



Hälsoinspiratören Tina Persson gjorde slag i saken = Tinas Tankar blev en bok

*Nu har det hänt! Äntligen säger jag! Varför säger andra!
Men det här var ett måste och otroligt roligt.
Så varför inte och jag gjorde det!*

Under några år har ni haft möjligheten att läsa Hälsoinspiratören Tinas Tankar krönika här hos oss i Norrbottens Annonsblad. Här har du fått dina tankar tillsnurrade både till kropp, knopp och själ, men nu var det dags för henne att också ge sig ut i bokviolet.

Tinas Tankar är inte din första bok eller? Nä, den första boken som ligger och mognar på hemsidan sedan två år tillbaka var som ett terapiarbete och där jag kände när jag höll på med den att det här har hjälpt mig och då kanske det kan hjälpa andra. Tanken är att även den ska bli publicerad inom ett par år, men den första "riktiga" boken kom här i början av oktober. Tinas Tankar eller den lilla gula även kallad. Lilla gula? Jo, färger har en påverkan och gult är en färg för inspiration så jag valde att ta den inspirerande färgen först och sedan kommer mina resterande färger att komma. Det kommer alltså fler Tinas Tankar? Ja, det är tanken eftersom mina firmafärger är gult, rött, grönt och orange så ja det kommer tre till det är min plan.

Hur kom du på Tinas Tankar?

Jag har ju idag en facebooksidan med samma namn där jag har skrivit lite tankar som ploppat upp i mitt huvud, men i våras så började jag att fota när jag var ute och gick. Det kunde vara foto på ett träd, dimma, ett lås osv för jag såg tankar vart jag än gick. Därefter så började jag skriva några ord på dessa foton och så började jag lägga in korten på facebooksidan, men en liten kompletterande text. En dag var det någon som sa varför gör du inte en bok av det här och vips satte tankarna fart.

Vad är tanken med din bok?

Som jag har skrivit på baksidan av boken "att varje tanke ska intas som en syrlig karamell en i taget". Jag älskar ju att snurra fart på folks tankar och jag vill med varje tanke få läsarna att kolla sin inställning på den mentala hörapparaten vilken inställning den har? Har du fastnat i ett negativt hjulspår eller har du hittat den positiva kanalen på ditt liv?

Boken ska du kunna ha i din handväska, på ditt sängbord eller i din bakficka så när du är i behov av en tankepastill så finns den nära till hands. Du ska kunna öppna boken och få en tanke som du behöver just då och du kommer att få en pastill som

kan förändra smaken under tiden du tänker på den.

*"Ett steg i taget även om så litet.
Fyll det med tacksamhet och kärlek och du vet aldrig vilka äventyr det kommer att ta dig med på!"*

Du har några foton i boken, har du tagit dom själv? Jo, jag har ju som sagt var börjat fota mest för att jag tycker det är roligt och för att en bild kan snurra till tankarna lite extra. Det är inte många bilder men ändå några foton, sedan finns det på vissa uppslag en liten teckning eller vad vi ska säga. Kanske ett par glasögon vid tanken "Det du fokuserar på det växer. Så vart lägger du ditt fokus" och där passade det perfekt med ett par glasögon eller hur?

Hur kommer vi köpare åt boken?

Du kan beställa den på min hemsida, men jag kommer även att finnas ute på några av julmarknaderna här i Luleåområdet vad jag vet just nu. Jag kommer ha med mig dom när jag är ute och föreläser, men sedan ska du kunna stoppa mig på gatan och säga att du vill köpa mig bok för jag är alltid redo med några exemplar i min handväska.

Du kommer att fortsätta med dina krönikor i tidningen? Absolut, att skriva är så otroligt roligt och jag lär mig hur jag vill uttrycka mig från tillfälle till tillfälle. Jag hade otroligt svårt att skriva när jag gick i skolan det var totalt hopplöst, men en dag insåg jag att det här är något jag vill prova på och jag fick möjligheten att börja skriva i ett reklamblad och sen har det bara fortsatt.

Vi önskar dig lycka till och vi är tacksamma för dina texter i vårt reklamblad.



Hälsoinspiratören
Tina Persson
www.friskoteket.eu