



” ställ in livet på den möjliga och positiva frekvensen

KRÖNIKA
Tina Persson

Juni – Juli – Augusti

Nu är sommartider på ingång, nu är sommartider här! Så hur mår vi? Är vi redo för en underbar och omtänksam sommar för både kropp, knopp och själ?

Var har du din må bra status idag, mellan 1-10? Där 10 är toppen och 1 är totalt bottennapp? Jo, jag vet livet går upp och ner, och hit och dit precis som i en berg och dalbana. Men ändå, mitt i allt som händer, så kan jag välja den positiva frekvensen på våra liv, för våra tankar är inte inställda eller hur? Kanske är dom fastbrända, vidbrända eller svedda i kanterna, men vi har varje dag chansen att arbeta med dom eller hur?

Självkänsla – Självmedkänsla – Självledarskap flera ord som börjar med själv och detta är viktigt, för det börjar med oss själva. Ni har hört den många gånger att vi måste sätta på oss masken först när vi sitter där i flygplanet om något skulle hända, för annars kan vi inte hjälpa någon annan. Så sant, men ändå så tänker vi att andra först eller vad ska andra tycka om jag tar på mig min mask först. Får jag var så egocentrerad?

Sund egoism, sa en coachkollega härom veckan. Vi måste ha ett sunt förnuft, där vi sätter på oss masken först för att kunna hjälpa andra och samma gäller med hela livet. Vi måste ta hand om oss själva, stärka vår självkänsla, vår självmedkänsla, för att sen finnas där för andra.

Psykisk ohälsa växer sig allt starkare och det är så många fler som känner att dom behöver hjälp att hitta tillbaka till ett mera normalt liv igen. Men det jag har lärt mig från mina resor, är att jag behöver fundera över vad kan jag göra själv? Att jag stannar upp och ser över vad har jag lärt mig från mina tidigare resor och hur har jag hjälpt mig själv där. Vad kan jag av detta använda mig av nu?

Det är så lätt att tro att Covid ger oss helt nya okända känslor, men det är känslor som vi kan ha träffat på förut, men i en ny kombination tänker jag. Så hur kan jag använda dom verktygen jag har använt förut för att hjälpa mig nu? Vilka verktyg skulle jag kunna uppdatera till 2021 års modell, för att få dom att bli mer kraftfulla?

Det så lätt att tänka att jag måste skärpa mig och så trampar vi gasen i botten, men så funkar det inte varför? Jo, för det kan vara så här, att vi utgår ifrån en plattform som inte längre finns. Jag tänker att jag kan inte utgå från en plattform där jag var, när jag var 25. Utan jag måste utgå från Tina snart 55 som varit med om flera resor, men det är så lätt att glömma. Det är därför jag säger det igen se över din plattform, ditt liv som det är just här och nu. Precis här och nu, det är härifrån du kan utgå inte från en annan tid i livet.

Så att stärka sin självkänsla, för mig är det att hitta min trygghet inom mig själv. Hitta min tillit till livet och sen fylla mig själv, min kropp, knopp och själ enbart med tacksamhet, att jag får vara den jag är idag och att jag är där jag är idag. Det är så lätt att önska att allt vore annorlunda, men nu är inte läget så här.

Nu är läget detta och det jag nu behöver göra är att fokusera på att andas långsamma omtänksamma och kärleksfulla andetag fyllda med tacksamhet, att även idag får jag vara med.

Det jag själv insåg och förstod den där majdagen 1996, det var att jag var värdefull och omtyckt, men att det var jag själv som ständigt sågade mig jäms med knäna. Så är det kanske dags att även för dig inse och förstå att du är värdefull precis som du är. Och att istället för att såga dig jäms med knäna, så är det dags att ta tag i ett självledarskap där trygghet, tillit och tacksamhet får fylla ditt liv.

Jag vet det är lättare att sopa livet under mattan och hoppas att allt går över, men varför inte då ta chansen att lossa på dom fastbrända och inbrända tankarna och vanorna genom coaching. Eller varför inte ta chansen att delta i digitala samtalsgrupper, där du får chansen att prata om tankar som du behöver sätta fart på. Jag ser att möjligheten poppar upp på flera ställen, även hos mig.

Så varje dag, flera gånger om dagen, ställ in livet på den möjliga och positiva frekvensen.

Stärk ditt Hälsokonto
med Hälsoinspiratören
Tina Persson