



Fokus

Det vi fokuserar på det växer! Så vart lägger vi vårt fokus?

Idag händer det mycket omkring oss och det är oroligt på många ställen. Vi ska vara vaksamma, men inte oroliga säger nyheterna i skrivande stund. Vad innebär det och varför får vi inte mer information? Idag lever vi en värld där vi kräver information och om vi inte får den så försöker vi hitta den någonstans och så sprider vi den vidare illa kvickt.

Hur tänker vi egentligen och vart lägger vi vårt fokus? På våra rättigheter eller på våra skyldigheter? Vi har rättigheter att få informationen, men om den skadar mer än gynnar för samhället är det då inte bättre att låta dom som har ansvaret jobba klart? Tyvärr är det många som tar sig rättigheten, men vem blir då skyldig om det då går fel?

Vart lägger vi vårt fokus idag?

Tänkt om vi kunde ta all tid och tankeverksamhet som vi lägger på rädsla, oro, irritation, mobbing och ilska på tacksamhet, kärlek och omtänksamhet istället? Vad skulle då kunna hända? Det kommer inte bli någon skillnad är jag säker på att det är många som tänker, men hur många försöker? Vågar du ens försöka eller är det för jobbigt?

Tänkt om vi istället kunde börja känna tacksamhet för den vanliga vardagen, för vårt dagliga bröd på vårt bord och ta vara på dom möjligheter vi faktiskt får. Vad kan då hända i våra liv? Vågar du tro på att bara dina tankar skulle kunna förändra inte bara ditt liv utan många andras? Är det ens möjligt?

Rädsla är enbart ogräs i våra liv! Vem vill ha ogräs i sin trädgård?

Så varför gödslar vi vår egen rädsla så enormt och låter den växa vilt i våra liv? Jag har lärt mig att bjuda in rädslan till mitt köksbord och se den i vitögat. Vad vill du mig den här gången och hur kan jag få dig att gå igen? Våga "faca" rädslan och ta dig igenom för du blir bara starkare av att våga, men om du inte vågar blir rädslan den största fienden i ditt liv. Rädsla finns överallt och jag tror att många människor är rädda i onödan, men det är så vi är fostrade. Så när ska vi vända på trenden och fylla våra liv med tacksamhet, kärlek och omsorg om oss själva, andra, livet och den jord vi lever på.

Många kan tycka att lilla jag kan inte göra så mycket, men om alla gör något vore det då inte konstigt om inget hände?

Tänkt om vi kunde ta oss en stund varje dag bara någon minut och fylla våra tankar med omtänksamhet, tacksamhet och kärlek till världen. Skulle vi då kunna göra någon skillnad?

Varför inte passa på när jag sitter på toaletten eller i en bilkö. Samla tankarna och fylla dom med enbart kärlek, omtänksamhet och tacksamhet att världen är en underbar plats att få finnas på.

Tänkt om vi alla flera gånger om dagen bara stannade upp och tackade för möjligheten att få delta och att känna modet att våga sända positiva tankar rakt ut i universum

Tänkt om vi kunde lägga vårt fokus på tacksamhet och glädje. Där vi verkligen tror på att möjligheterna finns att göra skillnad bara genom våra tankar. För hur mycket har inte våra mörka tankar förstört inte bara för oss själv utan för många andra. Tänkt bara dom som handlar efter sina mörka tankar, tänkt om dom istället kunde tänka positiva tankar och gick ut och kramade om folk istället för att skada dom.

Tänkt om vi kunde ge vidare omtänksamhet, kärlek och ett positivt tänkande till alla vi mötte varje dag. Jag undrar vad då skulle hända? Tänkt om vi istället för trakassera andra med hat och mobbing på sociala medier istället skriva vilken underbar person du är och våga skriva sitt namn där inunder.

Vågar vi hitta modet att förändra världen? Inte kan väl jag? Men var som helst, när som helst kan vem som helst börja tänka positiva tankar och skicka dom vidare.

Vem vet vad som skulle kunna hända frågan är bara om vi vågar?

Önskar en trevlig advent och använd alltid reflex! Liten men oerhört viktig omtänksamhet både om dig själv och dom du möter!

Hälsoinspiratören
Tina Persson

halsoinspiratoren@norrboten.se