



Ända fram tills jag var 30 så slogs alla tre om min uppmärksamhet. Även om jag utåt såg lugn och harmonisk ut så skrek dom åt mig något så vansinnigt. Jag var ju en självmobbare av högsta klass och allt hade jag lagrat inombords, men en dag tog det slut!

Kropp, knopp och själ

Kropp Alla vet vi om att vi har en kropp, men många av oss hatar det vi ser. Andra försöker med medikamenter förstöra sin kropp och andra tar väl hand om sin kropp, men kanske inte förstår helheten?

Kroppen är så klok, så även om jag har ont eller har fått en skada gör kroppen sitt bästa för att hålla oss i balans.

Jag brukar alltid ta upp i mina föreläsningar "hur många kollar in sig i spegeln?". Å, vad pinsamt nämen usch vill inte se! Men hallå! Brukar jag säga det här är jag! Det här är mitt kitt, min kropp det här är vad jag har fått till förfogande varför inte bara älska den och ta vara på den?

Mitt liv, min kropp, knopp och själ = Mitt ansvar!

Kropp, kropp, kropp. Vissa föds med fördelar och andra föds med många nackdelar, det viktiga är att inse att det här är min kropp och så bestämmer jag mig för att den här kroppen ska jag vara snäll mot.

Det är många som tror att självkänslan sitter i utseendet, men sorry miss!

Det är när jag mår bra till kropp, knopp och själ som självkänslan också finns med som en underbar möjlighet.

I love you.... Vi vet ju att kärlek gör underverk så börja älska ditt gäddhäng, din stora eller lilla rumpa, vem vet vad som händer? För vi vet att när någon blir älskad sker förändringar, så våga för att se vad som kan ske?

Knopp. Det är så lätt "Vem är jag att tro att jag är något!" Men så tänker jag istället "Vem är jag som tror att jag inte har rätten att bara ta ett litet nytt steg i en ny riktning. Vem är jag som tar mig rätten att neka mig möjligheterna som även för mig finns här mitt i mitt liv?!"

I huvudet med våra tankar kan vi sätta upp målbilder och vi kan som vilken superidrottare som helst se oss ta oss fram och springa genom målnöret och vinna våra stora segrar. Eller så gör vi som jag gjorde, mitt i banan gräva en grop och kasta stenar på mig för att jag inte ska ta mig fram utan tvärnita och sätta mig ner och tycka synd om mig själv.

Sluta, sluta jag ber!

Det jag inte förstår och inte kan se är att det oftast är jag själv som stoppar mina möjligheter mitt framför min näsa. Så innan jag själv ser och förstår detta, så självklart kommer jag inte förstå varför mitt liv inte lyckas som andras.

Du vet väl om att du är värdefull...

Själ. När jag insåg att jag hade en kropp och själ och att det var världens krig mellan dem, insåg jag också hur ont det gjorde. Utåt sett såg jag blyg och rätt glad ut, men inombords var det världens krig. Jag slog mig både gul och blå och det gjorde otroligt ont. Att inse hur själen kan arbeta utan att det märks på utsidan är väldigt fascinerande.

Att inse att man har en själ som man behöver ta hand om det är det många som verkar ha glömt bort.

Att våga lyssna inåt och stanna upp, sätta sig ner andas och bara finnas till är jag vet en läskig

situation. Vad kan dyka upp? Jo, till en början i ovanan massa tankar om vad jag borde göra istället som matlistor och annat som gärna vill ha vår uppmärksamhet. Men när jag övar och tar mig tid igen och släpper taget och andas och känner in att jag har en själ det är då jag hittar en ingång till ett bättre liv. Jag förstår mera vem jag är och hur jag kan ta hand om mig själv och mitt liv.

Me, Myself and I. Det finns en låt som heter så som jag gillade på 80-talet och den får mig att tänka på hela mig, alla mina jag, mina personligheter, mina delar, mina jag vad du nu kan komma på. Vissa vårdar sitt yttre, men bryr sig inte i sitt inre och det kommer att märkas till slut. Den som vårdar sitt inre där kommer det att lysa igenom.

Det du ser är oftast det du visar från ditt inre. Så vilket är det viktigaste?

Vill du läsa hela kapitlet och resten av boken hittar du det på min hemsida.

Önskar dig en underbar påsk både till kropp, knopp och själ

/ Hälsainspiratören Tina Persson