



” Det gäller att stanna upp och se över sitt liv, måste jag ha allt det här i mitt liv? Måste jag verkligen?

KRÖNIKA
Tina Persson

8 dagar på en vecka?!?

Det är många som önskar sig fler timmar på ett dygn, men just så skulle jag istället önska mig en dag extra och mindre tid per dygn. Varför, kanske någon tänka! Men det är så här att just nu har jag ett uppdrag som är väldigt intensivt och tar enormt mycket energi. Så när energin tar slut runt fem, sex på kvällen, då vill jag helst ta kvällen och natta kudden.

Det räcker liksom inte att sova en stund och komma igång igen, utan energin är helt slut. Så just nu behöver jag inte fler timmar på mitt dygn för att hinna allt jag behöver göra, utan jag skulle behöva korta dagar för att få fler nattens återhämtning och sen börja om igen. Det skulle helt klart vara min melodi just nu och kanske det är en melodi som skulle passa fler. Men 7 dagar har varje vecka, varken mer eller mindre och varje dygn har 24 timmar.

livet på en pinne!

I vintras klev jag på mitt egna företagande igen och under våren fick jag ett erbjudande jag inte kunde tacka nej till och det är just nu detta uppdrag håller på med. Det jag inte hade förutspått var att det skulle bli så här intensivt och sen kom även en annan förändring mitt upp i allt. Så vad göra tänkte jag?

Det jag har lärt mig sen jag gick in i väggen första gången och efter min bröstcancerresa, det är att jag måste se om mitt hus och jag måste ta hand om mig själv på allvar. Det jag har lärt mig och lär mig hela tiden är att andas och bromsa ner min fart. För det är ju så när jag har roligt är det lätt att trycka plattan i botten och sladda genom många härliga kurvor. Men det jag måste hela tiden är att medvetet kontrollera min stress och stanna upp och landa. Å, det jag hela tiden måste tänka på är att acceptera när energin är slut, så är den slut så är det bara.

24 timmar om dygnet

Det är många som säger att dom har det stressigt på jobbet, men att dom måste få ha sin fritid och ta hand om sig och sin familj. Absolut säger jag, men när det gäller stress så måste vi se över alla våra 24 timmar som vi har till vårt förfogande om dygnet.

För ska jag hitta en bra balans, så måste jag se till att hitta min återhämtning och min vila för att ta hand

om en ny härlig dag som livet erbjuder. För att jag ska hitta balans i livet, så räcker det inte med att sätta ner foten på jobbet, utan det är ett arbete att se över hela sitt liv.

Så mitt liv just nu är jobb och återhämtning, kanske låter riktigt tråkigt, men jag måste ta hand om mig själv och så får det vara så just nu. Jag visste innan allt drog igång att nu kommer några intensiva veckor och så såg jag till att rensa allt jag kunde i min kalender. Jag visste att det skulle bli spännande, roligt och kräva mycket av mig, men att jag inte fick trycka in något ytterligare i min kalender. För ni vet för mycket roligt kan också ge en ett rejält kokt stryk.

Det gäller att stanna upp och se över sitt liv, måste jag ha allt det här i mitt liv? Måste jag verkligen? Men ibland kan jag känna, men jag vill ju, men för mycket vad det än är blir det inte bra i längden. Så just nu håller jag hårt i handbromsen och saktar ner inför kommande kurva. En känsla som både kan vara stressande, men när jag inser och förstår så finns där en magisk magi. Det är något jag måste lära mig att njuta av livet varje dag! För varje dag är en magisk gåva och jag vill ha möjligheten att få den fler dagar framöver.

Så hur har din höst startat?

Hann du återhämta dig under sommaren och har du fått en bra lite lugnare start på hösten. Har du gjort några förändringar för en mer hållbar hälsa för hösten?

Det är aldrig för sent att se över livet och göra en förändring. Livet är hela tiden här och nu och när jag väljer att göra medvetna val så blir livet så mycket vackrare och underbart. För mig just nu, spela roll vilket väder det är så är det när jag går ner till vattnet vid Svartöstan. Det för mig är balsam för min själ, för tänkt att bara sitta där och njuta av vågornas ljud. För mig är det återhämtning maximalt.

Önskar en riktigt underbar höstdag!

Hälsosinspiratören

Tina Persson

Nu även i radioetern 89,3