



Alla helgons...

Jag fyller år den 3 november och när jag var liten tyckte jag det var supertrist. För just den här dagen råkade alltid hamna runt alla helgons helg, som är en helg där vi tänker på de som gått bort under det gångna året.

Så att fira stort? Nä, hemma hos oss tog man hänsyn. Låter det hårt? Jo, det var hårt när man är liten. Det kändes rakt upp och ner orättvist! Hallå det är ju faktiskt min födelsedag och jag är säker på att pga av detta så har jag aldrig ansett min födelsedag något speciellt utan firat i det lilla. Idag firar vi även Halloween så bus eller hänsyn? Jag känner mig lite förvirrad.

Att minnas de som sagt adjö!

Vi vet aldrig när det händer och vissa rycks bort alldeles för tidigt. Det är för alla svårt att förstå speciellt i vissa fall när en människa är mitt i livet eller kanske precis har börjat sitt liv rycks bort. VARFÖR? Så orättvist!

Det är alltid tragiskt när en människa går bort och ett stort hål tar plats i mängas liv och alla har rätten till att sörja. Men jag vet också att många människor fastnar i sin sorg och glömmar bort dom som faktiskt finns kvar!

För vem vet när nästa liv tar slut och vad har jag då missat?

Jag har insett att varje liv har en mening och en viss livstid. Jag kan inte bestämma, men det jag vet är att livet är unikt och värdefullt för alla. Livet är helt enkelt här och nu och vem vet vad morgondagen har att erbjuda.

Det är så lätt att fastna i saknad och sorg, men det jag vill att vi ska fokusera på är den tacksamhet för den tid vi istället fick med denna människa. Självklart finns sorg och smärta kvar, men ändå att jag lägger mitt fokus på tacksamhet för den tiden vi fick tillsammans och sen uppskatta dom som är kvar.

Jag tror att önskan från den person som gått bort är för mig och dig att leva ett lustfyllt och innehållsrikt liv och hitta inspiration från den tid personen fanns i ditt liv. Du fick guldkant i ditt liv tack vare denna människa, men tiden för oss tog slut. Så taskigt är det helt enkelt, inte alls rättvist på något sätt.

Det är det vi lägger fokus på som växer!

Varför ska jag lägga allt mitt fokus på sorg och saknad när det finns så mycket liv här i

världen? Varför ska jag lägga mig ner och själv dö när det finns liv i överflöd att leva för. Om jag lägger mig ner och slutar leva, vad innebär det då för andra i din närhet. Ska de också lägga sig ner och sluta leva bara för att dela din sorg?

Tänkt vilken gåva du och jag, men nu är tiden färdig för oss och nu måste du gå vidare.

Säg tack för att jag fick ha dig i mitt liv, men nu släpper jag dig loss för att i glädje leva vidare med dig i mitt minne som en lite hjärtepastill i mitt liv som jag kan ta fram och glädjas över.

Du och jag vilken underbar stund i livet.

Vi ska leva med och för dom som lever, inte för dom döda!

Många fastnar och ser ingen utväg livet är slut, men livet har en mening och livet är inte slut för din del du har en mening med ditt fortsatta liv. Så våga leva varje dag för att den som lämnade dig vill det och önskar dig det. Livet ska levas och alla har en tid med sina liv, vem vet när den tar slut så lev för dig och lev för de omkring dig.

Kärlek, kärlek, kärlek och åter kärlek vill jag att vi fyller vår värld med.

Tacksamhet, tacksamhet, tacksamhet i massor vill jag att vi fyller vår dag och hjärtan med.

När jag har bestämt mig att ställa in mitt liv på en positiv frekvens så kommer fler förstår att livet har guldkant även mitt i vår vardag och i vår sorg.

Alla helgen sorg eller bus?

Nä, jag säger fyll hela helgen med glädje, tacksamhet och kärlek för de människor som levtt ett liv där vi har fått vara delaktiga och fyll ditt liv med människor som kan känna samma sak varje dag i våra liv och även när det tar slut.

*Tina Persson
Hälsoinspiratören*