



” Har livet stagnerat eller har det rusat iväg under Corona året som har gått?

## KRÖNIKA Tina Persson

# Fastbränd eller vidbränd?

**L**äste i en tidning att fastbränd är det nya ordet istället för utbränd eller kanske det är vidbränd, som är det bästa ordet i tider som är nu?

Som Hälsoinspiratören Tina älskar jag att snurra fart på folks tankar och att leka med ord, som sätter fart på mina kreativa tankar. Så idag är jag nyfiken, vart i livet du befinner dig just nu? Är du mitt i livet? Är du fastbränd eller är du kanske vidbränd? Har livet stagnerat eller har det rusat iväg under Corona året som har gått? Hur ser din plattform ut just nu?

**Kanske är det "tack" vare det här året**, som du både har insett och förstått, att det är dags att göra en omstart i livet?

En omstart för att öppna möjligheter för nästa del i livet? En omstart för både kropp, knopp och själ. En omstart som kommer att ge en större mening med livet och ett starkare hälsokonto!

**En omstart behöver inte betyda att du bryter upp och kastar bort allt.** Nä, en omstart kan även innebära att vi omvärderar och gör det vi har till något bättre, men visst ibland behöver vi avsluta och bryta upp.

**Så idag är jag nyfiken på vilka frågor du kan säga ja eller nej till?**

- ❖ Är du mitt i livet och fastbränd eller vidbränd i ett liv som går på rutin?
- ❖ Har du svårt att se lösningen på problemet?
- ❖ Har du svårt att förstå vad som stoppar dig?
- ❖ Har Jante något med det hela att göra?
- ❖ Har du svårt att komma igång?
- ❖ Har du lätt för att tappa den positiva frekvensen, på den mentala hörapparaten?
- ❖ Har du lätt för att leva medvetet?
- ❖ Har du många måsten i ditt liv?
- ❖ Skulle det kännas befriande att släppa många måsten?
- ❖ Skulle det vara skrämmande att släppa vissa måsten?
- ❖ Livet är mitt, möjligheterna är mina, men även ansvaret! Vet du vad det innebär?
- ❖ Har du ett eget ansvar för dina tankar?
- ❖ Har du rätten att bli ditt bästa jag?
- ❖ Har du byggt en starkare verktyglåda, för ett starkare Hälsokonto under Corona?
- ❖ Vågar du säga ja till livet, men nej till andra?

❖ Kan 5 minuter 6 gånger om dagen, verkligen bli 30 minuters bra träning?

❖ Kan rehabiliteringsträning bli rolig träning?

❖ Har du svårt att inse och förstå att små förändringar kan göra stora under?

❖ Vill du hitta nya vanor?

❖ Har du svårt att hitta tacksamhet i livet?

❖ Har du svårt att se möjligheterna som finns där mitt framför näsan?

❖ Har Corona fått dig att inse att livet är mer än alla måsten?

❖ Är känslan av att göra en omstart lockande, men hur?

❖ Vill du sätta fart på dina tankar?

❖ Har ok blivit ett läge i livet som du nöjer dig med idag?

❖ Har Corona fått dig vilja ha mer av livet?

❖ Så är du mitt i livet och fastbränd eller vidbränd! Redo för en omstart?

**Så vilka frågor fick ett ja och vilka fick ett nej?** Vilka känslor dök upp när du läste frågorna? Svarade du ja på sista frågan? Kanske insåg du och förstod att det vore så underbart med en omstart i livet, men jag är både fastbränd och vidbränd, så hur gör jag då?

Varför inte ta en stund och skriv ner dina tankar och funderingar, runt dom frågorna du sa ja på. Varför gjorde du det och varför valde du att säga nej till övriga. Kanske du även valde ordet kanske, varför gjorde du det i så fall?

Se frågorna som en övning som får ta tid, så låt det snurra runt och låt din kreativitet flöda för att se vart du hamnar. Ofta har vi många svar inom oss, men vi har svårt att släpp ut dom. Låt dina tankar få snurra runt och ta tillfället att låta orden forma meningar, för att se vart du hamnar.

**Varför inte använda frågorna i din familj**, med dina när och kära eller med dina kollegor? Vem vet vart det kan ta er.

**I mina tidigare krönikor i år**, så har jag skrivit om att sikta mot midsommar och att vi ska se över vår plattform, våra verktygen och om Walk and Talk coaching. Att vi ska ta vara på våra erfarenheter för att växa som människor och allt detta kommer att hjälpa oss att göra en stark omstart i livet.

**Önskar dig en fin vecka!**

Stärk ditt Hälsokonto med Hälsoinspiratören Tina Persson