



Tro, hopp och kärlek.....

Hur mycket tror du på dig själv, hur ofta vågar du hoppa och lita på att livet kommer att fånga upp dig och hur ser din kärlek ut till dig själv?

Att våga tro på sig själv kan var lätt till en början, men efter ett tag så minskar tron och tvivlet tar över. Hur ofta har inte det hänt? Att våga tro hela vägen, att jag kommer att få anställningen, att jag kommer att bli en berömd hockeyspelare, föreläsare eller att jag kommer att bli något härligt en dag. Att våga hela vägen tro på sig själv kan vara en svår process att klara av. Jag kämpar och kämpar för jag vill tro på mig själv hela vägen att den här gången ska jag komma ända in i mål, men så svajar det till och jag känner att nä nu blir det som vanligt och jag kommer inte att bli någonting, vem skulle ha kunnat tro något annat. Det spelar ingen roll hur fast jag vill vara i min tro att den här gången, men så kommer den där lilla känslan från ingenstans och som snabbt tar stort fäste i min själ och talar om att där fick jag dig. Du vågar inte tro på dig själv och därför fick du inte chansen att visa hur bra du egentligen är. Så till slut accepterar vi att mer än så här blir det inte.

”

Tänkt att våga tro på sig själv och satsa tid på sitt liv för att må så bra som det går.

Jag säger våga ta nya tag för till den här gången har du lärt dig nya saker, du kommer att gå längre kanske några timmar/dagar till innan eller kanske går du hela vägen. Vi

måste våga tro på oss själva och ge oss beröm för varje framsteg vi gör eller för varje steg som utvecklar oss i vår väg framåt i vårt liv. Att våga tro på sig själv är bara i sig själv ett stort framsteg. Att hitta tron i något som tar oss framåt är en känsla av en härlig väg som sköljer över oss med nya krafter som kan göra oss så oerhört starka att våga gå framåt trots allt. Låt dig ta emot varje dag som en gåva och fortsätt ha tro på dig själv och dagens händelser. Kan vi se möjligheten i varje ny dag och hålla fast vid den tron så länge vi orkar varje dag. Hur kan det då kännas när vi nått dagens slut och vi skall somna in med ett leende på läpparna att idag gick det hela vägen. Tack.

Styrka är att leva i nuet där du kan vidta åtgärder och skapa framtiden.

Vågar du hoppa och släppa taget? Det är lätt att vi följer samma gamla mönster och håller oss till det vi är bekanta med, men vad skulle hända om du tog en annan väg till jobbet en dag eller helt enkelt gjorde något nytt spännande med ditt liv. Kanske söka ett nytt jobb, flytta till en ny stad, börjar plugga på äldre dar. Det kan räcka med att börja en kurs i magdans eller börja gå och prata med någon för att reda ut dina tankar.

Hur ofta vågar du släppa taget och hoppa? Visst är det stora risker ibland, men om man är med och är beredd kanske det kommer en öppning, en chans som bara finns där för dig just då. Vågar du hoppa då? Vågar du tro på dig själv och livet att det kommer att fixa sig? Vågar du lyssna till din kropp och själ så du är med när möjligheten kommer? Det finns många berättelser där vi väntar och väntar för vi tror att det är på ett visst sätt när något skall ske, men om man är beredd och verkligen lyssnar och ser så kan man upptäcka så många möjligheter som bara finns där som vi lätt kan missa. Så börja öva - hoppa lite då och då.

Om du önskar någonting nytt var öppen för att få det varifrån som helst, från vilken plats eller människa som helst.

Så hur mycket älskar du dig själv? Vågar du säga orden till dig själv eller sparar du det till den ende stora kärleken? Hur ofta använder du kärleksord till dem som finns omkring dig? Är de värda några ord av kraft eller känns det konstigt att använda det? Att ge kärlek till medmänniskor och till sig själv ska vara naturligt del, för det ger oss en sådan enorm kraft tillbaka. Så varför använder vi orden så sällan?

Att älska sig själv och ge sig själv kärlek varje dag skall vara självklart. Tänk när du kliver upp på morgonen alldeles rufsig i håret och säga till spegelbilden wow vilken snygging det står här då. Vem får inte då ett leende tillbaka från spegelbild? Att våga kolla in sig själv och konstatera att här är jag och vara tacksam för det du ser. Vågar du det? Vågar du ösa kärlek över dig själv och ta emot den också.

Tänkt att våga tro på sig själv och satsa tid på sitt liv för att må så bra som det går. Att hitta en balans i livet där du kan göra ditt bästa av ditt liv. Skulle vi inte alla vilja ha det så? Det går, men då måste du själv satsa tid för att hitta din tro på livet, hoppa när det behövs och ge och ta emot kärlek för att växa och bli den som det är meningen att du skall vara.

Att behöva ta ett eget ansvar kan vara jobbigt för många, men det är en härlig utmaning för att se sig själv växa och växa till något härligt som bara du kunde fixa med hjälp av alla som finns omkring dig så klart. Att inse att vi behöver hjälp att utvecklas, att våga ta hjälp av andra för att växa oss starkare för att nå våra mål. Vi kan inte kräva av någon, men att få möjligheten som ofta finns där fast den kan vara svår att förstå - våga. Stick ut näsan när möjligheten ges, våga fråga och våga bjuda på dig själv. Släpp taget – sluta kämpa – våga leva här och nu.

För att skapa mer frihet i ditt liv, fundera inte på de områden där du inte har frihet, uppmärksamma istället de områden där du har skapat frihet.

Så tro på dig själv, hoppa oftare små som stora hopp och ge och ta emot kärlek för att växa i ditt liv. Vi måste våga uppskatta det vi har alla stora som små då blir livet så mycket härligare för alla.

De enda begränsningar för frihet är de som du själv sätter upp.

En härlig till...

Sann glädje kommer genom att lyssna inåt och erkänna den du är.

Samtliga härliga är från boken "Leva med glädje" – Sanaya Roman

Önskar alla en härlig hoppfull dag...

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

TINA PERSSON
Hälsainspiratör

