



Du ÄR värdefull!

**Alla har vi en mening
Alla får egentligen samma möjlighet
Här får du en gåva - Ditt liv!**

Vi föds till denna jord för att leva meningen med våra liv, men många undrar vad är meningen med den? Många föds och det kanske inte var meningen eller var meningen en annan än den blev?

Jag ser att många mår dåligt och många hamnar fel. Jag var själv en person där självkänslan togs ifrån mig i unga år och min fråga var då "Vad är meningen med mitt liv om det ska vara så här?"

Det tog mig länge innan jag förstod att även jag hade samma möjlighet och samma rättighet som alla andra. Att där några enstaka hårda ord så lätt kan ta fäste i mitt inre och allt blir bara så fel. Jag vill bara lägga mig ner och slutar tro på möjligheternas fe, vem är jag att tro att jag skulle få ta del av dom.

Hur ser världen ut idag?

Vi matas och utmanas av hur vi ska se ut och hur vi ska må, ryck upp dig och skärp till dig så ska det nog gå bra. Det ska gillas och delas, det ska uppdateras och kommenteras. Ofta tänker vi inte riktigt på vad vi egentligen gillar och vilka kommentarer vi strör utan det sker i stundens hetta. Nämen du förstår det var inte så jag menade eller jag var bara lite rolig, men det vi inte riktigt förstår är hur illa det kan ta. Att orden kan komma att sitta kvar väldigt länge kanske livet ut.

Någon sa vem skulle vilja ha dig så ful och tjock som du är och därefter skrattade de andra. Detta satte sig fast som ett klistermärke och även idag nästan 40 år sedan kan det gör mig påmind. Vad har jag för rätt att tro...

● **När någon säger något positivt om oss rinner det lätt av, men när någon säger något negativ tar vi det på allvar och det sätter sig så hårt.**

Vad är meningen egentligen?

Varför är vi så avundsjuka på varandra, varför måste vi dra ner någon annan för att orka hålla oss ovanför vattenytan själv? Vem är jag att tro att jag är någon annan förmer med att dränka någon i ett ordflöde av hat och illvilja?

Jag säger att alla som kastar sig med elaka ord och nervärderingar har en dålig självkänsla, likaväl som

den som inget säger utåt men dräper sig själv med onda ord.

Vi måste försöka ställa om vår mentala hörapparat där vi inser att livet är en värdefull gåva vi fått och där jag själv har ett stort ansvar för mitt liv.

● **Det är när jag älskar mig själv som jag förstår och verkligen kan älska andra**

Det är inte när jag blir älskad som jag kommer att älska mig själv, utan det är när jag själv älskar mig som jag förstår vad älska innebär.

Det är inte egoistiskt att älska sig själv och det är inte att älska när vi trampar på andra. Det är när jag inser att meningen med livet är en underbar gåva och det är resan som är meningen. Det är när jag inser att allt jag gör, gör mig till den människa jag är och när jag är den människa jag tycker om och vill vara. Det är då jag verkligen lever meningen med mitt liv.

Alla människor är härliga människor, men i dagens trasiga samhälle är det lättare att fokusera på det vi inte är instället för det vi faktiskt är. Det tog mig länge innan jag förstod att även jag hade en mening med mitt liv och att även jag hade rätten till otroliga möjligheter.

Så inse att ditt liv är unikt och speciellt kanske inte alltid är lätt att förstå, men alla har vi en mening med våra liv. Det kluriga är att hitta rätt och inte låta oss nedslås av dom som inte förstår det vi redan har förstått.

● **Det är inte alltid lätt att våga, men när jag vågar och förstår så kommer det att gå även när det är tungt och motstånd hälsar på.**

Jag vill få dig att förstå att du är underbar från första stund du blev till och hela vägen du kommer att gå. Ingen annan har rättigheten att säga något annat, men det är bara du som måste ha modet att stå emot hårda ord. Våga istället med kärlekens ögon låta dom helt enkelt gå en annan väg och inte i ditt hjärta slå ro.