



# Tack för dansen!

**H**ur har det gått sedan sist? Har du tackat ja till någon möjlighet? Om ja! Hur kändes det?

Om nej vad hände och varför inte? Har du inte fått någon möjlighet sen sist eller var möjligheten inte tillräckligt intressant? Kanske kom en full och otrevlig möjlighet och ville dansa en stund med dig?

Den dagen livet kom och knackade mig på axeln det var för 20 år sedan i maj. Den dagen insåg jag att jag stod på helt fel perrong i livet och mitt ansikte var vänt in mot väggen. Så klart att jag missade alla möjligheter som kom och försökte få min uppmärksamhet. Jag var en tjurig person som hade taggarna utåt, inte konstigt om möjligheterna vände innan dom ens kom ända fram till mitt inre. Där stod jag och tyckte oerhört synd om mig själv. Där stod jag och väntade och väntade, men den majdagen insåg jag och förstod.

## **Livet var mitt möjligheterna var mina men jag måste ta ett ansvar**

Den dagen vände jag om i mitt liv och sökte reda på en perrong där möjligheterna hade möjlighet att komma in i mitt liv och här är jag idag. Har jag allt möjligt? Absolut inte, men jag är på god väg, frågan är bara om jag vågar?

### **Vågar??**

### **Vadå vågar?**

Lyssnade på ett P1 prat av Kjell Enhager där han berättade om Annika Sörenstam golfmästarinnan att hon slog bort sig. Varför? Jo, om jag slår bort mig så slipper jag allt ståhej! Hinder stor som små vi lägger dom så fiffigt i vårt mentala så vi varken kan se dom eller förstå, men plötsligt är dom bara där. Så det är först när jag inser och förstår som jag kan göra något åt det och då är det frågan om jag både vill och vågar! Helt klart både intressant och spännande eller vad säger du?

### **Nyårslöfte!**

Mitt nyårslöfte var att vara mer nyfiken, våga och tacka ja till möjliga möjligheter. Så varje dag kollar jag min inställning på min mentala hörrapparat om den är kvar på den positiva frekvensen. Ibland kan jag ha halkat till i mitt humör och då måste jag stanna upp och göra en omsökning så jag kan vara mera mottaglig för alla möjligheter stora som små.

## **Tacksamhet värmer både vår kropp, knopp och själ!**

Mitt nyårslöfte var också att fokusera ännu mer på tacksamhet och kärlek till livet för jag vet att det jag fokuserar på det växer. Precis som när jag dansar om jag känner tacksamhet och kärlek till upplevelsen jag får så kan vi njuta av den ännu mer eller hur?

Jag minns en av dom senaste danskvällarna så fick jag äntligen möjligheten att dansa med en otroligt duktig man och som jag tidigare inte vågat bjuda upp. En äldre man över pensionsåldern, men han är så otroligt duktig på att bugga och vilken upplevelse det blev. När danskvällen var över möttes vi i entrén och han tackade än en gång för en rolig dans. Han kom ihåg just vår dans! Jag blev så otroligt tacksam och glad.

Vid ett annat tillfälle så blev jag uppbyggd av en ung kille och gissas vilken energi han hade. Jag hade inte kondis till att följa, men nästa kväll dök han upp igen. Vi hade haft så kul senast, så han ville dansa igen. Hur i hela friden tänkte jag, men nu när jag visste att han hade haft kul blev det ännu roligare än igår och tacksamhet fyllde mitt hjärta.

Jag har insett att dans är något otroligt magiskt och det erbjuder möjligheter både för ung som gammal helt enkelt alla generationer. Här får du om du vill och vågar få utvecklas och få uppleva magin som dansen erbjuder.

## **Är inte det hälsa så säg!**

Så har du inte hittat några möjligheter ännu i år? Då är det dags att putsa dina mentala glasögon och göra en ny sökning för en mer positiv frekvens på ditt liv för dom finns där mitt framför din näsa. Det gäller bara att vi inser att även vi har samma möjligheter som så många andra även om våra kanske inte ser likadana ut. Det finns numera studier att man har en bättre hälsa om man lever ett positivt liv. Så om vi ställer om till ett mer positivt och möjligt tänkande så kanske hälsa också blir bättre eller mer i balans.

Så tills nästa gång tack för denna dans.

Hälsoinspiratören  
Tina Persson

halsinspiratoren@norrboten.se