



” Resan som vi alla är med om just nu, ger oss hela tiden utmaningar och erfarenheter

KRÖNIKA
Tina Persson

Livserfarenhet stärker vårt Hälsokonto!

Förra krönikan ville jag att du skulle spana in Midsommarafton 2021? Hur gick det? Hittade du dig själv där i hammocken och kände du känslan av välmående och ett starkt Hälsokonto?

Så hur blev plattformen här och nu och hur blev plattformen midsommar 2021? Blev det kanske pannkaka av allt ihop? Vet du vad, det är helt ok och då är det bara att försöka igen och blev det helt fel, så är det bara att göra om och göra rätt, eller hur? Lätt som en plätt!

Så om vi nu har en plattform för oss här och nu, då är nästa steg att se över vilka livserfarenheter har jag fått med mig längs livet? Å, speciellt vilka livserfarenheter fick jag under 2020? Jag är säker på att förra året gav oss rejäla erfarenheter, både till kropp, knopp och själ! Det är inte bara den digitala världen, som exploderade förra året. Utan jag är säker på, att vi var och en fick lära oss både det ena och andra. Och det är just detta vi ska ta vara på!

Jag undrar, minns du hur många gånger du ”körde i diket” förra året eller tidigare i ditt liv? Minns du att du kanske tänkte att det här komma jag aldrig att klara, men på något sätt så kom vi upp på vägen igen och så gick livet vidare.

Min fråga är då, hur tog vi vara på det som hände? Vilka verktyg använde vi oss av och vilka fungerade? Gick vi kanske bara vidare eller tog vi vara på möjligheten, att lära oss något för att sen växa som människa?

Jag tänker att livserfarenhet är en enorm kunskap, som alla kan ta tillvara på och stärka vårt livs CV med. Livserfarenhet är faktiskt något som vi borde uppskatta och dela med oss mer av både till våra medmänniskor, men också när vi söker arbete eller vill utvecklas inom en verksamhet. Vårt livs CV är något som jag hoppas ska uppskattas allt mer framöver och som kan göra att vi kommer att bli stoltare, över både våra svaga och starka sidor i livet. Livserfarenheterna har ju gjort oss till dom vi är idag och det är den plattformen vi ska utgå ifrån, inte ifrån om i fall att. Du vet när, jag osv.....

Så vad är då livserfarenhet? Det är både smått och stort, men ett par stora livserfarenhet för mig har varit att jag kört mitt liv i väggen och varit med om en rosa resa.

För många kan en utbrändhet och en rosa resa ses som en svaghet, men för mig är det enbart en enorm styrka. En styrka som har gjort mig till den jag är idag absolut kantstött, men så mycket vackrare. Hur tänker jag nu stark, vacker och kantstött? Jag tänker så här, att det är för att jag tagit vara på erfarenheterna och växt som människa. Jag har lärt mig förstå bättre, när jag behöver säga nej och när jag behöver återhämta mig. Absolut det är inte lätt, men jag har gått min utbildning till att växa genom mina erfarenheter, för att bli något mer än jag var förut. Det är därför jag önskar att fler ska våga se sina livserfarenheterna som en utbildning, något som får oss att utvecklas och växa till något vackrare än förut.

Resan som vi alla är med om just nu, ger oss hela tiden utmaningar och erfarenheter. Det sliter hårt på oss, men ändå mitt i allt hur kan jag stärka mitt hälsokonto för att gå starkare ut än när jag gick in?

Så hur kan jag mitt i allt ta vara på tiden, som är just nu? Ta fram papper och penna, skriv ner, skriv av dig eller rita. Vilka erfarenheter fick du under 2020 och vilka erfarenheter har du använt dig av under 2020, som vi fått med oss från tidigare i våra liv? Hur gick det? Vilka verktyg funkade och funkade inte? Ingen aning? Ta då en promenad och tillåt dina kreativa tankar få fart och vet du vad? Du kan få vara med om ett inre fyrverkeri!

Ett inre fyrverkeri, det är så det känns för mig när mina kreativa tankar sätter fart. Det är som när vi suger på en hård karamell och som vi helt plötsligt biter sönder. Inuti karamellen så finns något syrligt, som exploderar i vår mun och hela jag ler. Den känslan får jag av kreativa tankar och det gör mig så glad och vet du vad? Kreativa tankar är också ett sätt att stärka vårt Hälsokonto!

Fortsättning följer!

Stärk ditt Hälsokonto med
Hälsoinspiratören Tina Persson