



” Nu står sommaren i full blom, och det är många som börjar blomma ut igen

KRÖNIKA
Tina Persson

Hur ser din plattform ut idag?

Midsommarafton 2021! Just nu är det ingen som har koll, hur läget kan se ut. Men vi kan ändå göra en plan, hur vi kan stärka vårt hälsokonto under våren och sen ta första steget.

Så började årets första krönika. Så hur har det gått? Vad har hänt sedan 2021 började? Hur ser din plattform ut idag? Hur har den förändrats under halvåret som har gått?

Nu står sommaren i full blom, och det är många som börjar blomma ut igen. Tänkt vilken resa du har varit med om och det är inte enbart du utan alla. Alla människor på detta jordklot har varit med på en helt klart annorlunda resa. Vi är inte i mål ännu, utan du måste fortsätta hålla ut ett bra tag till, men vi närmar oss den nya vardagen. Den finns därframme lite närmare, än när året började.

Jag tänker varför inte i sommar utvärdera och se:

- Vad du tar med dig från denna resa? Vad som var bra? Allt kan inte ha varit dåligt, så fundera över det som faktiskt har varit bra den här tiden.
- Gjorde du en plattform i början av året? Hur ser den nu ut? Har något förändrats eller har livet enbart stått stilla? Vem är du idag?
- Därefter hur ser din plan ut för sommaren och resterande året?

Jag tycker det är så härligt att stanna upp och reflektera, över tiden som varit. Sen var är jag nu och vart skulle jag vilja gå vidare?

Jag tänker att nu är ju ett perfekt läge att bestämma sig för om du ska ta upp alla dom där vanorna och måstena igen? Vanor som nu skulle kunna bli möjliga, men egentligen? Är detta något du vill återvänta till, om du ska vara ärlig?

Under det här året så är det många tankar som har fastnat, med ett rejält superlim. Kanske av dåligt samvete för att du inte ställt upp som du brukar och mycket mer, men vem har kunnat i dessa tider? Men nu när det börjar lätta, så trycker måstet på igen och förväntan eller? Men vem är det som bestämmer att du måste återgå till det som var innan?

Du måste inget, utan du kan fokusera på att du vill och frågan blir då vad vill du? Kanske vill du det du tyckte var ett måste tidigare, varför inte? Fast nu fick du en annan känsla, en mer positiv känsla, härligt fortsatt så eller hur?

Jag bad en coachkund att mer medvetet välja sina ord, för att stärka sin självkänsla. Inte bara för sig själv, utan även bemöta andra med ord som inger kärlek och omtänksamhet, istället för vi tycker synd om oss själva eller dom. Spännande tyckte hon, det ska bli mitt fokus i sommar.

Så vilka ord skulle du kunna byta ut från dom som har negativ klang, till något mer omtänksamt och kärleksfullt både till dig själv och dom omkring dig?

Jag vet det har och är tufft för många, men ändå livet ger oss resor med både ris och ros och nu fick vi alla vara med på denna enorma berg och dalbana. Inte bara du, utan alla eller hur?

Jag vet att det är många som vill sopa det här Coronaåret under mattan, men hallå? Jag tänker istället så här, nu har du världens chans att stärka ditt hälsokonto både till kropp, knopp och själ. Tidigare kanske det kändes konstigt att ta hjälp, men nu kan du alltid skylla på Corona eller hur?

Så att t.ex. ta hjälp av en livscoach kommer att stärka din mentala hälsa precis, som när vi väljer att boka in en PT för den fysiska. Inte alls konstigt utan väldigt smart både för kropp, knopp och själ.

Jag själv brukar beskriva min Rosa resa som en magisterutbildning, som gjorde mig till något mer än jag var förut. Något ännu bättre än jag var innan, kanske lite mer kantstött än innan, men så mycket bättre. Varför tänker jag så? Jo, bara för att jag själv kan välja dom tankarna och för att det hjälper mig växa och stärka mitt Hälsokonto.

Så varför inte välja den tanken även gällande den här Coronatiden. Vilken magisterexamen har du tagit eller vill du ta med lite hjälp? Varför inte våga vara stolt över att du har tagit dig dit du är idag? Det är inte självklart, men du är här och nu eller hur? Lite trasig och kantstött, men enbart underbar och härlig eller hur?

Tänkt vad skulle kunna hända om du hittade din möjliga och positiva frekvens i sommar?

Önskar dig en riktigt fin och härlig sommar!

Hälsoinspiratören Tina Persson