



# En rosa resa!

**D**et är när jag slutar vara rädd för min rädsla som jag kan hitta både styrka och kraft och ta mig igenom min rädsla

Tänkt att rädsla ska få sätta så många snubbelben på vårt livs framfart. Hur den snarar in oss i sitt trassel för att vi tror att vi ska skydda oss själva, men allt vi göra är en otjänst. Jag hörde något som sa att vi måste hitta modet att ta oss igenom rädslan. Att möta den öga mot öga och utmana den för egentligen är den inte så farlig, utan det är rädslan för rädslan som gör oss rädda. När jag inser fakta och förstår vad rädslan innebär brukar vi kunna ta oss igenom den. Men just att feiga sig ur en rädsla gör ju enbart att jag bygger upp min rädsla inför dess nästa besök.

Rädsla är kraftfullt och som en blöt yllefilt när den tar över mitt liv. Allt jag vill att den ska försvinna, men jag vågar inte ta den konflikt som det innebär att möta rädslan. Kanske jag än en gång ger vika och låter rädslan förstöra ytterligare en bit av mitt liv. Så lever vi ett liv som vi vill leva mitt i allt som händer eller har rädslan, oron, osjälvkänslan tagit ett rejält tag i ditt liv.

**Lever vi meningen med våra liv eller lever vi bara ett liv och tänker inte så mycket mer på det?**

Jag gillar verkligen att snurra fart på tankar. Så vågar du få dina tankar tillsnurrade? För vem vet, du kan hitta ett större mod och släppa din rädsla precis här och nu?

**Jag kan börja när jag vill!  
Så varför inte börja här och nu?**

Det är så lätt att vi säger i morgon eller nästa vecka då ska vi börja, men varför inte börja precis här och nu? Varför vänta? Det är nu modet har dykt upp och det är nu vi har chansen att ta det första vingliga steget genom rädslan och oron som skrämmer oss så.

**Ta hjälp av dina livlinor!**

Livlinor vem är jag att tro att jag har rätten att fråga och jag som brukar klara mig själv, men det är nu du ska våga fråga. Har jag rätten? En riktigt dumt tankespöke! Den tanken finns där så naturligt och självklart, men numera har jag insett att jag har livlinor som jag kan använda. Livlinor

som finns där när rädslan knacker på som ett stöd mitt i allt som händer.

## Livlinor

1. 1177 vilket underbart telefonnummer. Ett nummer du kan ringa alla tider på dygnet och som ger dig en lugnande röst mitt i din förtvivlan.
2. Vilka vänner har du till vad? Jag har inte så många riktigt nära vänner som jag kan säga till att kom och sitt i min soffa för jag vill inte vara ensam. Så våga fråga, du vet vilka dom är eller prova dig fram för att få veta vilka dom är!
3. Vänner via telefon. En av mina bästa vänner sen gymnasiet bor på annan ort och hon har ju också klivit på resan så nu förstår hon mig och jag förstår henne. En sådan vän är något extra, men att ha en sådan vän som du kan säga vad som helst till hoppas jag att du har förmånen att ha i ditt liv.
4. Behandlingar och samtal. Jag har gått på samtalsterapi ett måste för mig och nu har jag istället börjat med en behandling för att lugna min inre stress och en avcheckning att jag mår som jag ska.
5. Prata med dig själv, meditera och skriva! Jag har två frågor till mig och den ena är "Vad är det värsta som kan hända?" och den andra är en som en kurskollega sa och varje gång jag säger den till mig själv ser jag hans min och skrattar. För Tina vad är problemet????? Ja vad är problemet och vad är det värsta som kan hända. När jag börjar reda ut i det jag är rädd för så inser jag att nämen det här löser sig annars tar jag till en livlina till.
6. Rädslolappar - på min hemsida finns en övning. Ett sätt att skriva ner sin rädsla och bränna upp den. Funkar klockrent för mig.

Så hur många livlinor har du i ditt liv? Du behöver inte delta i en rosa resa för att ha livlinor i ditt liv. Nä, alla borde se över sina livlinor i livet.

**Livlinor är ett av ämnena jag kommer att beröra på min föreläsningsturné "Varför inte jag? En rosa resa!" mer information se annonsen!**

**Hur rosa tänker du bli i oktober?**

Hälsoinspiratören  
Tina Persson

halsoinspiratoren@norrboten.se