



**Att förstå att det är sorg jag känner i mitt hjärta är som att landa i ett mjukt moln som trots allt försöker skona mitt inre med sin varma omtänksamhet. Så det är med värme och kärlek det här kapitlet kom till världen.**

## SORG

**N**är jag äntligen började förstå ordets magi och hur jag kunde använda dessa för att förstå mig själv och andra då började jag även växa som människa. Vad är det egentligen jag känner just nu eller vad är det för känsla som sköljer över mig precis i detta nu?

Det är både spännande och väldigt nyttigt att tillåta sig att känna in och sätta ord på det som händer och sker i våra liv och när du hittar rätt ord så är det som att skjuta mitt i prick. En grym känsla av att äntligen når du ända fram och där du kan skala av ytterligare ett lager av dig själv för att komma i kontakt med ditt inre underbara jag.

Idag tycker jag tyvärr att det är många som kastar sig med olika ord utan att ens tänka på dess innebörd och alla svordomar som finns och jag tänker "vad är det egentligen du vill?" För mig har svordomar varit en person som är fattig på ord, men det är också något fullt. I vårt hus var det förbjudet och jag visste att pappa skulle bli totalt rosen rasande om jag ens yppade ett litet s-ord. Idag är jag enbart tacksam för det och det gör att jag idag väldigt sällan använder dom, fast ibland kan även jag chocka mig själv.

**Att känna sorg får mig att känna som om någon klippt bort mina vingar och jag orkar inte lyfta för att flyga vidare i mitt liv.**

Jag blir så oerhört besviken och arg att just jag ska sakna så oerhört mycket i mitt liv och varför ska jag ha denna sorg som en stor omsvepande blöt tung yllefilt som jag helt enkelt inte kan bli av med.

Ibland blir jag så arg och besviken på mig själv att jag tar mig rättigheten att känna sorg när andra har det så mycket värre. Ibland är det bara för svårt hur livet behandlar oss människor och jag hittar helt enkelt ingen förnuftig förklaring.

Jag känner sorg över att min barndom gjorde att jag försvann i min egna trygga självmobbande värld. Jag känner sorg över att jag aldrig har fått ta del av mor och dotter stunder som jag tycker att så många andra verkar ha fått i sina liv.

Jag känner sorg över att jag aldrig riktigt hade en tonårsförälskelse och att jag fick vänta så länge på att få min

första kyss. Jag känner sorg över att ingen vågade lirka ut mig ur min kokong av blyghet och rädsla.

Jag känner sorg över att jag själv inte förstod tidigare att det var jag som var tvungen att göra något utan väntade på min superhjärte eller familj som skulle rädda mig från min rädslobur.

Jag känner otrolig sorg över att mitt liv så villigt erbjuder mig förmånen att resa utan en livskamrat. Jag känner en stor sorg över att jag har missat så otroligt mycket som jag skulle vilja ha gjort innan en viss ålder.

**Jag känner sorg för att det känns som jag har missat första chansen i livet och att jag nu får hoppas på att andra chansen ska behandla mig med större kärlek.**

Jag känner sorg över att jag kanske går vidare i livet utan att komma något längre. Har jag redan nått mitt personliga utvecklingsmål eller finns mera kvar även för mig?

Jag känner en enorm sorg att ett ord kan starta en resa mot ett mål där ensamhet och rädsla får ta över både kropp, knopp och själ. Jag känner sorg att rädslan blev min morot istället för att födas med mod att våga bli den jag är idag redan för 20 år sedan.

**Jag känner sorg att jag fortfarande idag är oerhört vingklippt och att nya vingar ibland kräver för mycket både av mig och mina nära för att få mig att bli hel igen.**

Vill du läsa hela kapitlet om sorg så hittar du hela boken på min hemsida.

Jag är oerhört tacksam att jag har lärt mig förstå att sorg i mitt hjärta också ger mig en stor tacksamhet för det jag faktiskt har i mitt liv. Så låt oss förstå vår sorg, men låt den inte slå ut dig, utan hitta tacksamheten och glädjen i livets goda mitt i all vår sorg. Livet är ingen dans på rosor, men en underbar och spännande resa om vi ställer in vår mentala hörapparat på den kanalen.

Ta hand om dig, ditt liv och de dina.

/ Hälsoinspiratören Tina Persson