



”I år är mitt nyårslöfte till mig själv att våga vara ännu mer här och nu.”

KRÖNIKA
Tina Persson

Nytt år med nya möjligheter!

Öppna ett hälsokonto

God fortsättning underbara, modiga, starka, inspirerande, nyfikna, glada, omtänksamma, kraftfulla, attraktiva, tacksamma och härliga människa! Jag skulle kunna fortsätta skriva många fler underbara ord, som vi borde ge oss själva och andra mer i vår vanliga vardag.

Ett nytt år fyllt med många underbara möjligheter har precis vaknat! Visst låter det underbart och härligt? Hur kan jag tro det? Jo, det jag har lärt mig är att det är när jag inser och förstår som jag kan göra en förändring i mitt liv. Det är när jag inser och förstår att varje dag och varje ny stund erbjuder mig många magiska möjligheter, som jag kan tacka ja eller nej till.

Allt vi behöver göra är att hitta den positiva frekvensen för att få in en ny kanal i våra liv.

I år är mitt nyårslöfte till mig själv att våga vara ännu mer här och nu! Att våga leva mera medvetet och med en starkare frekvens av omtänksamhet och kärlek till livets möjligheter, till människorna omkring mig och till mig själv. Jag ser det som en nyårsgåva och som en nystart av mitt hälsokonto.

Ett hälsokonto för kropp, knopp och själ!

Hälsokonto nämen, det har jag inte tid med eller? Jag måste säga nej till mer i mitt liv, för att hinna med mina måsten eller? Det är inte så konstigt att vi tänker så, för vi har under många år matats med meningen att vi måste lära oss att säga NEJ! Men jag vill ställa frågan vad är det jag vill säga nej till och vad är det faktiskt jag skulle vilja säga ja till?

Filmen ”Yes man” gick i mellandagarna och jag tycker den är så galet härlig. Jag tänker så här om vi skulle börja att säga ja till det vi vill, istället för att säga nej. Tänk om vi tog och såg över våra liv och rensade i röran. Tänk om vi vågade rensa bort det vi egentligen inte vill först, för att sedan ge möjligheterna plats i våra liv och/eller vår familjs liv.

Våga fundera - våga återkomma

Något jag vågar göra mer av idag och som faktiskt är ok, är att när en möjlighet kommer min väg stanna upp och lyssna. Vad är det som erbjuds mig och om jag är osäker, så ställer jag frågor för att få mer

information. Jag vet själv att jag kan vara snabb och säger nej, innan jag ens vet vad möjligheten innebär. Är inte det fräckt så säg?

Därefter tar jag mig möjligheten och frågar kan jag få återkomma? Det jag har insett är att vi inte alltid måste svara direkt, utan vi kan välja att ta en funderare och suga på karamellen en stund. Kanske det inte alltid går, men mer ofta än vi kan tro.

Att våga stanna upp, fråga och utvärdera får mig att bli mer levande i mitt liv och det blir mer spännande, för då kommer jag tom hinna smaka på karamellen. Jag hinner kanske se magiska möjligheter, som denna lilla eller stora möjlighet kan ge framåt. Vad kan bli av det här, mer än bara det här? Att också våga se människan bakom möjligheten. Vem är det som erbjuder mig denna möjlighet och vilka fler möjligheter skulle vi tillsammans göra?

Så vad är ett hälsokonto?

Ett hälsokonto är att ta hand om mig själv både till kropp, knopp och själ. Ett hälsokonto innebär att jag sätter in hälsa för ett mer hållbart liv i längden. Hälsokonto innebär precis som vilket annat bankkonto som helst, att det jag sätter in hos mig själv det kommer att växa.

Ett konto med hälsa kan innebära att vi väljer att använda omtänksamma ord som tar hand om oss själv och min omgivning. Precis som min tidigare krönika om pannkakor och plättar, hur använder jag mina ord?

Det är först när jag inser och förstår, som jag kan göra skillnad och då är också frågan om jag väljer att göra en förändring eller så säger jag att så här är jag bara och så har jag alltid varit! Men då är min fråga vill jag fortsätta vara så här eller vill jag i år välja andra ord som fyller på mitt hälsokonto till en mer tacksam, omtänksam och kärleksfull medmänniska? Kanske vore det en härlig och syrlig möjlighet att ta vara på. Fundera på den och så hörs vi om ett par veckor igen.

Kolla gärna in veckans femma som en quickstart.