



” Varje dag vill jag välja ett fokus på tacksamhet

KRÖNIKA

Tina Persson

Tacksamhet minskar min oro!

Varje morgon när jag vaknar, fylls mitt hjärta av tacksamhet. Jag får vara med även idag! Varje kväll när jag lägger huvudet på kudden, är jag oerhört tacksam att livet har tagit hand om mig ännu en dag. Men varje dag finns oron att kanske jag möter någon, som bär på detta osynliga virus och lämnar över det till mig! Kanske det kommer att starta en resa hos mig eller så kanske kan jag i min tur, lämna det vidare till någon annan?

Varje möte och varje folksamling ger mig en aning av oro, att någon inte är intresserad av att ta sitt ansvar, utan vandrar på sin vanliga obrydda väg. Men varje dag fyller jag mina tankar med tacksamhet och omtänksamhet att jag kan göra skillnad, genom att ta mitt ansvar genom medvetna val. Varje dag fylls mitt hjärta med tacksamhet till alla, som tar ett ansvar både för sig själv och för våra medmänniskor.

Varje dag är jag tacksam för den ledning vi har i vårt land, som mitt i allt gör ett otroligt arbete. Varje dag är jag tacksam att vi i vårt land har denna oerhörda möjlighet till en fri vilja, där vi slipper total karantän och förbud.

Varje dag är jag oerhört tacksam för alla som gör sitt yttersta för att ta hand om oss och som kreativt hittar lösningar. Varje dag är jag tacksam över att få höra att det gått bra för någon, som insjuknat och som kommit på banan igen.

Varje dag är jag tacksam att allt händer just nu, under den ljusa årstiden. Varje dag fyller jag mitt hjärta med tacksamhet och kärlek till dom små magiska möten, med dom jag möter på min väg. Varje dag är jag så otroligt tacksam att sommaren är här och att solen ler mot mig. Varje dag är jag tacksam för möjligheten att ta mina långa underbara promenader till min favorit plats vid vattnet.

Varje dag är jag tacksam att jag har möjligheten, att stå på flera ben som kan ge mig en försörjning. Varje dag är jag kärleksfullt tacksam för alla möten digitalt, där jag hittat nya kontakter över hela landet. Varje dag är jag tacksam för den kreativitet som finns, där jag utmanas och utvecklas av människor, som har hittat

den kreativa kanalen i sina liv och för sina verksamheter.

Varje dag fylls mina tankar av tacksamhet att enbart ett telefonsamtal bort, finns många vänner och bekanta. Varje dag fylls mina tankar av tacksamhet att zoom och andra digitala verktyg gör att vänner, kollegor och kontakter känns irl, fast att dom inte här utan på en helt annan ort.

Varje dag och flera gånger om dagen inser jag hur tacksam jag är för att jag får bo här i Luleå och Norrbotten. Varje dag fylls mitt hjärta med tacksamhet att årets hemester erbjuder mig och många andra möjligheter precis runt knuten.

Varje dag är jag otroligt tacksam att jag sen ett par månader inte behöver äta min medicin, efter min bröstcancerresa. Varje dag är jag otroligt tacksam över att biverkningar, som jag haft nu verkar släppa taget om mig. Varje dag är jag också tacksam att min kropp, knopp och själ fungerar så bra som den gör. Varje dag fyller jag tacksamt mina andetag och mina lungor med kraftfull kärlek. Varje dag är jag lyckligt tacksam över att jag är ett litet steg närmare till att jogga, utan att känna att handbromsen ligger i.

Varje dag och varje stund vill jag medvetet leva och fylla mina tankar och mitt hjärta, enbart med tacksamhet, kärlek och omtänksamhet. Varje dag vill jag välja ett fokus på tacksamhet, där jag låter oron enbart fyllas med enorm kärlek. Oro är bra, men med tacksamhet önskar jag att vi ska fylla våra hjärtan och tankar med, i dagar som dessa.

Alla har vi haft och har en annorlunda tid i våra liv, med stora förändringar och oros känslor som ruskar om oss både till kropp, knopp och själ. Men det jag har upptäckt är att jag mitt i allt som händer kan välja ett tacksamt fokus för att stärka mitt hälsokonto.

Som hälsoinspiratören Tina älskar jag att snurra fart på kreativa tankar och kanske fick mina tacksamma tankar dig att börja hitta dina. Det är när jag inser och förstår, som tacksamhet kan minska vår oro!

Önskar alla en riktigt fin sommar!

Stärk ditt hälsokonto med

Hälsoinspiratören Tina Persson