



” Men vad vore livet på en räkmacka? Nä, tacka vet jag alla erfarenheter jag fått för att bli den jag är idag!

KRÖNIKA
Tina Persson

Att återta våra positiva tankar

Vem bestämmer vad vi tänker? Vem är ansvarig för våra tankar? Varför är det så mycket lättare att tänka negativt? Kan vi själva bestämma vad vi ska tänka? Kan vi själva vara ansvarig för våra tankar? Kan vi själva välja att tänka positiva tankar? Skulle det tom vara så att om vi börjar tänka positiva tankar, påverka andra så att även dom hittar ett fokus på det positiva istället för det negativa? Skulle vi kunna göra en förändring för vårt samhälle? Nä, inte skulle vi kunna göra någon förändring eller skulle vi kunna det?

Jag vet själv inte hur många gånger jag har tappat fokus och känt att jag orkar inte längre. Jag vet inte hur många gånger jag tappat orken och hamnat i gnälldiket. Trots att jag jobbat med mig själv väldigt länge, så tappar jag frekvensen på min positiva inställning och jag slirar rakt ner i detta sörjiga och äckliga, men så omtänksamma gnälldike.

Där ligger jag och spyr galla och tycker synd om mig själv, men det jag också vet är att jag får ha gnällkoftan en stund, men sen ska den av igen. För det jag också vet är att om en stund, så är det dags att kliva in i duschen och tvätta av mig gnället, för att på nytt söka rätt på min rätta frekvensen. Min frekvens där jag lever min rätta mening med mitt liv igen.

Jag har arbetat med mig själv i många år och det jag har insett och förstått är att jag kan göra en förändring, för mig själv och mina tankar flera gånger om dagen. Men det jag också insett och förstått och inser och förstår ännu mer för varje dag, det är pga den värld vi lever i idag, så finns där ett tufft motstånd.

Många förstår möjligheten, men inser också att det kan bli en lite väl tuff utmaning.

På något sätt så har det blivit så mycket lättare att behålla den negativa frekvensen och det är också mer accepterat, än att vara en positiv person som hittat guldkant på vardagen. Det är så mycket mer accepterat och tillåtet att gnälla och tycka illa om det mesta. Att vi saknar det vi inte har och missar allt vi faktiskt har. Det är så lätt och det är just lätt vi gärna vill ha det i livet.

Men vad vore livet på en räkmacka? Nä, tacka vet jag alla erfarenheter jag fått för att bli den jag är idag! För det är just erfarenheterna och modet, som gjort oss till dem vi är idag! Å, vad är vi? Enbart magiska och helt enkelt underbara eller hur?

För ett år sedan drygt klev jag av min anställning för att satsa på mitt egna och många undrar både det ena och det andra. Men det jag hade bestämt mig långt innan, vara att det här kommer att gå! Hur? Det har jag ingen aning om men, jag ställde in min frekvens på en möjlig kanal. Absolut visst tappar jag inställningen och speciellt om det kommer en kommentar, som kanske just då tar lite illa även om det inte var menat som illa. Visst alla dagar är inte skimrande rosa utan vissa dagar eller stunder blir den rosa nyansen lite avslagen, men så fort jag inser och förstår vart jag är på väg så tvärnitar jag och stannar upp.

Hallå Tina vad håller du på med?

Det jag inser och förstår är att mina tankar tagit den lätta vägen mot gnälldiket, men detta dike vill jag inte återvända till, det har förstört för många år av mitt liv. Nä, stopp och belägg jag har bestämt mig för att jag har ansvar för mina tankar och jag kan faktiskt välja mina tankar. För det jag har insett och förstått efter många berg och dalbanor är att livet är mitt, möjligheterna är mina, men även ansvaret.

Så om jag tar ansvar för mina tankar, så kan jag vända mina tankar till något mer positivt och mer omtänksamt, för inte bara mig själv utan för dom omkring mig. Jag tror faktiskt att vi var och en om vi hittar modet skulle kunna bli delaktiga i en ”skicka vidare” möjlighet. Vore inte det något att berätta på ålderns höst. Jag var med och startade något viktigt!

Det är från mina erfarenheter jag pratar och skriver om som hälsoinspiratören Tina och just nu är mitt fokus på att återta livet och varför inte lägga ett fokus på att återta våra tankar. Fortsättning följer och lyssna gärna på Tina Tankar på Radio X 89,3 sista söndagen i månaden.

*Stärk ditt hälsokonto
med Hälsoinspiratören
Tina Persson*