växa därinne då kommer det tråkiga att minska och du kommer att bli den där människan du vill vara. Vågar du prova? Börja med att tacka, för det finns så mycket att tacka för el hur?

Hitta balansen

Min tanke med min krönika som kommer att dyka upp här under hösten är att skriva om kropp och själ, att vi måste hitta harmoni i livet och bry om oss själva. Vi måste hitta balansen som så många modernt säger, men det är sant. Hur är det med din balans och harmoni? Är din kropp och själ kompisar el är de två? Du har inte tid att bry dig i dig själv utan alla andra är viktigare. Vi ser hur många som är elaka mot varandra, men hur är det med att ta hand om sig själv? Tycker du om dig själv el hur elak har du varit mot din kropp och själ idag? Du har inget att tacka för, varför skall just du

vara tacksam över något? Vi måste börja någonstans så tänk om man kunde förändra världen med att bli tacksammare, det är stort, men jag vill börja med dig så jag fokuserar just på dig som är läsare och jag hoppas något skall starta i just ditt liv.

Här kommer en chans - säg ”Tack för att jag får vara här och nu” säg det högt. Hur kändes det? Löjligt, härligt, smärtsamt, helt enkelt onödigt? Så nu har du startat så varför inte fortsätta? När du går och lägger dig skriv ner 5 tack för dagen el 10 om du kommer på dem, du får använda samma ord kväll efter kväll för du kan ju vara lika tacksam för att du varit frisk idag som du var igår. Hur är det vågar du tacka när någon ger dig en komplimang el är det en ful gammal trasa du har på dig trots att du var så nöjd över inköpet igår. Vi tjejer är så tokiga att vi säger så bara för att vi inte vågar vara nöjda med det vi köper? Hur är det med er killar? Ni kanske sällan får berömmelse för er snygga klädsel av dina killkompisar? Vad säger ni när en tjej tycker ni har klätt er snyggt? Börja tacka, bara säga tack så mycket, sen när du vågar tala om att du också gillar tröjan, byxorna och känn glädjen över att du har fått komplimangen.

Njut av livet

Vi måste börja våga vara nöjda med oss själva så det är tillåtet att tacka för att du är nöjd med det du gjort idag. Varför skulle vi inte vara det? Jag vill njuta av livet här och nu vill du också? Tacksamhet spränger så många broar och öppnar så många dörrar, jag har själv upplevt det. Jag skulle inte vara den jag är idag om jag inte tagit beslutet att vända mitt liv och våga mera. Jag vågar även säga tacka för svåra saker som händer i ditt liv absolut, därför att jag har vänt på det. Vem gillar inte att lösa korsord, mordgåtor även andras problem, så se därför sakerna som dyker upp som en uppgift som skall lösas och det är just du som får lösa problemet. Tänk när du har löst uppgiften hur stolta och så mycket starkare är vi inte då trots att det var en tuff match. (Mer om det en annan gång)

Tack används för sällan

Tack är ett ord som väcker känslor, tack är ett ord som kan sägas med känslor, tack är ett ord som kort och gott är på fyra bokstäver och det går snabbt att säga men ändå är det så svårt att få ur sig detta ord. Idag finns det så många ord som sägs och som gör så ont och vi tänker inte ens på dess betydelse, tänk att istället använda tackordet men också mena vad du säger. Använd ordet på olika språk och smaka på det, prova. Tack är ett ord som är som godis för vår kropp och själ och ingen har sagt att det är onyttigt utan det är helt enkelt underbart för oss och det smakar inte illa el? Tänk att när du säger ordet tack så kommer det att kännas som du har fått den godaste karamellen som finns i hela världen. Vill du ha den? Sätt igång, här är några tack som du får låna av mig.

- Tack för att jag gjorde mitt bästa idag
- Tack för att jag får vara här och nu
- Tack för en skön nattsömn
- Tack för att jag fick skratta idag
- Tack för att jag vågade säga nej idag
- Tack för att jag kunde ta kritiken med lugn idag
- Tack för den goda chokladkakan idag
- Tack för att jag kunde ta emot komplimangen idag
- Tack för min jättefina byxor som jag köpte idag.
- Tack för att för mina kompisar, vänner, föräldrar, familj, katt, hund så nu är det bara att fortsätta.

Ord

Ett ord som en människa fäster sig vid kan verka i oberäknelig tid. Det kan framkalla glädje till livets slut, det kan uppveckla obehag livet ut. Ja, det påverkar livet på jorden. Så slarva inte med orden! Alf Henriksson

Lycka till så ses vi snart igen

TINA PERSSON
Hälsainspiratör

