



” Så vad tänker du göra med dina citroner?

KRÖNIKA
Tina Persson

När livet ger oss citroner...

När livet ger oss citroner - gör lemonad, läste jag i en artikel och jag fastnade verkligen för kombinationen av dom orden. Citroner det ger mig en sur känsla, men om jag gör något med citronerna, så kan det bli något riktigt fräscht och gott. Håller du med?

Det är precis som livet har varit ett bra tag nu. Livet har verkligen gett oss citroner i stora lass, men mitt i allt som har hänt, så tror jag ändå att många har lyckats göra något gott av livet eller hur?

Mitt i allt som har hänt så har ändå livet rullat på, där vi med kraftfulla tag snällt ställt om, ställt in, men ändå mitt i allt hittat vägar som har tagit oss framåt.

Säg att du går två år tillbaka, vad hade du då sagt om någon hade berättat för dig hur livet skulle komma och bli ett tag framöver? Hur svårt skulle det inte vara att ens förstå, allt vi har fått vara med om egentligen?

Så hur kan då framtiden komma att se ut kanske många tänker? För två år sedan tror jag att många hade bild som kanske var rätt säker gällande framtiden, men nu med allt som har hänt. Hur kommer det att se ut om två år framåt? Jag tror ingen, kan ha en lika säker bild som vi brukade ha eller hur?

Det är så lätt att tänka förr och sen, men det som är viktigare än någonsin just nu, det är att inse och förstå att livet är precis här och nu. Precis mitt framför vår näsa och vet du vad som har hänt under den här tiden som vi har hållit i och hållit ut? Vi har blivit äldre så klart, men vi har också skaffat oss enorma erfarenheter av stora citronlass, som har haft smaken av både surt, sött, beskt, syrligt och pepparstarkt.

Har du insett det? Har du förstått det? Att här står du nu mitt i livet påfylld av erfarenheter, stora som små och vet du vad mer? Att det är "tack" vare denna resa, som du har formats till något nytt, något bättre och något vackrare än förut.

Jo, jag väljer den tanken att vi har alla blivit något så mycket vackrare än förut, lite trasigare och mer kantstötta, men så mycket vackrare än förut. Den tanken kan ibland vara svår att få in, men det är när du inser och förstår, som förändringen kommer att ske.

Det är när vi inser och förstår, att livet är mitt, möjligheterna är mina, men även ansvaret, som vi kan ställa om livet till en mer möjlig och positiv frekvens.

Så vem är du nu? Vem är du just nu? Augusti 2021? Vem är du idag, just nu, precis här och nu? Vart har citronerna tagit dig dom senaste två åren? Vilka känslor finns inom dig just nu? Vilka är dina tankar just här och nu?

Det märks att både världen där långt borta, men också i mitt kvarter har klivit in i en psykisk ohälsa. Varför annars skulle vi börja göra varandra så illa? Jag undrar varför gör vi på detta viset? Det jag ser just nu är att allt fler stänger inne all frustration och istället för att hitta ett hälsosamt sätt att bearbeta alla sina tankar och känslor, istället går till aktion och förstör både för sig själva och andra.

Så tänkt om vi kunde ta alla dom här sura citronerna, och spetsa till dom med en mer möjlig och positiv frekvens för livet. Där vi kan hitta ett sätt att bearbeta våra tankar och känslor, så vi kan gå starkare ut ur denna tuffa tid vi alla har fått delta i.

Jag tror att meningen med livet är resan vi gör och vi kan enbart göra vårt bästa, där vi modigt vågar göra våra egna val. Visst det är inte alltid lätt, utan det är alltid lättare att följa flocken, men valet är alltid ditt. Så vilka val tänker du göra i höst? Ett val vi kan göra, är att be om hjälp.

Att be om hjälp är modigt och kanske inte hjälpen finns där du tror den borde finnas. Så våga söka vidare, för det finns många som är redo att hjälpa dig och dom omkring dig.

Jag tror att i höst kommer många att inse och förstå och istället för att mota olle vid grind, göra ett modigt val till att ta hjälp med att reda ut både kropp, knopp och själ för att stärka sitt Hälsokonto.

Så vad tänker du göra med dina citroner?

När livet ger dig citroner, kan också bli en riktigt fräsch och stärkande föreläsning.