



” Att lyssna inåt är otroligt läskigt, har jag hört många säga och det stämmer.

KRÖNIKA Tina Persson

1 - 24 - 366

Vi har fått ett liv till vårt förfogande. Vi har fått 24 timmar om dygnet och i år har vi faktiskt fått förmånen att få 366 dagar. Så vad är planen? Hur ska vi ta vara på dessa enorma möjligheter? Det är lätt att livet enbart rullar på och så har alla dom där 366 dagarna bara förbrukats, men till vad?

Vi går omkring och längtar och vi går omkring och planerar att om, ifall, att. För om, ifall och att skulle komma på besök, då ska vi göra allt det där vi inte tror oss kunna göra. Vi tror oss behöva massa pengar och det är många som säger att när jag blir pensionär mm, men varför?

Om ifall att!

Nu är det ju så att ”om, ifall och att” har kommit på besök, men inte som vi har tänkt oss utan med något annat, som ingen av oss vill ha. Därför vill jag denna vecka försöka hitta tankar, som ändå kan tänkas, mitt i allt som händer och det är enbart med omtänksamhet och kärlek.

Jag är säker på att det är många som hade planerat massa härliga och roliga upplevelser mm, så frågan är när kommer det här att ta slut? Svaret har ingen just nu, så vad kan vi göra? Vi är ju människor som gillar att aktivera oss och umgås med andra, men nu när vi ska isolera oss?

Stanna upp och landa!

Jag tänker, varför inte ta chansen om jag får säga så, att stanna upp och landa! Stanna upp och verkligen landa här och nu! Det är så många människor som lever livet idag, så intensivt och många kraschar flera gånger om. Jag tänker mitt i allt, att nu kan vi få chansen att landa och ta tid för återhämtning.

Så jag tänker varför inte ta möjligheten att se över livet och hur vi lever det idag? Jag tänker varför inte ta chansen att ställa frågan vart är vi i våra liv just nu? Hur är min status både till kropp, knopp och själ? Hur är min status med vänner, familj, arbete och övrigt? Hur ser mitt liv ut just nu? Vart befinner jag mig just nu? Därefter kan vi ta större frågor, som vad vill jag med mitt liv? Vad brinner jag för? Vad är min superkraft? Hur stärker jag mitt hälsokonto? Vad vill jag få göra med mitt liv och familjen, om vi lever i en familj?

Kanske känns det frustrerande och irriterande att se det som en chans och möjlighet, men varför inte? Jag tänker att de som har en familj, kan ta chansen att börja prata vid middagsbordet och varför inte ta möjligheten att umgås tillsammans mer och tom köra gemensam hemmaträning?

Kan det kanske hända att vi inte kan fara iväg på hela sommaren, så vad kan vi göra i sommar på hemmaplan och gynna våra lokala aktörer? Det är mycket som vi absolut inte vet just nu, så jag tänker att varför inte stanna upp och landa och tom lyssna inåt.

Lyssna inåt!

Att lyssna inåt är otroligt läskigt, har jag hört många säga och det stämmer. För det kan bli alldeles tyst och tystnad är det många som inte klarar av, men varför inte testa? Testa för det kan innebära att du hittar många svar till dom frågorna som ingen verkar kunna svara på. Jag har flera gånger hört att det är många som far och flyger hit och dit och letar efter meningen med livet, men det är först när dom kommer hem igen som svaren kommer. Att svaren fanns där mitt framför deras näsa hela tiden och väntade på möjligheten att få visa upp sig.

Det är helt klart konstiga tider och vart är vi egentligen på väg? Så jag tänker kreativa tankar att ta chansen att landa och lev mer här och nu! Jag tänker ring dina nära och kära. Varför inte ta tiden att ringa dom och prata med dom som vi gjorde förr? Jag tänker som min mor gjorde hon ringde alltid min moster och nästa dag ringde moster henne. Dom hade koll på varandra, så dom mådde bra och samtidigt fick prata med någon, eftersom dom inte kunde ses så ofta. Jag tänker på alla dom yrkesgrupper som håller vårt land på fötter, hur kan vi stötta dom?

Vi lever i en konstig tid, så jag tänker att vi får inte bara sitta och vänta, utan varför inte ta möjligheten att stärka vårt hälsokonto både till kropp, knopp och själ. Så kan vi gå starkare ut ur denna tid, än när vi gick in.

Jag tänker våga le mot alla vi möter! Ett leende som säger att det här fixar vi tillsammans!

Hälsoinspiratören Tina Persson