



” Livet är ditt, möjligheterna är dina, men så även ansvaret eller hur?

KRÖNIKA
Tina Persson

Kan tankar bli kidnappade?

Jag lyssnade på en digital föreläsning, av en coachkollega innan sommaren. Han berättar om ett tillfälle, som han hade varit med om. Plötsligt säger han att hans tankar hade blivit kidnappade, precis där och då.

Vad är det hans säger, tänkte jag först. Kidnappade, nämen tankar kan väl inte bli kidnappade eller? Men sen tänkte jag, varför inte? Ja, varför inte?

Så om du tar en liten stund och tänker efter, verkligen tänker efter och kanske du behöver sätta igång dina lite mer kreativa tankar, för att hitta bilden. Skulle då ordet kidnappad hjälpa dig att inse och förstå, att så är det ju. Så tokigt, men ändå varför inte eller hur? Egentligen inte mina tankar, utan dom blir helt enkelt kidnappade på något sätt.

Jag vet att jag själv kan tänka att det här vill jag inte tänka, usch stopp sluta nu. Det jag också vet är hur svårt det är att komma loss, för det är liksom något som har triggat igång tankarna och nu så sitter jag fast, rejält super kladdigt fast. Kidnappade helt enkelt!

Så tänkt om vi, när detta händer kan ta fram vår mentala verktygsväska. En verktygsväska fylld med underbara mentala verktyg som t.ex. en bild, som kan hjälpa oss att komma loss igen. En bild som får oss att komma loss och tänka mer kärleksfulla och omtänksamma tankar igen, vore inte det underbart?

Det var som en annan coachkollega sa att stopp vänta, nu ska vi hitta en annan bild. Hur vill du ta hand om dom där tankarna, som du berättade om just nu. Hur skulle du kunna hjälpa dig att fylla dom men en positivitet, istället för det där negativa du sa precis. Jag funderade en stund och just då hittade jag inte bilden, men sen kom bilden "paintball".

Paintball, varför? Jag har aldrig testat, men jag hittade en härlig bild, där personen hade färger i alla valörer över hela sig och paintball vapnet i sin hand. Personen på bilden hade ett stort leende på läpparna och jag såg pratbubblan i mina tankar "I got you!".

Så nästa gång när mina tankar tjurar ihop sig, då har jag möjligheten att ta fram bilden som gör att jag

kan frigöra mina kidnappade tankar igen. Jag kommer att frigöra tankar som inte är bra för mig, tack vare färgglada färger som någon skjuter på mig och ropar "I got you" med en busig blick. Kanske låter det helt tokigt och knäppt, men varför inte? Hellre prova än att vara kidnappad, för resten av livet. Sen kostar det absolut inget, mer än lite tid eller hur?

Jag vet jag har tränat i många år, men ändå det jag har både insett och förstått är att jag kan varje dag göra mina val. Och varje dag väljer jag den möjliga och positiv frekvens för livet, som gör att mina tankar inte kan bli kidnappade så ofta numera.

Så har du svårt när tankarna kidnappar dig att ta dig loss? Är dina tankar rejält fastbrända, vidbrända eller kanske dom enbart är svedda i kanterna, men ändå tankar som mer förstör än bygger upp dig. Börja då leka med dina tankar, våga då hitta bilder och ord, som kan hjälpa dig loss eller anlita någon som kan hjälpa dig.

Jag vet att det fortfarande är många som tänker att så tokig är jag inte, så jag behöver hjälp. Men om vi enbart ser svagheten i att ta hjälp, så behöver vi helt klart byta ut den bilden till något kraftfullare och modigare. För vem vill inte bli starkare, modigare, mer nyfiken och växa som människa? Se alla idrottare på hög nivå, dom tar hjälp för att dom vill växa och bli starkare i sin mentala hälsa.

Vi vet alla att livet har gett oss citroner under en lång tid, men kanske har du som jag testat nya ingredienser för att stärka upp livsreceptet för att bli något mer än vi var förut. Kan du se bilden, hur du har växt under tiden, som har varit tuff för oss alla? Eller har alla tankar stora som små kidnappat dig och kastat bort nyckeln?

Livet är ditt, möjligheterna är dina, men så även ansvaret eller hur? Ni ser som Hälsoinspiratören Tina älskar jag att snurra fart på folks tankar till att hitta en mer möjlig och positiv frekvens på vår mentala hörapparat och på livet.

Kidnappade tankar, så konstig tanke men så sann eller vad säger du?

Stärk ditt Hälsokonto med Hälsoinspiratören Tina Persson