



Livserfarenhet

Det är livserfarenhet som gör dig till den människa du är idag. Vågar du vara denna människa eller är du rädd för vad den ska avslöja?

Det är en av tankarna som finns i min allra första bok och det var den tanken som Linnea på P4 Norrbotten tog upp när jag besökte henne i studion för några veckor sedan. När hon hade läst den var min kommentar "Visst var det där en karamell att suga ett bra tag på?" och hon höll helt klart med.

Vem är jag egentligen?

Hur ser ditt liv ut idag egentligen, när du riktigt tänker efter? Skäms du för vem du är eller skäms du för det du har med dig i ditt bagage? Blir du arg eller ledsen kanske tom förbannad att just du fick den uppväxt som du fick?

Jag själv var väldigt besviken på mina föräldrar och hade helt klart gärna velat ha några andra som verkligen hade fyllt mitt liv med möjligheter och boostat mig med massa självkänsla. Nä, hemma hos oss sopade vi det mesta under mattan och min självkänsla togs ifrån mig i tidiga år.

Idag efter 18 år av ibland hårt arbete så är jag istället tacksam för mina föräldrar och min bakgrund. Den har ju gjort mig till den jag är idag en stark, trygg och härlig person med värdefull livserfarenhet, men självklart har jag fått jobba för att ta mig dit jag är idag.

Människan är en lat varelse

Jag insåg en dag att livet var mitt, möjligheterna var mina, men så även ansvaret och det är ju så enormt svårt att det nästan inte går. Vi är så otroligt lata och vill helst slippa, men jag insåg att möjligheterna var mina, men för att få dom måste jag göra något själv.

Gissa om jag stretade emot för hur svårt skulle det inte bli om jag alltid kommer vara positiv och glad hela tiden. Tänkt om alla möjligheterna bara sköljer över mig och jag blir! Oj, nä kanske jag ändå har det bra här i min gråa vardag där jag tar på mig min snuttetröja och tycker synd om mig själv.

Det jag fokuserar på det växer!

Så vart lägger jag mitt fokus?

Vilket vinner det positiva eller det negativa när du fokuserar? Är du rädd för att ditt fokus ska förstöra för din fortsatta framfart i livet? Är du rädd för vad det ska avslöja?

Varför ska rädslan få ta en sådan enorm makt över våra liv? Vad är du egentligen rädd för? Jag tror att stress är rädsla. Vad tror du? Hur tar du hand om din stress och din rädsla? Kämpar du bara på och gömmer dig bakom nya snygga naglar?

Det är när jag vågar anta utmaningen som livet får en extra guldkant. Även om jag har tungt bagage att dra på, så är det när jag förstår som jag kan göra ändring i mitt liv. Mitt liv, mitt underbara liv!

Vårt liv är en gåva till oss var och en. Jag insåg en dag att jag ville ta hand om mitt liv och min gåva. Jag insåg att det är livserfarenhet som gör dig till den människa jag är idag och idag vågar jag vara denna människa. Jag är idag istället nyfiken på vad mer jag kan ta vara på för att bli en ännu mer och en härligare människa! För vad skulle en människa vara utan livserfarenhet?

"När rädslan knackar på vår dörr ta då emot den som en speciell gäst, med ett speciellt ändamål. Låt rädslan få slå sig ner i ditt kök och ta reda på vad orsaken är till dennes besök. Kanske har rädslan tidigare knackat på din dörr, men då har du istället gömt dig bakom en gardin och hoppats på att känslan skulle ge sig av. Jag har insett att livet har många sätt att lära oss att utvecklas som människa. Frågan är om vi vill och om vi vågar?"

Hälsoinspiratören
Tina Persson

”Vem är jag egentligen? Hur ser ditt liv ut idag egentligen, när du riktigt tänker efter?”