

” Hur ser din plattform ut idag?

KRÖNIKA
Tina Persson

Håll ut! Håll i! Dags att växla upp!

Det är så mycket vi inte borde i tider som dessa och så är det bara! Vi måste fortsätta hålla ut och hålla i, det är fortfarande det viktiga just nu!

Men jag tänker också varför inte upptäcka det vi faktiskt kan göra, mitt i allt som händer?

Det är så lätt att vi fokuserar på allt vi inte får!

Minns ni krönikan i augusti då jag skrev om att kickstarta er hälsoköst? Hur har det gått för er? Jag vet att jag själv har gått vilse flera gånger, men så har jag insett och då ställt om den mentala frekvensen på en bättre och så har jag tagit nya tag. Nya tag för att må så bra jag kan, i tider som dessa. Nya tag där jag medvetet deltar i livet jag lever, precis här och nu.

Det jag har insett och förstått är att jag måste leva så mycket mer medvetet just nu, för att ge mig själv de bästa förutsättningarna till ett bra hälsokonto. Men inte enbart för mig själv, utan för att vara en omtänksam medmänniska.

Allt börjar med mig!

I förra krönikan erkände jag att jag känner mig som en tjurig unge, som vill kramas och som vill göra saker som vi inte bör i tider som dessa. Det är många år sedan jag insåg att det alltid börjar med mig, livet är mitt, möjligheterna är mina, men även ansvaret. Och i tider som är, så måste alla växla upp och ta ett medvetet ansvar och istället för att tjura över det vi inte kan, verkligen upptäcka det vi kan istället.

Allt är inte inställt!

Så varför inte börja stretcha eller yoga för att bli smidigare? Beställ en fotobok på nätet och ge bort. Varför inte skriva ett brev för hand och skicka till en vän. AW digitalt med vänner över hela världen. Skapa ett nytt digitalt nätverk eller sätta fart på en ny hobby för att bli en mästarkock eller konstnär.

Tänkt efter vad är det du har gjort tidigare, som du faktiskt skulle kunna göra igen om du justerar till det lite? Vi behöver faktiskt inte uppfinna hjulet igen, men vi behöver justera det så det blir mer corona vänligt.

Så vad är problemet?

Jag vet att alla tycker inte det är lätt att hitta lösningar på problem och sätta fart på sin kreativitet, men

vi kan ändå försöka eller hur? Det jag själv har upptäckt är att när jag får vara kreativ i mitt tänkande, så stärker jag även mitt mentala hälsokonto.

Att bara låta tankarna få leka, att låta pennan flödes skriva det som dyker upp i tankarna eller att rita och måla. Jag har skrivit mycket om sorg och jag tänker att låt kreativiteten flöda, så kan vi släppa ut sorgen som finns i vårt hjärta och då stärker vi också vårt hälsokonto.

Jul och nyårspresent!

Vi är redan i början av december och vi ska avsluta ett märkligt år och vem vet vad det nya har att erbjuda? Så jag tänker hur kan vi "kickstarta" igång oss igen och ge oss den bästa starten vi kan, när vi kliver över nyårströskeln. Eller varför vänta, varför inte köra igång redan nu?

Jag tänker varför inte ge oss själva en omtänksam och kärleksfull godispåse i present, fylld med stärkande pastiller? En pastill som hjälper oss att upptäcka att kost är så mycket mer, en annan där vi inser och förstår att vi behöver träna helheten. En pastill som ger oss en mer medveten frekvens för dom 24 timmarna. En pastill som stärker oss att återta livet, en annan som får oss att släppa taget så vi lättare kan bearbeta sorgen vi har inom oss. En som ger oss ett lugn i att meditera och en annan som hjälper oss stärka oss i vår livskarriär och ytterligare en som sänker vår stress och rädsla.

Så hur vill du stärka ditt hälsokonto inför 2021?

Möjligheterna finns faktiskt här mitt framför vår näsa. Möjligheter till att stärka vårt hälsokonto för både kropp, knopp och själ, mitt i allt som händer. Det gäller bara att utgå från vår plattform här och nu och så växlar vi upp till en ny nivå! Hur ser din plattform ut just nu? Skriv ner eller rita! Det är just därifrån vi kan utgå eller hur?

Vill du få fler tips? Visst har du upptäckt femmorna som dyker upp här i gratistidningen? Små syrliga tankar och idéer för både kropp, knopp och själ!

Önskar dig en kreativ och inspirerande dag!

Äntligen en ny hemsida

Hälsoinspiratören Tina Persson