

Jultankar

Jul, jul strålände jul och jag minns min senaste jul. En jul i ensamhet och enorm sorg över att här är jag igen, här har jag varit förut och jag hade hoppats slippa den för alltid.

Jul, jul med tårfyllda ögon ville jag som igelkotten gå i ide för att slippa ännu en tid där energin och inspirationen var nere på frostgrader. Där jag helst hade dragit ner min rullgardin och somnat in fram till trettondagen.

Jul, jul med en skämmig känsla i både kropp och själ för att jag inte har vad andra har en familj att fira med. Varför är jag inte som alla andra utan att jag hela tiden ska bryta mönster som gör så ont och som också gör andra berörda.

Jul, jul jag vill älska denna underbara helg, men med sår i själen är juletider sorgetider och något som har varit så svårt att få rätsida på. Jag vet att jag gör mig själv illa och jag klarar inte av att ta emot hjälp från andra utan jag vill bara gömma mig och glömma den tid som är.

Jul, jul och där sitter jag i min soffa och ser på filmer som jag kan gråta till. Det gör för ont att gråta för sin egen del så det är lättare att gråta åt någon annans svårigheter och på den vägen få möjlighet att själv släppa på smärtan.

Jul, jul och jag sover så mycket jag kan.

Jul, jul och förra året kände jag efter några dagar att hallå här har du ändå möjligheten.

Börja leta svaren till varför du mår som du gör. Varför försvinner all energi och glädje? Varför känner jag mig så besviken på mig själv och mitt liv? Så många varför och jag lät mig försvinna långt, långt inåt i mig själv för att leta efter svaren.



Jul, jul varför ska inte jag få känna en fridefull jul?

Där satt jag i min soffa och lyssnade inåt. Allt var tyst och jag kände hur jag försvann in i mig själv och mina minnen. Jag mindes den sista julen hemma hos mina blodsband och hur sårade känslorna var hos oss alla. Där vi för barnens skull försöka vara glada, men där vi inombords grät och ville fly så långt bort som möjligt. Året därefter firade jag min första helt ensamma jul där jag stängde ute allt julfirande från mig själv för jag skämdes så oerhört. Så här får man ju inte göra.

Jag minns en jul när jag var liten och min mamma och pappa försökte hålla masken, men ändå fanns där sårade känslor. Varför är inte min familj som alla andras? Jul är en högtid för kärleken och för att ett barn har fötts, men hos oss fanns bara tysthet och en stelhet av försök att vara som alla andra.

Jag mindes Karl-Bertil Jonsson det var min stund på julafton då fick ingen störa mig.

Det var en helig stund, min bästa stund under många år där han tog från dom rika och gav åt dom fattiga.

Jag minns mina jular som sambo vilken tur att hans sida inte hade några stora arrangemang utan vi firade i lugn och ro fast lite i tråkig stil. Jag minns att vi gjorde slut på julafton och jag minns förra julen då jag hade fått känslor som inte var besvarade.

Där satt jag och kände efter och vågade ta emot det som kom och jag vågade lyssna och se och hitta förklaringar till varför jag satt där satt just nu. Varför jag kände mig så oerhört misslyckad, jag den spralliga och inspirerande person som jag numera är här satt jag havererad till både kropp och själ.

Efter många timmar varvade med vila så kände jag att här är förklaringen till varför. Det är inte konstigt att jag känner det som om något oerhört bedrövligt kommer och kör över mig totalt. Det är inte så konstigt älskade vän, med det du har gått igenom och som fastnat inombord. Barn gråt ut din sorg.....

Kärlek via sms

Min förra jul bestod i många underbara sms från några vänner som är mig så kära. Jag var bortbjuden och dom ville ringa, men jag hade inte kraften att ta emot möjligheterna. Utan sms var det enda jag kunde ta emot och jag var så oerhört tacksam att få varma kärleksfulla mess under helgen och att jag hela tiden visste att dom finns där och dom sänder mig en total kärlek.

Återställare

Så precis efter nyår ringde jag min kollega och sa att så fort du har tid behöver jag en återställare.

Jag behövde återvända till livet och jag behöver din hjälp. Min återställare består av en underbar behandling som min kollega är väldigt duktig på och när jag klev ut därifrån var jag redo.

Jag var med i matchen igen och jag kände mig så enormt nöjd med min inre resa och jag kände mig så oerhört stark och redo för ett nytt år.

Jag kände att jag aldrig mer kommer hamna så enormt djupt ner i diket som jag gjorde den här julen. Nu har jag gjort en resa djupt inom mig och hittat svaren som kan hjälpa mig för den här julen och alla framöver.

Så hur känner jag inför den här julen? Det kommer i nästa nr.

Jul, jul strålände jul en underbar jul både för kropp och själ. Våga bara lyssna inåt och gör en otrolig resa jag lovar.....

Önskar en trevlig advent
Tina Persson
Hälsoinspiratören



*Ha en härlig dag,
Tina Persson, Hälsoinspiratören
www.friskoteket.eu*

Tipsrutan

En underbar film hur livet kan gå om du hinner med tunnelbanan eller inte Sliding Doors

Sen köp dig själv en julkapp i år!!! Jag skämmer bort mig varje jul och när jag fyller år. I år har jag bokat en tid för mina naglar. Dom har aldrig blivit ompysslade så i år är det deras tur å vad spännande det ska bli.

Vill du kommentera krönikan eller ta upp något du önskar att jag ska skriva om.
Maila info@friskoteket.eu