



Mitt liv = mitt ansvar

Så är det egoistiskt att ta hand om sig själv?

En dag föddes jag - en annan dag började jag att gå - en dag började jag att prata och skratta! En annan dag fick jag veta att jag skulle hålla tyst och att jag inget var värd. Livet tog tvärnit innan det knappt hade fått börja blomma!

Jag vet inte när, men nån gång mitt i livet hade jag klivit av livets tåg och här stod jag på fel perrong med ryggen mot livet. I många år levde jag i tystnad och sorg, besvikelse och rädsla. Under många år väntade jag förväntansfullt på att någon skulle tala om för mig att nu är det din tur att leva och ta för dig.

Ingen kom eller så kom någon eller flera, men jag hade stängt av min hörapparat så jag kunde inte höra deras röster, men så en dag vem vet någon knackade mig hårt på axeln.

**Vad gör du där borta?
Kom livet är ditt en
gåva du har fått!
Kom och delta i livet!**

En dag vände jag mig om och insåg att många år hade gått och andra hade rusat förbi och här stod jag kvar. En dag insåg jag att mitt liv är lika värdefullt som andras, men att det faktiskt också var mitt ansvar.

” Jag hoppas verkligen att vi ska förstå att livet jag har fått är något värdefullt som jag självklart ska ta hand om och att det absolut inte är egoistiskt.”

Det jag gjorde sas av några vara egoistiskt - men för mig var det livsavgörande. Livet är mitt och den människa jag en gång var behövde hjälp. Jag vågade och jag tog modet och sökte professionell hjälp. Det kändes både skamligt och svårt, men ju längre tiden gick desto mer förstod jag att jag måste ta ansvar för mitt liv och min fortsatta livsresa.

Tiden går

Det har nu gått 18 år och jag är idag tacksam att jag har tagit hand om mig själv eller om du vill kalla det egoistisk. För den människa jag är idag är jag mycket stolt över och den resa jag har gjort har kostat både pengar, blod och tårar, men jag ångrar inget.

Vem har ansvar för ditt liv?

Jag tycker att det idag är många som inte tar ansvar för sitt liv och sin hälsa. Jag ser många som kör över sig själva flera gånger om dagen och tycker istället att andra måste skärpa sig. Hur ska det här annars gå jag blir ju sjukskriven! Allt jag kan svara är ja absolut jag instämmer.

Självklart så lever vi i en stressfull värld och det kan vara mest kaos, men livet är fortfarande mitt och jag måste ta hand om det.

**Man måste vara frisk för att
orka vara sjuk i dagens värld
Det är många som fastnar i
sjukskrivningens spindelväv
Så är det egoistiskt att ta
hand om sig själv?**

Jag hoppas verkligen BOT-avdraget blir av för sjukvården behöver den komplettera hjälpen som finns där ute. Som privatperson behöver jag komplettera med andra terapeuter för att hitta tillbaka till ett bättre liv med en bättre livskvalitet. Det är synd att det är regler och pengar som ska styra vår hälsa och vårt välmående idag, men vi kan alltid ta vårt egna ansvar och göra det vi kan.

**Det här är jag och mitt liv och
så tar jag första steget på min
fortsatta resa**

Jag hoppas verkligen att vi ska förstå att livet jag har fått är något värdefullt som jag självklart ska ta hand om och att det absolut inte är egoistiskt. Jag hoppas vi ska förstå att när jag mår gott och har en hälsosamt liv så kommer det inte bara att gynna mig och mitt liv. Nä, det kommer att sprida sig till andra och livet får den meningen som syftet är...

**För meningen med livet är att
våga kliva på tåget
och njuta av resan.
För livet har vi fått som
en underbar gåva.
Så ta hand om din gåva och
inspirera mig att ta hand om min.**

Tack för att jag fick snurra dina tankar för en stund