



” Det har ju inte varit farligt tidigare, så varför är det farligt just nu?

KRÖNIKA
Tina Persson

Jag vill! Jag vill! Jag vill! JAG VILL!

Min kropp, knopp och själ är som en tjurig unge just nu. Den vill ha så mycket som den inte kan få i tider som dessa.

Just nu skriker hela mitt jag, efter en rejäl stor underbar lång KRAM! Jag vill! Jag vill! Jag vill! JAG VILL! Nu! Nu! Nu! Snälla! Snälla! Snälla! Bara en liten, snälla!

Så farligt kan det ju inte vara?

Det är nu cirkus 8 månader sedan jag var ute och dansade och det är nästan lika länge sedan jag kramade en människa. Inte en enda människa har jag vågat krama, under den här tiden och dans vad är det för något? Jag som älskar att kramas, vågar inte idag eller har ingen som jag skulle våga krama just nu, inte ens en katt. Så det är inte konstigt att hela mitt jag blir som en tjurig unge, som vill ha det den inte kan få.

Det har ju inte varit farligt tidigare, så varför är det farligt just nu?

Jag möter en underbar bekant som jag inte sett på länge och armarna är på väg mot en kram, men så hör jag rösten som skriker inom mig nej, nej, stopp, stopp! Mina armar uppfattar faran och börjar istället vinka och kroppen börjar svänga i någon slags dans, för att visa min glädje över vårt möte. Allt känns så otroligt konstigt.

Du står här och jag står här en bit bort, visst hör du vad jag säger?

8 månader utan kramar och jag börjar undra, hur jag ska orka? Jag måste verkligen hitta någon som jag kan våga krama, för vad kan annars hända? Kommer jag kanske att gå sönder inombords, det känns i alla fall så!

Att inte ha närheten gör att kroppen, knoppen och själen tar rejält stryk, något jag verkligen har känt av senaste tiden. En märklig känsla som gör att istället för att hitta lösningar, blir blockerad och typ hjälplös. Jag vet att jag inte får, men jag har svårt att hitta lösningar. Vad gör jag nu?

Hitta din egenvård för ett starkare Hälsokonto!

Jag har en rejäl verktygsväska med hjälpmedel, men på något sätt så kan jag inte se att dom skulle ersätta en rejäl kram från en riktig människa. Det går ju inte eller? Men så pratar jag med en väninna, som öppnade mina ögon igen. Hon säger

bastu, torrborstning, egenmassage, rökelse, stenar osv. Detta kommer inte att ge dig en kram, men det kommer att ge din kropp, knopp och själ ett lugn, som du behöver just nu. För det är ett inre lugn, du behöver för att sänka din inre stress och det är ju sant, så sant. Hon har ju helt rätt! Så från att inte ha några möjligheter, så inser jag hur många jag faktiskt har. Så om jag tittar i min verktygsväska och testat kombinationer, så kommer jag i slutändan att få det jag behöver. Det som en kram ger mig, en skön känsla och ett inre lugn.

Å vad skönt!

Det är så lätt att vi ser, men ändå så ser vi inte och vi förstår absolut inte. Vi ser och vi tänker, men ändå så sitter vi fast i att det finns inga alternativ eller möjligheter. Nä, det är omöjligt, men så kommer någon och säger något och så inser vi och förstår, att så går det ju också att tänka. Varför har inte jag tänkt så tidigare?

Så är du som jag i tider som dessa, som en tjurig unge som vill, men inte vågar eller kan få. Ta då och först fundera över vad är det egentligen vi behöver? Vilken känsla söker vi? Vilket tillstånd söker vi? Vilket resultat vill vi ha? Sen är det bara att se över vår verktygslåda och testa kombinationer för att känna efter vilket resultat fick jag?

Jag är ingen bastumänniska, men jag ändå hur skönt det är. När jag kör torrborstning innan duschen, hur glad blir inte min kropp, knopp och själ då? Framför tvn ta ett fotbad med en olja som ger mig ett inre lugn. Varför inte börja meditera och tända ett doftljus eller rökelse som kan ge en skön känsla.

Varför inte krama ett träd eller en rejäl kudde? Då får vi just känslan av att vi kramar något. Varför inte ringa samtal och prata med den du egentligen vill krama och istället kramas med omtänksamma och kärleksfulla ord. Vad är det vi är ute efter egentligen och hur skulle vi kunna nå den känslan på ett annat sätt?

Att investera i sig själv och stärka sitt hälsokonto, behöver inte kosta pengar. Men det kostar tid och tålmod!

Äntligen en ny hemsida!

Hälsoinspiratören Tina Persson