



” Inget, absolut inget skulle fortsätta som det en gång var!

KRÖNIKA
Tina Persson

Aldrig mer!

Inget skulle bli som det hade varit innan, när mamma lämnade mig och pappa. Inget skulle bli som det hade varit innan, när jag förlorade min självkänsla. Inget skulle bli som det hade varit, när jag valde att flytta långt hemifrån. Inget skulle bli som det hade varit, när livet kom och knackade mig på axeln och frågade om jag tänkte fortsätta leva som jag gjorde. Inget skulle bli som det hade varit, när jag blev arbetslös. Inget skulle bli som det hade varit, när utbrändheten tog tag i mitt liv. Inget skulle bli som det hade varit, när jag bestämde mig för att bli sambo. Inget skulle bli som det hade varit, när jag fick veta att jag hade bröstcancer. Inget, absolut inget skulle fortsätta som det en gång var!

Livet har en otrolig förmåga att röra om i våra liv och med det ge oss nya vägar att vandra vidare på. Det är en mycket annorlunda tid vi lever i och från en dag till en annan, förändrades allt och det kommer aldrig att bli som det en gång var. Hur det kommer att bli är det ingen som vet, men nya vägar kommer att upptäckas. Så om vi vill och vågar, så kan vi med de erfarenheter vi kommer att få, att bli något mer än vi var innan.

Starkare, klokare och modigare!

När jag gjorde min strålning i Umeå insåg och förstod jag, att det här var en utbildning till att bli något mer än jag var förut. Kanske låter konstigt, men jag brukar säga att jag fick en magisterexamen i mig själv och den är jag idag enbart tacksam för. Den jag är idag är jag tack vare min rosa resa och jag vill inte vara någon annan, men nu? Den här gången är det inte enbart jag som genomgår en resa, utan det är alla vi tillsammans. Det är alla vi tillsammans inga undantag gjorda, som går igenom en omskakande livshändelse. Därför är det viktigt att inse och förstå, att det är tillsammans vi kan hjälpa åt att gå starka framåt, ett steg i taget.

Idag går vi alla med en känsla av osäkerhet om, ifall och att. En känsla jag känner igen då läkaren sa att jag var frisk, men hur kunde hen vara så säker på det? Jag kände mig ju frisk, men var ändå sjuk och nu kände jag mig sjuk, men förklarades frisk? Det

är en konstiga känsla att inte veta och jag är säker på att just denna känsla, finns hos många idag och den tar rejält på våra krafter.

Så ta vara på tiden!

Det låter kanske irriterande, men jag tycker ändå att vi ska försöka ta vara på den här tiden på bästa sätt? Det är lätt att vi softar till oss och väntar ut tiden för allt är enbart bedrövtligt, som det också är? Men jag tänker trots allt och mitt i allt, att det gäller att ta vara på tiden på bästa sätt, efter dom förutsättningarna som finns.

Vi har restriktioner och mycket är ovant, men hur kan jag ta vara på livet, som det är just nu ändå? Det är så lätt att vi tappar fokus och hamnar ur fas, när våra vanliga rutiner kastas omkull. Jag minns när ryggschottet kom på självaste midsommarafton, jag blev så otroligt besviken på mig själv. Jag om någon borde veta bättre! Det är så lätt att tappa fokus på det som är viktigt, för en hållbar hälsa och det är så otroligt svårt att hitta tillbaka till dom rutiner vi vet är livsavgörande för oss.

Det jag insåg och förstod var att rehabiliteringsträning var ett livsviktigt måste, för både min kropp, knopp och själ och det gällde inte för en kort tid utan för resten av mitt liv. Så med den erfarenheten är mitt budskap, att det är viktigt att ta vara på tiden som är nu. Där det är extra viktigt i att hitta rutiner, som gör att vi tar hand om oss på bästa sätt och fasar in oss i nya bättre rutiner än dom vi hade förut. Alla människor på denna jord är med om något ovanligt och det är många som är med om stora förändringar i sina liv. Så jag tänker hur kan vi se till att gå ur denna tid med ett starkare hälsokonto? Hur kan jag ta hand om mig själv och hur kan jag se till att rusta mig, så jag är redo när Corona släpper taget om oss. För ingenting kommer att bli som det var innan, utan något nytt väntar på oss.

Enbart med tacksamhet och kärlek!

Hälsoinspiratören Tina Persson