



” Det var där och då jag bestämde mig för att söka reda på en bättre frekvens för mitt liv, kalla det en må bra kanal.”

KRÖNIKA

Tina Persson

Hur firar du din födelsedag?

Jag har aldrig riktigt gillat att fylla år, men ändå har jag under många år försökt göra något för mig själv, just den dagen jag fyller år. Så vad gör du? Gör du något för dig själv?

Jag blir faktiskt dubbelfemma inom kort och det jag brukar göra är att jag tar mig en ledig dag, bara för att det är min dag. Varför inte?

Så varför inte ta och ge oss en alldeles egen dag, den dagen vi fyller år och enbart rå om oss själva? Tänkt att få ge oss den, som en present till oss själva varje år. Hur skulle det kännas för dig?

Jag tänker skulle inte det om något vara snällt mot oss själva? För det jag har upptäckt är att det finns enormt många snälla människor, men hur snälla är vi mot oss själva egentligen?

Det är ofta när jag coachar som jag får höra att kunden är en väldigt snäll människa, men då kommer alltid min motfråga. Hur snäll är du då mot dig själv, om du är en snäll person? Det är så lätt att vi glömmer bort oss själva eller så tycker vi att det får vi inte vara eller kan vi inte vara, men varför inte?

Varför inte? Vågar du fundera över den tanken? Hur snäll är du mot dig själv? Får du vara snäll mot dig själv? Vem är det som bestämmer det?

Jag minns själv innan jag insåg och förstod, så var jag inte snäll mot mig alls, utan jag var en rejäl självmobbare som gav mig mentala örffilar. Jag var så besviken på livet, på mig själv och ständigt gav jag mig enbart sura citroner, för jag var inget annat värt.

Men inte idag, för idag vet sanningen. Visst händer det att det kommer en liten mental örffil av gammal vana, men den tar inte lika hårt längre. Det som också händer idag är att jag vaknar till och blir medveten om vad som händer och där jag säger stopp, vänta vad händer nu i mina tankar?

Stopp och belägg, det här var inte alls snällt tänkt. Det kanske låter helt tossigt, men varför inte? Varför inte, för det jag själv har insett och förstått är att om jag blir mer medveten om mig själva och blir mer snälla mot mig själva mentalt, så blir inte bara mitt liv utan andras så mycket bättre.

Det jag insåg och förstod för 25 år sedan, var att livet var mitt, möjligheterna var mina, men även ansvaret. Så att mobba mig själv och ge mig mental örffilar titt som tätt, hur snällt var det egentligen? Det var enbart jag som gav mig dom och när jag insåg och förstod detta, så valde jag en annan frekvens på mitt liv.

Det var där och då jag bestämde mig för att söka reda på en bättre frekvens för mitt liv, kalla det en må bra kanal. Precis som den där super dunder jättebraiga radiokanalen som enbart spelar min musik och som får mig att må så bra. Den frekvensen finns där för alla, men du behöver göra ett jobb för att nå dit.

Alla har rätten att må bra, mitt i livet som vi lever. Kanske det inte är det bästa livet som vi skulle vilja ha det, men ändå mitt i allt så kan vi ändå må bra. Det är så lätt och vi har förmågan att skylla på vår hjärna, att den är formad till att tänka negativt, välja stress, oro och allt annat.

Men hallå! Jag säger det igen, du kan välja att söka reda på en bättre frekvens på ditt liv. Den frekvensen kostar inga pengar, men det kostar tid och ork att ställa om vanan.

Så varför ständigt lyssna på en jazzfrekvens om det är den värsta musiken vi vet, när vi har möjligheten att vrida lite på vår mentala kanal till att hitta den frekvensen som får oss att må så bra. Kanske alla andra älskar jazz, men bara för det så behöver inte jag väja den kanalen om den får mig att må dåligt eller hur?

Det sägs ofta att vi är flockdjur, men varför då inte skapa ett bättre flockbeteende. Varför inte våga bli en trendsetter och influenser, som jag sa till ett gäng Hälsoinspiratörer som jag föreläste för.

Jag vet det är inte lätt att bryta mönster, men det är när vi inser och förstår som vi kan göra en förändring. Så frågan är vågar du gå före, eller vill du vänta till en större flock går före. Kommer det någonsin att hända?

Så vilken musik kommer du lyssna till på din födelsedag?