



” Så hur kan jag ta vara på denna underbara vår och sommar och njuta till max, men också ladda inför hösten?”

KRÖNIKA
Tina Persson

Här och nu och framåt!

Ladda hälsokontot inför sommaren!

Vart befinner du dig just nu i ditt liv? Just nu? Precis här och nu? Är du verkligen här och nu eller varter du dig just nu i dina tankar och i ditt liv? Helt klart spännande tankar eller hur!

Så stopp stanna! Stopp stanna!

Maj månad har nått sin halvlek, så vart är du i ditt liv just nu? Ruser det bara på och allt du försöker göra är att hinna med din to do lista innan? Innan vadå? Så stopp stanna och njut! Det jag har insett och inser ofta är att livet är här och nu och det är just här och nu jag måste stanna upp och bara njuta av livet. För livet är en enorm vacker gåva som vi har fått och vad vill jag göra med detta underbara och vackra liv? Köra över det om och om igen och hoppas att sen kommer snart?

Energiboost för kropp, knopp och själ!

Jag har blivit så glad när någon berättar att dom klipper ut mina femmor och sätter dom på kylskåpet och så finns tankarna med dom varje gång dom ska öppna kylskåpet. En gång hittade jag en av mina krönikör på en anslagstavla då jag skrev om superhjältar. Det jag själv gör är att dela mina femmor, krönikor och numera även mina Tinas Tankar på 89,3 på social media så fler ska få boosta sin kropp, knopp och själ! Det är egentligen väldigt enkelt det är bara att samla på inspiration som jag känner å, det här passade mig. Så när det händer så kan riva ur det ur tidningen och sätta upp på kylskåpet eller så kan jag fota så jag har det i min mobil när jag behöver inspirationen igen.

Vi behöver få boostar lite då och då och en av dom viktigaste boostarna är just att stopp, stanna och njut! Precis här och nu! Kanske vi skulle behöva en app som busvisslar på oss och att vi då stannar upp och tittar oss omkring vem var det som ville ha min uppmärksamhet? För visst är det så vi tänker om någon busvisslar i vår närhet, kanske var det mig hen såg eller? Men nu har vi ingen app som busvisslar på oss, så jag måste påminna mig själv att nu ska jag vara medveten och här och nu. För det är då det händer magiska saker i våra liv och vi får så mycket mer livskvalitet.

Våren är här och sommaren kommer!

Maj, maj månad sommaren är nästan här och så kommer hösten och vintern illa kvickt. Hur många

tänker inte så? Det är så lätt att vi känner misströstan, men stopp stanna och stopp stanna och ta en rejäl stund och fundera över här och nu. Vart befinner jag mig i livet idag? Vad gör jag med mina 24 timmar om dagen? Hur använder jag dom och när du tagit dig tid att fundera och där du varit så ärlig du kan så ta en rejäl titt. Vilka delar i ditt liv täcks in? Vad är arbete eller utbildning? Vad är fritid och vad är privattid? Vart hittar du sömnen och vart hittar du din återhämtning? Har du en må bra balans eller är det vissa delar som skaver mer än att dom gör nytta? Så varför gör du det du gör och vill du fortsätta med det här eller?

Därefter vad skulle du mer vilja göra och varför? Vad skulle du vilja göra för att stärka ditt hälsokonto inför höstens utmaningar? Vill du äta, träna, sova, återhämta dig bättre eller vill du ta tag i en av dina drömmar som knackar på din axel? Vad skulle du vilja göra för att känna att du får en nystart på livet eller en omstart eller att du återtar livet? Möjligheterna är otroligt många, men vart ska jag börja allt är som ett virrevarr.

I julas tog jag själv en kick off och hyrde mig en stuga på en tom camping och det var underbara dagar. Där tog jag tid att andas ordentlig och så gjorde jag spännande planer för 2019. Kanske du inte har dagar, men ändå skapa en ledig dag där du får vara själv och börja se över vart befinner jag mig idag och varför? Vart vill jag ta vägen och vad måste jag ta bort för att få in det nya. Kanske jag tom behöver ta bort två måsten för att få in en dröm. Så hur kan jag ta vara på denna underbara vår och sommar och njuta till max, men också ladda inför hösten? Möjligheterna är många så stopp, stanna och inse att livet är ditt, möjligheterna är dina, men så även ansvaret.

4 000 tecken går fort, men kolla gärna in femmorna och på 89,3 har jag 60 hela minuter att fortsätta boosta!

Hälsoinspiratören
Tina Persson