

Me My self and I

Det fanns en låt i slutet av 80-talet som hette ”Me My self and I” och den strofen sitter fortfarande fast i mitt huvud. Jag minns inte vad låten handlade om men den har fått en betydelse för mig i mitt liv och jag vill på svenska översätta det med: Me – Min kropp, My self – Min själ, and I – och jag själv.

Jag har upptäckt att jag själv gjorde det och att det säkert är många som idag kan dela in sig i tre eller fler delar istället för att vara ett med sig själva. Jag tror att det är meningen att man skall var ett med sig själv, att kropp, själ och jaget är ett då har du hittat en härlig harmoni.

Kroppen

Vi vet ju alla att vi har en kropp, den är lätt att ta på och den ser vi i vår spegel. Tycker vi om den? Där har vi olika svar och vid olika tillfällen olika svar. Vad ser du när du kliver upp ur sängen på morgonen och ställer dig framför spegeln? Wow vilken snygging eller fy usch så man ser ut. Vi har fått den här kroppen och varför inte göra det bästa av den? Vad händer om du får uppskattning för något?

Visst känns det gott i hela kroppen och du lyser som en sol, men om du får kritik och något tråkigt händer. Vad är känslan då?

Ge din kropp massa ord av kärlek varje dag – vad tror du händer då? Det är bara att ösa på så mycket du kan för

till slut så kommer du att tro på det. Det funkar ju andra vägen, så varför inte göra tvärt om för att testa. En kropp består av celler i massor och den behöver också kärlek och mest från just dig. Uppskatta dina tår, dina öronsnibbar, näsan, smilgropparna, naveln - börja var som helst, ingen annan behöver veta att just du älskar din mage. Våga älska vissa delar av din kropp och börja uppskatta andra som du innan inte var så förtjust i. Det är bara att starta någonstans eller hur?

Jag läste om en härlig övning som du kan göra när som helst när du har tid en stund. Det var att scanna av sin kropp från tårna upp till huvudet. Hela vägen scanner/känner du igenom din kropp och uppskattar den del du tänker på. Hamnade du tex vid låren och tänkte nämen fy usch vad de är fula. Stanna där och börja uppskatta dem, nästa gång el efter några gånger så kommer du att se dem på ett annat sätt. De kanske har blivit dina favoriter. Bli kompis med din kropp helt enkelt. Varje tillfälle börjar du från tårna och uppåt. När kommer du då till huvudet ja vem vet, men till slut hoppas jag att vi alla hittar dit. Jag har provat några gånger och jag tycker mer och mer om mina knän.

Själen

Ok kroppen ser vi men själen den finns ju det vet vi alla. Har du känt hur kroppen och själen kan bli ovänner? Hur skall jag förklara det? Du tittar dig i spegeln och vad ser du? Ser du din kropp eller ser du även vad du har innanför? Ser du snyggingen eller den där hemska saken igen, vad känns det att du har innanför ditt skal? Vad är det du presenterar för andra ett skal eller en hel person?

För dryga 10 år sedan visade jag upp ett skal och innanför fanns ett kaos och bråk som ingen kunde tro att jag hade. Som jag skrev förra gången, jag hörde men lyssnade inte, jag tittade men jag såg inte. Även om någon sa något positivt till mig så tog jag det och vände det till negativt istället för det var just dessa orden som min själ behövde höra för att sedan ge min kropp en rejäl pik och en knock rakt i nyllet. Du är tjock, fräknig, ful, vem skulle vilja vara med dig osv. Det är ju inte själen som är tjock utan kroppen el hur? Gisses den gjorde ont, men tack vare att jag blev kompis med mig själv så mår min själ bättre och kroppen har hittat en form som passar mig bättre. Jag tror att om vår själ mår dåligt så behöver kroppen ett skyddsnet i övervikt, ondhet här och där, även att man kanske är för smal mm. Mycket ligger i själen, mår inte den bra får kroppen ta mycket stryk, det är min teori. Det är därför mycket viktigt att hitta balansen och lyssna

på sig själv. Det är också viktigt att man inser att man inte kan klara av allt själv. Använd alla duktiga människor som idag finns till din hjälp. Det kostar att reparera bilen så varför inte kosta på att reparera/underhålla dig ibland också eller? Se det som en styrka och känn hur andra tycker du är stark som vågar. För det är just det att våga som gör dig starkare och att vara mån om dig själv gör dig stoltare tycker jag. Läs högt och lyssna på orden med en positiv betoning så hoppas jag du hittar glädjen i betydelsen inget annat. Själen är en viktig del av oss som måste finna sin harmoni tillsammans med dig. Det är ju vem du verkligen är och som du vill att alla andra skall få se el hur? Varje människa har en underbar själ om den får rätt föda och kärlek från just dig själv.

Jaget

Var kommer jaget in då? Jaget är oftast huvudet som sitter däruppe och som vi oftast ser när vi tittar i spegeln. Vad som snurrar där inne huvudet är jaget och de kan lätt kopplas bort från resten av kroppen. Det här är jag och så ser man bara huvudet för det är ju där alla tankar och allt annat snurrar. Det som finns nedanför gömmer man i kläder och själen är det ju ingen som ser, inte ens du.

Tankar snurra runt och du kan fantisera att du är någon annan, men så händer det att du kommit på en ide och det vill jag, men så vaknar hela du och både kroppen och själen säger absolut inte det här går inte. Vad tror du att du är? Du är inte klok. Har det hänt någon gång? För mig har det hänt flera gånger och förr tog det stopp efter denna tanke, men idag vänder jag på det och ser utmaningen istället. Varför skulle inte jag kunna göra detta med min härliga kropp och min underbara själ? Varför inte våga, för vad kan hända? Massor säger du säkert, men jag tror att du går vidare starkare än någonsin. Du har ju vågat, det är stort eller hur? Det är en härlig känsla att trigga igång hela sig själv att våga. För det är oftast just det en vild tanke, sen kommer hela själen med känslor och kroppen/skalet som du skall visa upp. Att våga vara ett med sig själv att vara ett team som vill framåt underlättar livet mycket. Våga öppna dig och hitta dig själv och då är det hela dig själv.

”När du öppnar munnen och släpper ut några ord är det inte bara munnen du öppnar utan också dig själv. Munnen är det lås som bara du har nyckel till. När du öppnar en bok öppnar du samtidigt porten till hemligheternas hus. Det är världen som finns där inne. Där inne finns allt det som gör livet större. Där inne finns allt som gör världen mindre. Där inne finns också någons drömmar och skratt och hopp. Någons sorg, kanske och gråt, saknad.”
En del av ”Om boken” av Bengt Berg

Har du tänkt på att dina ord som du kan forma med din mun kan göra mycket. Jag vill att du skall börja använda din mun och dina ord för att uppskatta hela dig, hela ditt liv, allt och alla. Hitta ord på dig själv förklara för din spegelbild vem du är och vem du vill vara. Vart är du på väg med ditt liv. Den kroppen och själen och så jaget är det du har fått att använda här och nu. Hitta enheten och njut mer av livet. Det finns en mening med livet och det är lättare att hitta den om vi är ett med oss själva, istället för att tre eller fler springer omkring åt olika håll och letar. Jag tror det i alla fall och jag satsar min väg framåt på ett kort som heter hela jag.

”Kärleken övervinner jaget”

En härlig mening ur boken ”Leva med glädje” av Sanaya Roman

Fick du ihop det med ”Me, my self and I” tanken. Har du ens funderat över den? Har du tid och lust ta dig en liten stund och fundera hur många delar är du? Är du ett med dig själv el springer dina delar omkring åt olika håll och söker sin mening med livet.

Lycka till så hör vi snart igen.

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

TINA PERSSON
Hälsainspiratör

