



” Men tänkt om ryggont eller all stress vi bär inom oss skulle lukta lika illa som en oborstad mun!

KRÖNIKA
Tina Persson

Immun-försvar

Hur kan jag stärka mitt immunförsvar mot mobbing? Hur kan jag stärka mitt immunförsvar för en bättre självkänsla? Hur kan jag stärka mitt immunförsvar för ett mer hållbart hälsokonto?

Jag har tidigare skrivit b.l.a om rehabiliteringsträning och hur viktigt det är, för att ha en mer hållbar kropp, men även för en mer hållbar knopp och själ! Där balans och bålstabilitetsträning är något som borde vara lika självklart som att borsta tänderna, men hur svårt är det inte? Att borsta tänderna är för dom flesta självklart och hur hemskt är det inte när någon luktar illa ur sin mun? Självklart ska vi borsta våra tänder det kommer mer eller mindre med modersmjölken. Men tänkt om ryggont eller all stress vi bär inom oss skulle lukta lika illa som en oborstad mun! Skulle det då vara lättare att ta hand om oss då eller?

Hur många minuter tar det att borsta tänderna?

Inte många, men när vi tittar på pappret med rehabiliteringsövningar som kommer att ta kanske 10 minuter så kommer både stressen och latheten på samma gång. Vi förstår inte när vi ska få in dessa 10 minuterna för vi har så fullt upp och det är ju så lätt att glömma. Så vad ska jag göra? Jag måste helt enkelt börja och sedan fortsätta för att till slut få in en självklar rutin som att borsta tänderna både morgon och kväll. Det är helt enkelt enbart att bestämma sig eller hur? Så att stärka sitt immunförsvar mot en skröplig kropp innebär att ta hand om sin träning både för kropp, knopp och själ eller hur? Rätt enkelt för alla att förstå, men hur stärker jag mitt immunförsvar mot mobbing och för en bättre självkänsla?

TILLIT - TILLIT - TILLIT - TILLIT

Jag gillar att leka med ord för att stärka mitt hälsokonto och just nu har jag av min naprapat fått uppgiften att fokusera på tillit och det roliga är ju att tillit även blir tillit bakifrån. Så det spelar ingen roll om jag tittar på ordet från ett annat håll, det kommer alltid att bli tillit. Så min uppgift är just nu att jag måste träna tillit till mig själv, mitt liv, mina medmänniskor och till livet självt och det är en spännande uppgift.

Jag ska tillbaka till min naprapat om några veckor och det ska bli spännande om mina tankar och mitt ord kan göra att min rygg mår bättre. Visst låter det kon-

stigt att min rygg ska må bättre om jag fokuserar på tillit? Men något jag både har insett och förstått är att det gäller att ta hand om både sin kropp, knopp och själ för att ha en mer hållbar hälsa för resten av livet.

Självkänsla för kropp, knopp och själ!

Så tänkt om vi tog och lekte med tankarna att jag vill stärka min trygghet, min självkänsla, min tillit till livet och till mig själv. Tänkt om vi skulle leka med tanken att om jag själv rehabiliterar mig med att tänka positiva tankar, trygga tankar, omtänksamma tankar, stärkande tankar för min kropp, knopp och själ. Tänkt om vi skulle kreativt leka med tankarna att jag är faktiskt en värdefull människa och jag har all rätt att leva meningen med mitt liv. Tänkt om vi tom skulle våga hitta vår inre livsglädje och låta den växa? Hur skulle jag då må både till kropp, knopp och själ?

Jag läste en underbar bok av Kristin Kaspersen där hon beskrev bilden av att vi har ett tänt ljus inom oss och att vi måste se till att inte lågan släcks. Jag tyckte det var otroligt vackert det hon skrev och som verkligen fyllde på min inre livsglädje, så vill jag också tänka. Jag vill hålla lågan levande och då måste jag jobba med min stress, oro, rädsla, och alla andra negativa tankar och känslor som enbart kommer att släcka min låga.

Hitta vår inre livsglädje!

Så tänkt om vi själva kunde hitta vår inre trygghet då skulle inte mobbing ha en chans att ta fäste inom oss. Utan vi kommer att ha ett immunförsvar så starkt att tom mobbaren inser och förstår att jag vill också hitta min livsglädje för den är så mycket starkare än hat och ilska. Så hur stärker jag mitt immunförsvar för en bättre hälsa både till kropp, knopp och själ!?

Börja med att hitta dig själv och din livsglädje och arbeta därifrån varje dag, en stund i taget och låt allt växa till något stort och enbart underbart.