



” Jag tror den här hösten kommer bli så otroligt spännande och har du inte börjat vara kreativ med ord varför inte bara börja skriva?”

KRÖNIKA

Tina Persson

Hej!

Mitt underbaraste jag!

Varje morgon vaknar jag med tacksamhet att jag får dela livet med just dig. Varje kväll när vi kramar kudden känner jag enbart kärlek och en enorm värme i mitt hjärta, att just du delar livet med mig.

Jag är så tacksam för alla år vi har vandrat med varandra, allt vi har varit med om i ur och skur. Vilken kraft och styrka vi har blivit tillsammans du och jag.

Jag hoppas du förstår att våra erfarenheter tillsammans har gjort oss till den vi är idag och jag skulle inte vilja vara någon annan idag. Jag är enbart stolt och tacksam över livet vi levt och vart vi befinner oss idag.

Tillsammans är vi enbart en underbar kropp, knopp och själ, med många lagningar och sprickor. Det är just detta som gör oss enbart vackra och där vår inre tacksamhet och kärlek lyser ut genom våra skarvar.

Jag älskar oss när vi blir kreativa och exalterade för saker som ger oss inspiration och glädje. Jag älskar vårt kroppsspråk som kan ta vissa med storm, men andra med lite irritation. Jag älskar när pulsen höjs och sockerdrickan fyller oss när just vår musik spelas.

Jo, då ibland har vi våra duster och vi bråkar om det minst lilla, men mycket handlar om att du glömmer att andas. Där du glömmer att inse att hela vi måste få vara med i andetaget och fylla på våra batterier. Livet är hela vi tillsammans, varje cell tillsammans och när vi förlorar fokus på kropp, knopp och själ så måste jag säga stopp.

Jag hoppas och tror att du förstår att vi tillsammans är underbara, omtänksamma, kärleksfulla, tacksamma och många andra underbara ord tillsammans inte bara för oss själva utan för dom omkring oss.

Därför underbara jag ända till vår ålderdom är vi ett tillsammans och jag ser fram emot vår fortsatta mening med livet, men livet är här och nu och just nu hoppas jag du förstår den tacksamhet som bubblar i mig. Du och jag för alltid!

Enbart med kärlek och tacksamhet ditt hjärta!

Som hälsoinspiratör älskar jag att snurra fart på folks tankar och det här var ett kärleksbrev till mig själv, från mitt hjärta. Det här var en övning jag fick göra förra sommaren och först kändes det helt klart konstigt, men när jag var färdig kändes det så otroligt.

Att skriva ett kärleksbrev till sig själv är inte något som vi brukar göra, men varför inte? Vi har så lätt förmågan att prata skit om oss själv och andra, men tänkt om jag skulle anta utmaningen att dra ner på ordbajseriet och istället hitta ord som har en mer positiv klang?

Tänkt om jag skulle utmana mig att få in en vana att jag väljer mer ord som mer smakar gott i min mun, innan jag låter andra få höra vad jag tänker säga. Tänkt om?

Vad skulle då kunna hända?

Tänkt om jag kunde förstå att bra ord, positiva ord för mig kan faktiskt smaka illa hos andra. Jo, det är sant! Jag har själv två ord som jag har svårt för och det är snäll och duktig. Två ord som ska vara positiva och är positiva för många, men för mig har dom fått en sur eftersmak.

Så tänkt om vi istället kunde bli lite nyfikna på ord och precis som en kompis frågade mig, vad menar du nu? Hon kunde ha låtit mig prata vidare, men hon fastnade på ett ord jag använde som hon tyckte blev lite felplacerat. Så vad menade jag? Jag blev enbart glad, för jag fick då chansen att förklara hur jag tänkte och varför jag hade valt just det ordet.

Höstmagiska detektivglasögon och pannlampa på!

Så varför inte byta ut sommar-detektivglasögonen, till en läcker höstvariant och kanske tom en pannlampa för att inte missa något. Jag tror den här hösten kommer bli så otroligt spännande och har du inte börjat vara kreativ med ord varför inte bara börja skriva? Att skriva är en kanal som var stängd länge hos mig, men så en dag ville det bara ut. Inte trodde jag att jag skulle skriva krönikor? Jag som var värdelös på grammatik, men vem bryr sig. Att använda ord är ett kreativt skapande, som vi kan använda som ett härligt verktyg för en bättre hälsa.

Så varför inte skriva ditt kärleksbrev till dig själv?

Hälsoinspiratören
Tina Persson
Nu även i radioetern 89,3