



Nyårslöften!?

God fortsättning! Hur har det nya året börjat för dig och de dina? Lovade du något dyrt och heligt när klockorna klämtade in det nya året? Är nyårslöften bara något vi ska ge eller är det något vi ska försöka hålla?

Det jag lovade när det nya året klämtade in var att hitta min balans och trygghet i livet igen, men också att vara nyfiken, njuta av livet ännu mer och våga tacka ja när möjligheter dyker upp. Nyårslöften eller inte, men vad jag kan se i media så är det fler och fler som faktiskt ger liknande löften där vi vill ta tillvara på våra liv mer meningsfullt och hållbart.

Äntligen årets sport – Danssport!

Jag är så glad över den dagen jag anmälde mig till min första riktiga buggkurs, även om jag alltid gillat att dansa så har jag aldrig riktigt vågat göra det på riktigt. Alla kan dansa, men tänkt så mycket roligare det blir om jag får lära mig förstå hur det fungerar och möta andra likasinnade att öva med.

När jag sen kommer ut i dansviolet har jag redan en inre trygghet och jag har också flera likasinnade som jag kan börja dansa med. Därefter är det bara att våga, men jag ser många som trycker längs väggarna och väntar och kanske dom väntar hela kvällen. När kvällen sen är slut går dom hem och tycker bara att dom där dansar bara med varandra, det här var inte kul.

Vågar du eller avstår du möjligheterna som erbjuds?

Nä, det är inte lätt, men det jag gjorde var att jag frågade de som var vana. Jag vill dansa hur gör jag? Vad är det för regler som gäller? Det jag har lärt mig är att vill jag dansa så måste jag se till att få dansa speciellt som följare (oftast en kvinna fast idag är det inte säkert). Så om jag vill dansa så kan jag inte bara stå där och vänta utan jag får vara väldigt aktiv själv, även om det finns skylt för damerna och herrarnas. För idag är en skylt mer en "riktlinje" än en "regel" det beror på vart du är.

Livet kan också liknas vid en dans Vågar jag bjuda upp och vågar jag bli uppjuden?

När jag är ute och dansar så vet jag att jag inte får säga nej tack, om personen inte är påverkad eller har betett sig illa utan här får alla en

möjlighet. Precis som när jag själv tar modet och bjuder upp en ny person hur kommer det här att gå? Visst är det ibland läskigt och det känns som att spela på jackpot. Kommer det bli ett stolpskott eller kommer det bli kvällens upplevelse?

Så här kan jag även se på livets danserbjudande. Tänkt om jag även här inte fick säga nej tack om inte möjligheten var otrevlig och påverkad. Hur skulle mitt liv se ut då?

Vilken är din största önskan i livet?

Tänkt om möjligheten kom och knackade på din dörr precis här och nu. Hur skulle du reagera och vad skulle du göra? Skulle du våga öppna dörren eller skulle du gömma dig bakom en gardin och hoppas att möjligheten kanske kommer tillbaka en annan dag, då du är mer förberedd?

Men när skulle du egentligen vara redo och förberedd på den stora möjligheten om den kom? Går du och väntar på möjligheternas möjlighet, men ändå därinne hoppas du att den inte kommer. Går du och väntar på den stora möjligheten, men missar dom små? Kommer du någonsin att vara redo eller lägger du hela tiden hinder framför din framfart i livet? Varför?

Så gör som vi gör med dansen öva till att tacka ja till små och mindre möjligheter som dyker upp. Så när en större dyker upp är du lite varm i kläderna vågar säga ja tack!

Så kan det vara någon mening med våra liv och har vi en mening vi ska göra med våra liv?

Vad har du för förväntningar på ditt liv eller kanske du inga har? Vad är meningen med ditt liv? Kan den ha någon mening eller lever du bara för att du råkar ha fått ett liv? Skyller du som jag gjorde en gång på alla andra att det var deras fel att du var där du är idag? Har du insett att dom val du gör även om du inga val tar är det som format den du är idag? Så vill du vara den du är eller finns en annan dans du vill dansa?

Kanske det är dags att tacka ja till nästa dans livet bjuder upp dig till? Kan det vara ett möjligt nyårslöfte för 2016?

Hälsoinspiratören
Tina Persson

halsoinspiratoren@norrbottnen.se