



TACK!

Ibland kommer tomhet, sorg, förtvivlan och en stor besvikelser som en rejäl virvelvind och snurrar in mig i en tvångströja som gör det så svårt att andas. Jag undrar om någon snart ska komma med nyckeln och låsa upp mitt liv till den kärleksfulla och varma värld som jag har hört ska finnas där ute.

Hallå kan nå hjälpa mig?

För många år sedan låste jag in mig rejält och det tog mig många år innan jag insåg att det var jag själv som hade den rätta nyckeln som passade till just mitt lås. Jag insåg att där utanför fanns faktiskt en värld även för mig, men det var upp till mig själv att använda nyckeln och låsa upp.

Frågan var bara om jag skulle våga?!

Det händer fortfarande att jag trasslar in mig i min tvångströja, men numera vet jag hur jag ska göra för att snabbt återvända där jag ska vara "mitt i mitt liv" med massa kärlek för både kropp och själ.

Ett av mina nyckelord är TACK!

Ett enkelt litet ord på fyra bokstäver, men ack så svårt det är att plocka fram och forma det med vår mun. Vad finns det att vara tacksam för i denna eländiga värld kan många tycka, men om jag ställer om mitt fokus och ser allt som jag faktiskt har att vara tacksam för så väller mitt hjärta över med råge.

Vi tar våra liv och vår vardag för givna och visst är det lätt att tappa fokus, men tänkt att på morgonen få vakna upp, solen lyser och jag har sovit gott.

Är inte bara detta något att vara tacksam för?

Det gäller bara att hitta de små sakerna som förgyller vår vardag och låta det växa i våra liv, för det vi fokuserar på det växer. Så om jag lägger mitt fokus på allt det underbara som faktiskt finns där

mitt i mitt liv, gissas vad underbart livet då kan va.

En självklar tanke för många, men ändå "tänkt att lilla jag får finnas med precis här och nu!"

Kanske låter det tokigt, men hur hamnade du där du är idag? Vilka vägar har du valt i ditt liv eller har du låtit någon annan välja dem åt dig? För vi gör hela tiden val i våra liv även om vi inte tycker så, men livet är ditt och valen är dina.

Vissa val är enkla och andra oerhört svåra för vi har inget annat val eller?

Livet är helt enkelt underbart och det gäller bara att bli medveten om att du själv enkelt kan ställa in din hörapparat på en positiv frekvens för att göra livet så mycket bättre.

Det är "ditt liv, dina möjligheter, men också ditt ansvar"

Att snurra fart på folks tankar det brukar göra folk inspirerade, men även irriterade för livet är enkelt. Det är bara vi själva som gör det svårt för oss och något om det är helt klart irriterande för meningen med livet är livet vi lever och målet är att livet tar slut.

Låt livet fyllas med glädje, tacksamhet och en massa kärlek även till oss själva.

För några år sedan började jag på min bok och det här är delar från första kapitlet. Vill du läsa mer så hittar du hela boken på min hemsida.

Det liv och den människa jag en gång var och som jag hatade så oerhört mycket är idag en varm och underbar kvinna som jag är oerhört stolt över. Tänkt att hon vågade ta steget och att hon idag kan älska livets lilla vardagliga och sig själv.

God fortsättning på det nya året

Hälsoinspiratören Tina Persson