



”Varför inte ta en stund varje dag och tacka din kropp, din knopp och din själ?”

## KRÖNIKA Tina Persson

# Tack min kropp!

**H**ur ofta säger du dom orden till dig själv? Har du någon gång sagt dom orden, till din kropp?

**Jag hör ofta att det pratas om stopp min kropp** och det är ju så viktigt, men hur ofta lägger vi ett fokus på att tacka vår kropp?

**Hur ofta tackar vi vår kropp, för att den ser till att vi fungerar?** Har du insett och förstått vilken magisk manick vi har fått egentligen?

**Det är så lätt att vi blir frustrerade och irriterade** när den inte fungerar, men har du insett och förstått att den varje dag försöker se till att fungera så mycket den orkar. Att den sen inte orkar leverera, kan det ha något med att den vill signalera att stopp. Din kropp orkar inte mera just nu eller stopp, du behöver ta hand om mig för att jag ska orka.

**Säg ett ryggskott,** detta skott kommer ofta som en överraskning, men om vi istället tog oss tid att lyssna till vår kropps signaler, skulle vi då ha upptäckt att den säger hallå! Hallå, nu orkar jag inte, snart kommer något att hända. Men lyssnar vi på den kanalen i våra liv?

**Nä, väldigt sällan utan vi skojar att nu högg det till i ryggen,** eller oj nu tog jag i för hårt, men det går nog över. Men se du, det går liksom inte över utan sanningen är att när detta händer, så uppstår en skada och vad gör då din kropp? Den försöker för glatta livet att stabilisera och stärka från alla håll och kanter, för att på något sätt återgå så du ska kunna fungera.

**Men till slut så går det inte att lappa och laga** och vi går sönder och kanske våra tankar går, men hur hände det här? Jag skulle ju bara lyfta en liten kartong och så fick jag ryggskott? Så märkligt, men var det märkligt? Hände det bara eller har vi missat att ta hand om vår kropp?

**Vi människor är lata,** det vet vi alla och samma är det med våra muskler om vi inte ser till att stärka dom. Detsamma gäller även våra tankar, som vi lätt låter gnälla på i sura och negativa tonarter och vad händer sen, med våra tankar? Det kan ta oss på ordentliga villovägar, som inte är bra för varken kropp, knopp och själ.

**Vi har klivit in i november månad och mörkret sänker sig allt mer över oss.** Så hur kan vi se till att få ljus i vårt mörker? Hur kan vi se till

att ge energi och glädje till både vår kropp, knopp och själ?

**Jag tänker, varför inte ta en stund och tacka?** Varför inte ta en stund varje dag och tacka din kropp, din knopp och din själ? Varför inte tända ett ljus och se in i ljuslågan och tacka?

**Varför inte ta en stund och fokusera på medvetna andetag,** som du fyller med kärlek och tacksamhet? Tänk ett andetag, så självklart men så mycket mer magiskt när vi gör andetaget medvetet.

**Varför inte stärka ditt Hälsokonto** med underbara övningar eller varför inte boka in ett pass som hjälper dig hjälpa dig själv, som YAPS?

**Kanske har du kvar ditt friskvårdsbidrag** eller kommer du få Coronagåvan av din arbetsgivare? Vet du inte? Våga då fråga, så du inte missar möjligheten att stärka ditt Hälsokonto för både kropp, knopp och själ.

**Jag tänker varför inte ta hjälp till att rensa i dom där fastbrända,** vidbrända eller dom där lite svedda tankarna, innan dom verkligen kör ner dig i diket? Det är så lätt att vi tänker att nu är det bara att återgå till livet innan Corona, men är det verkligen så? Kan Corona ha gett oss små skador både till kropp, knopp och själ, som inom kort kan ge oss ett mentalt eller fysiskt ryggskott?

**Varför inte boka in en Walk and Talk coaching** eller möten via telefon eller irl, för att komma ut mitt på dagen? Tänk så skönt att bara få komma ut mitt på dagen. Något som ibland kan kännas svårt, men tänkt om denna stund utomhus mitt på dagen skulle kunna ge så mycket mer tillbaka i slutet av dagen? Det är så lätt att vi glömmer dom där små möjliga stunderna och ser oss blinda på det vi inte kan få just nu.

**Naturen ger oss en mörk årstid,** så hur kan du göra det bästa av tiden? För att stärka ditt Hälsokonto för både kropp, knopp och själ?

**Varför inte börja med att tacka din kropp, din knopp och din själ.** Bara det kan göra små under, som kan bli något större än stort.

**Tack för att jag fick snurra fart på dina tankar!**