



Rädsla

Tänk att en känsla som rädsla kan ta en sådan stor makt över våra liv. Visst en viss rädsla kan kännas spännande, utmanande och nyttig, men när den är för stor och hela vårt fokus fastnar i en stor rädsla för det mesta i livet. Då har du verkligen en stor utmaning att bråka dig igenom om du vågar!

Att vara blyg är en rädsla,

att ge sig in i något nytt kan vara en stor rädsla, att hamna i osämja med någon kan ge en omskakande rädsla, att upptäcka en förändring hos sig själv kan ge en enorm rädsla.

Att tvivla på livets möjligheter eller bara "ska bilen hålla hela resan" kan lika lätt skaka om mig i en kallsvettig rädsla.

Vem drabbas?

Att var rädd kan finnas även hos dem som iklar sig en roll för att våga ta plats. Det finns många människor som spelar stora roller och när de kommer hem så skäms dom så otroligt och är livrädda för morgondagens utmaning.

Tänk att vara på topp och få uppmärksamhet gör att du som ung som äldre kan tvingas iklä dig en roll som jag är rätt säker på att du egentligen inte vill ha, men att du måste för att inte hamna i andra hörnet där du istället blir ett mobboffer. Om jag har rätt kläder, är med rätt människor och gör på ett speciellt sätt fast jag egentligen inte vill så växer mitt självförtroende och jag är någon.

Men det vi glömmer bort attdet egentligen är självkänslan vi ska föda för att växa och hitta en trygghet i livet inte vår bekräftelse att vi finns.

Är jag den som istället blir mobbad både ung och som äldre så måste jag även här börja leta inombords. Vad är det som gör att jag inte kan känna en trygghet till att vara den jag vill vara?

Det är många idag som inte får växa upp i en familj med god självkänsla. Har du inte föräldrar som har en god självkänsla, hur ska de då kunna föra över känslan till sina barn?

Det känns som om vi har missat något på vår livsväg där vi rusar fram och där vi febrilt letar efter något vi som inte förstår att vi har inombords. Att stanna upp och lyssna inåt är inte något vi har tid för.

Nä, istället rusar vi in butiken och köper oss en ny bil, för nu det här kommer jag må bra av. Det här är jag värd! Eller?

Att börja någonstans

När jag tar steget och börjar lära mig förstå hur mina rädslor betar sig och behandlar mig så sker något spännande i både kropp, knopp och själ.

Det är just när rädslans klor tar tag i mig som är den värsta stunden sköljer över mig och jag tappar lätt mitt fokus, men när jag lär mig känna igen mina symtom så kan jag allt lättare låta lugnet och tryggheten komma till min undsättning.

Att inse att en rädsla som gör dig uppmärksam är som en bakläxa på något du inte är färdig med. Att rädsla är en bekräftelse på att du är en helt vanlig människa med känslor både för kropp, knopp och själ. Att rädsla egentligen inte är något farligt utan en väckarklocka som vi kan vara tacksamma för att få ta del av. Att rädsla helt enkelt gör mig uppmärksam på att livet är här och nu. Att rädsla väcker mig i mina låsta mönster och låter mig förstå vad som är viktigt här och nu.

Rädsla finns i många olika skepnader och former, mina är inte som dina och dina har kanske inte samma budskap som mina.

Jag tror att rädsla är nyttigt för oss alla, men den får inte ta över våra liv och stå i vägen för våra möjligheter i livet. Så nästa gång rädslan knackar på vår dörr ta emot den som en speciell gäst med ett speciellt ändamål. Låt rädslan få slå sig ner i ditt kök och ta reda på vad orsaken är dennes besök. Våga ställa frågor och berätta hur du känner. Kanske har rädslan tidigare knackat på din dörr i samma ärende, men då har du istället gömt dig bakom en gardin och hoppats på att känslan skulle ge sig av. Jag har insett att livet har många sätt att lära oss att utvecklas som människor och när vi hittar ett tryggare inre så kommer även möjligheterna att utvecklas och fylla våra liv.

Det är livserfarenhet som gör dig till den människa du är idag. Vågar du vara denna människa eller är du för rädd för vad den kan avslöja? Har jag lyckats att snurra fart på dina tankar? Vill du läsa hela kapitlet om rädsla då hittar du boken på min hemsida.

Hälsoinspiratören Tina Persson