



Gott Slut och Gott Nytt År!

Minns du hur du startade det här året? Minns du dina första tankar efter klockslaget? Vart befann du dig i ditt liv just då?

Nu närmar det sig igen! Det var ju precis alldeles nyligen vi var här och tänkte oj, vad kommer nästa år att innebära, erbjuda och förverkliga?

Vad har hänt sen dess, för nu är det dags att stanna upp och ta sig en funderare igen. Vad hände med 2013? Hur kan jag summera det här året?

Jag vet att för vissa har tiden bara rullat på och för andra har stora förändringar skett som var planerade eller så har dom bara dykt upp helt oväntat. Tänka sig hur det kan bli ibland ord som är rätt härliga om det som hänt är av positiv karaktär, men helt klart mindre roliga om det är något tråkigt som hänt under året.

Ta en stund....

Jag tycker det är skönt att sätta mig ner och summera året som gått. För att se vad som faktiskt har hänt och vart jag har hamnat på min livsresa. Vad hade jag för planer och funderingar när jag gick in i ett nytt år fyllt med nyfikenhet och vart är jag just nu?

Jag vet att många människor bara låter livet rulla på och visst har jag det bra och trivs med livet, men ändå då gäller det verkligen istället att se till att ta tillvara på livet och uppskatta det jag har. Det gäller för mig att inte ta livets goda och naturliga självklart, utan verkligen ta vara på livet och se till att det fortsätter vara på en nivå där jag vill att livet ska vara.

Är jag helt på fel ställe eller har jag fastnat i en negativ trend då är det verkligen dags att rycka upp sig med rötterna och plantera om sig för att 2014 ska få erbjuda dig en bättre växtmöjlighet. Livet är mitt, möjligheterna är även mina, men som vanligt jag har ett eget ansvar. Jag kan inte sitta på häcken och vänta på att någon ska ta bort allt det jobbiga. Nä, jag har lärt mig att jag måste själv ta ansvaret och jobba med mig själv, för att det ska bli på ett sätt som är bäst för mig och min fortsatta livsresa.

Får inte jag ta ansvaret och arbeta med mig själv så kommer jag inte att värdera mitt liv lika mycket när jag väl är där, utan jag tror det är lättare att förfalla igen och hamna i samma dike som förut.

Nyårslöften....

Så hur gick det med de löften du gav dig själv inför 2013? Vad hände? Var dom stora eller små? Som vanligt brukar de vara rejäla och kraftfulla, men som vanligt säkert för stora att infria. Så i år sätt flera små mål och ta istället små steg framåt i din personliga utveckling för både kropp, knopp och själ.

Våga utmana sig själv och göra små saker som kanske ingen annan lägger märke till, men ändå så betydelsefulla för dig. Vad är viktigt för just dig som kanske ingen annan bryr sig om, men du har rätten att bry dig så gör och känn dig nöjd. Gör dina val i livet och stärk din självkänsla en bit till.

Idag finns det oerhört många barn, ungdomar och vuxna ja det finns människor i alla åldrar som ingen självkänsla har och jag vet själv hur dåligt man mår när den saknas. Är det något som många gillar att trampa på hos andra så är det just självkänslan som känns bäst att göra illa eftersom de ingen själ har. Jag har insett att både den som tror sig vara viktig precis som den tyste sårade så är det självkänsla dom saknar båda två. Så istället ta varandra i handen och ta små steg och inse hur dumt det är eftersom varje liv på denna jord är lika värdefullt.

Så vad är ditt nyårslofte den här gången? Kärleksfulla ord, tack samma tankar, sköna promenader, långa varma bad, dansäventyr, lyfta blicken och möta andras? Vilka är dina små utmaningar som egentligen för dig är väldigt stora, men ändå så väldigt små?

Vart vill du vara om ett år när du står här igen? Kanske är det dags att sätta 2014 som ett otroligt år på din livskarta.

Jag önskar dig all lycka och ett riktigt Gott Nytt År!

Hälsoinspiratören Tina Persson