



” Jag såg Anders Hansens program ”Din hjärna” om stress nyligen och att stress är både bra och dåligt för oss.”

KRÖNIKA
Tina Persson

Svag is!

Jag ser bilden av mig själv att jag har gått på en för mig stadig is, men så när jag är lite ouppmärksam så trampar jag igenom isen och jag brakar igenom. Jag ser bilden av mig själv skippa efter andan och försiktigt försöker ta mig upp igen. Jag ser bilden av mig själv livrädd att isen inte ska hålla utan att jag ska braka igenom än en gång, men jag ser också bilden av mig själv veta att det löser sig bara jag tar det lugnt och andas lugnt. För det jag också har lärt mig på alla mina resor är att för mig har allt en mening, men att ge upp det kommer jag aldrig att göra.

Stress och vår hjärna

Jag såg Anders Hansens program ”Din hjärna” om stress nyligen och att stress är både bra och dåligt för oss. Att det är viktigt att hitta en balans där vi också måste få hjärnan att inte trigga igång stressen, när det egentligen inte är stress vi borde känna. Jag har haft förmånen att utbilda under några veckor och då det här var något nytt så satte alla stress signaler igång och jag var så trött efter varje lektionsdag att jag bara däckade ihop i soffan. Trots att klockan enbart var tre, halvfyra så var det som om hjärnan hade gått och lagt sig. Nu är det bra för idag! Våga inte göra något mer!

Att ha varit i väggen, att ha varit med om en rosa resa och att ha ett extra stresspåslag pga medicinen det gör så klart att det blir kaka på kaka. Det är då det är extra viktigt att lyssna och inte bara acceptera att ok mer blir det inte idag. Det jag har lärt mig under mina år är att jag måste lära mig förstå både min kropp, knopp och själ. Att dessa tre är ett med mig och om någon del går sönder så går hela jag sönder. Jag vet även att jag aldrig kommer att bli hel igen, som jag en gång var. Självljuset så blir även jag äldre, men pga mina resor så är jag kantstött både här och där. Men det jag istället vill se är det nya vackra som jag blivit och som vi alla blir om vi vågar välja dom ögonen.

Hitta bilder som symboler!

Jag skrev tidigare om att jag hellre skulle vilja ha 8 dagar på en vecka, men med mindre timmar för att min energi var slut innan dagen var slut. Jag tror det är fler med mig som tänker så, men kanske inte tänkt så

innan. Så ett av mina verktyg är just att hitta bilder som får mina tankar att falla på plats, istället för att förvirra mig ännu mer.

Nu när jag har hittat en bild av att jag är på väg upp och försöker jag att lita på att isen kommer att bära mig. Det gör att jag känner mig modigare igen och mer nyfiken istället för att låta rädslan fortsätta skrämja mig. Att använda sig av bilder och andra verktyg gör att jag står stadigare i mitt liv och att livet också får en större mening.

Ett av mina nya verktyg är sorgbearbetning och just håller jag på med att göra klart mina egna förlåtelseuppgifter och med det fundera över hur kan jag göra något av det här för er andra? Jag har fått ett superbra material om hur vi ska jobba individuellt, men även för grupper, men hur vill jag ta detta vidare?

Hur kan hälsoinspiratören Tina se till att inspirera inom sorgens tema?

Jag brukar ibland berätta att jag är en dögrävardotter och det kan ju låta lite konstigt. Men min pappa arbetade i kyrkan som vaktmästare där han bla grävde gravar och tog hand om begravingar. Min pappa hade en snäll sida och jag fick ofta följa med och det gjorde att kyrkan är en trygg plats i mitt liv. Det är en vacker plats som enbart erbjuder kärlek och omtänksamhet enligt mig och jag är tacksam att kyrkorna fortfarande finns kvar.

Men som jag skrivit tidigare sorg är så mycket mer och att jag har insett att sorg är något som dränerat mig under många år. Jag tänker att om vi kunde skala bort lager av sorg som vi har runt omkring våra hjärtan, vart skulle det då ta oss i livet? Kan sorgbearbetning hjälpa oss att minska vår stress, vår oro, vår psykiska ohälsa? Så vad mer skulle sorgbearbetning kunna lösa för ett mer meningsfullt och kraftfullt liv? Det är tankar som detta som just nu snurrar här hos mig.

Önskar dig en riktigt underbar och krispig dag!

Hälsoinspiratören
Tina Persson

Nu även i radioetern 89,3