”Att återta livet är inte självklart, utan det krävs både mod och nyfikenhet.

KRÖNIKA
Tina Persson

Vem är jag nu?

Jag minns majdagen 1996, när livet kom och knackade mig på axeln och frågade om jag tänkte fortsätta leva som jag gjorde?

Jag minns när jag for till Örnsköldsvik för att gå ett år på folkhögskola, hur helt okända människor såg något jag inte visste om fanns hos mig. Hur i hela friden kunde dom se detta?

Jag minns när jag kom hem från skolan, hur jag hade förändrats och format något nytt i mitt liv. Något som vissa inte kunde acceptera eller förstå. Vad har hänt med dig?

Jag minns när jag bröt med min mor, för att själv överleva. Men fick jag verkligen göra så? Vem är jag som tar mig rätten att göra så?

Jag minns när jag flyttade upp till Norrbotten och jag kände hur min trygghet i den jag hade varit, bara försvann igen. Det kändes som om någon hade ryckt undan mattan under mina fötter. Kommer jag klara det här?

Jag minns den dagen då jag bestämde mig för att kliva av samboförhållandet. Vad händer nu?

Jag minns när pärlan en dag dök upp i mitt liv och jag fick kliva på en rosa resa. Så vad händer nu?

Jag minns när jag sa upp mig för att bli heltidsföretagare igen.
Får jag verkligen vara vem jag vill nu?

Det är inte bara en gång som känslan över mig har kommit ”Vem är jag nu?” utan det har hänt vid ett flertal tillfällen. Bara känslan när jag klev på min ros resa, att jag på något sätt klev av ett tåg och klev på ett annat långsammare tåg, för att landa i det som hände just där och då. En skön känsla som om jag befann mig i en rosa dimma.

Men sen, när jag var färdig i Umeå så var det ju dags att kliva på expresståget igen. Jag minns känslan av att jag stod på perrongen och jag kände mig inte redo att kliva på expresståget igen. Där stod jag och velade ett tag, innan jag mindes hur jag vände på klacken 1996 och valde en annan väg.

Det jag insåg och förstod igen, var att jag aldrig mer kommer bli den jag en gång var. Utan nu kommer jag bli något nytt, något mer än jag var förut. Det jag insåg och förstod var att jag faktiskt nu på nytt kunde välja vem jag ville vara. Nu hade jag verkligen chansen att bryta mönster och satsa på något nytt än en gång.

Det gamla jaget!

Det är så många som vill tillbaka till sitt liv före, men den vi var före kommer vi aldrig mer bli. Utan vi ska istället med glädje och nyfikenhet fundera över vem vill jag vara och nu bli? Det är många som längtar tillbaka före Corona, men även här inget kommer att bli som förut. Men varför inte försöka se till att göra det bästa av allt och se till att det som nu kommer framöver blir riktigt bra, kanske ännu bättre?

Återta livet!

Att återta livet är inte självklart, utan det krävs både mod och nyfikenhet. Mod och nyfikenhet två otrolig spännande ord, men inte bara det utan otroligt spännande innehåll i orden. Tänkt om vi kunde bli lite, lite, lite mer modigare och mycket mer nyfikna, vad skulle då hända med våra liv?

Jag vet inte hur många jag har puschat och coachat under senaste tiden, där jag just har använt dom orden att våga vara lite modigare och mer nyfiken.

Så hur känns dom orden för dig?
Vad skulle hända då i ditt liv?

Tänkt att våga vara nyfiken och modigare till att våga prata med någon, med vänner, med familjen, med föräldrarna, med någon! Hur skulle det kännas? Visst det är läskigt, men tänkt om vi kan må så mycket bättre om vi vågade?

Varför inte våga ställa frågorna till oss själva?
Vem är jag nu? Vem vill jag bli och vara?

Att återta livet efter en resa tar tid att återhämta sig ifrån, men det går. Det viktiga är att vi inser och förstår och därefter ser över helhetsbilden och funderar över vad kan jag själv göra? Det finns många som kan hjälpa oss, men vad är det jag behöver? Visst vi kan i blindo fara runt, men om jag stannar upp och börjar lyssna inåt, lyssnar till mig själv så kommer också svaren.

Nä, det är inte lätt jag vet, men precis som att börja meditera det tar tid, men det kommer att ge resultat. En vana tar tid att forma, men när den sitter där så är den en del av oss.

Så hur behöver du stärka ditt hälsokonto i höst, för att bli den du vill vara?

Äntligen en ny hemsida!

Hälsoinspiratören Tina Persson