



” Så i sommar, våga vara nyfiken på din frekvens på livet

KRÖNIKA
Tina Persson

SOMMARFREKVENNS!

Jag har en äldre bil med en CD spelare och radio, som jag gärna lyssnar på när jag är ute och kör.

Kanske händer det att jag far uppåt Haparanda, och vad kan då hända? Jo, frekvensen på min radiokanal tappar kontakten, och helt plötslig blir det bara massa språk. Eller så kanske frekvensen hittar något annat spännande, och så helt plötsligt så pratas det finska.

Så vad händer då? Kommer jag då enbart att tänka, å vad spännande vilken härlig språkig låt jag bjuds på? Eller jaha, vad spännande att lyssna på finska, undrar vad dom säger?

Tyvärr kan jag inte finska eller språkets språk, så det jag gör det är att jag söker reda på en annan frekvens. En som kommer att erbjuda mig härlig musik eller så trycker jag igång min spelare, med CD-skivor från förr.

Så enkelt är det att ställa om frekvensen på en radio, så även för oss själva enligt mig.

Så min fråga idag är hur är det med din frekvens på ditt liv idag? Kanske har du också hamnat i radioskugga, med ett ständigt språk. Eller så kanske du har fått in en rejält gnällig frekvens för dina tankar, som är väldigt svår att komma ur?

Så vad tänker du göra? Fortsätta köra på och lägga locket på, för det är ju sommar och semester eller göra något åt det?

Hur bra på en skala av sunt förnuft, är det egentligen att enbart lägga locket på? För när du som minst anar, så kommer allt språk och gnissel att få topplocket att gå. Eller ta den här liknelsen för dig som minns kassetbandspelaren.

Helt plötsligt så blir det tyst, för kassetbandet har fastnat där inne i spelaren. Och när du äntligen får ut kassetbandet, så är det otroligt svårt att återställa bandet som det varit.

Så i sommar, våga vara nyfiken på din frekvens på livet. Våga ta chansen i sommar att reda ut ditt inre språk, både inom stort och smått. Enbart för att växa som människa och för att lättare återta din frekvens på livet. När livet gärna vill smita iväg, till en gnällig kanal till hösten.

Varför inte skriva ner dina sanningar i en bok, som jag skrivit om tidigare.

Och sen skriv om dom till den sanna sanningen. Det är så otroligt lätt att små gamla sanningar, vädrar sommarluft och helt plötsligt från ingenstans precis som en surrig mygga. Den får tag på all din uppmärksamhet, och när den får chansen ger den dig ett rejält kliande myggbett. Ett myggbett, som gör att du tappar din otroligt härliga sommarfrekvens, där du enbart blir sur och gnällig.

Många säger att dom ska "bara" ha lata härliga sommandagar, men vore det inte så mycket härligare med sommandagar där du flera gånger om dagen, kan se till att du har din frekvens med dig. Och om den skulle tappa frekvensen, så är du där och ställer in den igen med några enkla tankar.

Allt det här är enkelt, men när någon säger att det är enkelt så blir jag själv mest arg. För om du aldrig gjort det, så är det inte enkelt utan frustrerade svårt. Så här kommer tre tips!

1. Stanna upp mitt i livet och bara andas långsamma, kärleksfulla och medvetna andetag. Du kan sitta, ligga eller stå och andas gärna enbart genom näsan. Andas in ett andetag som du låter gå förbi bröstkorgen, och ända ner i magen. Vänta en kort sekund, innan du långsamt andas ut igen och andas ut så mycket du kan. Kanske snurrar det i huvudet, för att du inte är van att andas långsamma andetag. Ta då en paus, och ta ett andetag till. Detta enbart för att landa här och nu och för att göra dig medveten.
2. Låt nu en tanke få din fulla uppmärksamhet, vifta inte bort den utan låt den få din fulla uppmärksamhet. Skriv gärna ner den i din bok och därefter våga syna den. Gör detta enbart med kärlek och omtänksamhet, innan du börjar skriva om tanken till något som är sant idag.
3. När du sen hittat din nya sanning, som är sann idag. Lagg då åter ditt fokus på långsamma andetag, som enbart är fyllda med tacksamhet och kärlek till denna nya sanning och att du vågat göra denna övning.

Det jag vet är att en liten stund om dagen, där du stärker din frekvens kommer att ge dig något oerhört och stort. En möjlighet att behålla en mer omtänksam, och kärleksfull frekvens för livet.

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson