



”Tänkt så konstigt att vi kan vara rädda för att både lyckas och att misslyckas

KRÖNIKA
Tina Persson

Hur kryddar du din medvetna frekvens?

För mycket av något, är aldrig bra. Säg att du lagar en god gryta och så råkar du ta en matsked av något rejält starkt, istället för ett kryddmått. Vad händer då med grytan? Vi kanske äter den ändå, men mår sen dåligt hela kvällen för det brinner i magen.

Det är på samma vis med livet, vi behöver hela tiden hitta en balans mellan för mycket för lite, för att få den bästa meningen med livet. För planen med livet är att vi ska ha det bra och må bra, mitt i allt som händer.

Det är helt enkelt vår uppgift att ta hand om vår egna kryddning, för att hitta en mer möjlig och positiv frekvens på livet. Det låter väldigt enkelt, men jag vet det är inte lätt, men ju mer vi medvetet övar desto lättare kommer det att gå. Så mitt i allt kaos kommer livet bli en riktigt god gryta, med härlig eftersmak.

En coachkund sa att hen är så snäll och hen kände sig så utnyttjad. Kan då hen vara för snäll, för att det ska bli bra? För visst är det lätt att utnyttja en person, som hela tiden ska vara snäll, som alltid ställer upp och ibland tom kan ta över, för att visa upp sin snällhet. Så för snäll, behöver enligt min mening, kryddas om.

En annan coachkund använde sig av ”duktig flicka”. Varför då var min fråga? För vem mår bra av det egentligen? Ja, vem mår bra av det egentligen, sa coachkunden? Ingen, blev svaret och hen skulle tänka om och testa ett nytt recept.

Sen läste jag i tidningen att vi måste hitta ett sätt att sluta underkänna eleverna. Men är det kanske inte så att vi istället ska hitta sätt att stärka den kryddan, som stärker deras självkänsla och självledarskap istället? För visst vill vi att eleverna ska fixa sina studier och det vuxna livet? Så är det inte dags att lyfta och stärka, istället för att ”cörla”, från alla håll och kanter?

Vi är alla underbara och härliga människor, men vi har fastnat i så många vanor och sätt, som satts sig fast. Där vi hellre fortsätter gnälla, än att byta frekvens till att hitta något bättre.

Det är många som säger att Tina alltid ser det positiva, men varför inte? Varför skulle jag vilja sitta fast

i det negativa, när jag kan krydda mitt liv med positiva och möjliga tankar istället. Varför inte välja en frekvens på livet, som gör att jag mer medvetet väljer mina tankar och ett sätt som får mig att må så bra jag kan mitt i allt som händer. Varför inte? När möjligheten hela tiden finns här, mitt framför vår näsa?

Jag vet hur det känns att sitta fastbränd i negativa tankar och enbart tycka synd om mig själv. Det var först när jag insåg och förstod att livet var mitt, möjligheterna var mina, men även ansvaret. Som jag tog och rehabiliterade mina tankar och började sen skapa en ny mer smakrik tankegryta.

Det vi måste inse och förstå är att tankar är något av våra största bovar i livet och dom har även förmågan att kidnappa oss, som jag skrev om i min förra krönika. Våra tankar sitter fast i ett mönster från förr, som många säger där vi måste fokusera på fara, men idag. Så är det inte dags att inse och förstå att vi borde även se till att våra tankar och vår mentala hälsa, behöver få bli mer miljöanpassad precis som vår arbetsmiljö?

En av mina favorittankar, som jag ofta brottas med låter så här. Jag är rädd för att misslyckas, men jag är också rädd för allt lyckas. Ja är nyfiken, hur smakar den tanken i dina tankar?

Tänkt så konstigt att vi kan vara rädda för att både lyckas och att misslyckas, hur kan vi egentligen tänka så? Vem kom på den tanken? Men den är sann för mig, kan den kanske även stämma in för dig?

Livet är ditt, möjligheterna är din, men även ansvaret. Det börjar alltid med dig själv och du kan testa med ett kryddmått i taget, för att hitta din balans, för din underbara höst. Där du har möjligheten att stärka din självkänsla och ditt självledarskap för både kropp, knopp och själ.

Så vilken vana vill du krydda upp till något smakrikare för dina tankar i höst?

Tack för att jag fick snurra fart på dina tankar idag.