



” Det sägs att det krävs typ 9 positiva för att sudda ut en negativ

KRÖNIKA  
Tina Persson

## Stärk din omtänksamma och kärleksfulla julfrekvens!

**J**ul, jul strålande jul, men det är inte så lätt. Jag vet från egna erfarenheter och fortfarande är julen en tid, då jag har lätt att tappa den möjliga och positiva frekvens.

**Många tycker och tänker att vi ska göra som vi alltid har gjort,** även om ingen vill. Det är många som säger en sak, men gör något annat. Det är många som trippar på tå, för att på julen ska vi vara snälla.

**Så det är inte konstigt alls,** att vi lätt kan tappa den möjliga och positiva frekvensen i våra liv. Så idag tänkte jag bjuda på några omtänksamma och kärleksfulla tips, för att stärka upp din julfrekvens.

**1. Tacksamhet =** Mitt i allt, trots allt välja att fokusera på det vi kan vara tacksamma för. Det är så lätt att glömma allt, vi faktiskt kan vara tacksamma för. Det vi fokuserar på det växer, så vart vill du lägga ditt tacksamhetsfokus i jul?

**Det låter ju så enkelt sa en coachkund,** men jag hamnar ju hela tiden i mitt åltande. Hela tiden hamnar jag fel, men den tankevägen är ju mer invand än den tacksamma.

**Det sägs att det krävs typ 9 positiva för att sudda ut en negativ.** Så det vi kan göra är att välja att bli mer medvetna och vakna i våra liv. För att nyfiket undersöka vilka vanor har jag egentligen? Tycker jag om dom eller inte? Om inte, bryt isär och baka om dom, som jag skrivit om tidigare.

**2. Le = Räddar liv!** Tänk bara på denna svindlande tank, att just du kan rädda någons liv om du ler. Så våga le mot alla och även mot dig själv.

**Det som också kommer att hända** att ett upptränat leende kommer att sitta kvar, även när du inte medvetet ler. Jag tänker vore inte det så mycket trevligare att se glad ut, än en sur citron som jag fick höra i unga år.

**3. Andas = Andas är något som vi hela tiden gör och tar för givet,** men i tider som är. Så tror jag helt klart att vi skulle må så mycket bättre, om vi stannade upp och medvetet andades. Bara för att släppa loss både stress, oro och irritation.

**Så testa ta ett långsamt, skönt,** omtänksamt och kärleksfullt andetag genom näsan. Känn hur du fyller dina lungor och skicka sedan ner andetaget ända ner i tårna. Stanna upp för en liten stund innan du andas långsamt ut igen.

**När du sedan andas ut genom näsan andas ut fullständigt,** stanna sedan upp en kort stund innan du medvetet tar nästa andetag. Det som är viktigt att veta är om du är ovan, ta det långsamt, överdriv inte då det kan börja snurra. Utan öva och ta längre andetag eftersom, för att hitta magin.

**Under mitt YAPS (Yoga-Avslappning-Pilates-Stretch)** pass ber jag alltid mina deltagare att andas på detta sätt, med ett fokus på att andas in tacksamhet och kärlek. När vi sedan andas ut släppa taget om allt skräp som sitter fast inom oss.

**Tänk dig att ett underbart och kärleksfullt andetag ända ner i tårna,** kan förändra resten av dagen. Så enkelt, men väldigt svårt att komma ihåg.

**4. Self Care = Egen omtänksamhet** och det är något jag pratar om i min senaste föreläsning. Att vi kan ge oss så otroligt mycket omtänksamhet i all enkelhet, som inte kostar ett enda öre, men lite tid. Tänk bara att sitta på furstutrappen och njuta av solen, eller basta, ett fotbad, meditera, promenad med någon bredvid eller i telefon.

**Self Care är något vi alla borde ge oss varje dag och speciellt i juletid,** för att stärka hälsokontot för både kropp, knopp och själ.

**5. Ord och tankar = Medveten omtänksamhet.** Hur använder du dina invanda ord och tankar? Vilka ord och tankar har du för vana att ta fram i jultid? Är du medveten om vilka du använder dig av och ”kastar” omkring dig?

**Det är så lätt att många grodor ploppar ut i juletid,** men är det verkligen det vi menar och vill säga och tänka, eller går det bara av farten?

**Så vad skulle hända** om du valde att byta ut ord och tankar, till något du egentligen skulle vilja använda dig av både till dig själv och andra.

**Så vilken frekvens vill du ställa in inför julen?** Kanske några av tipsen kan hjälpa dig, till en mer omtänksam och kärleksfull julfrekvens både för dig själv och dom omkring dig.

**Önskar jag dig en riktig God Jul och Gott Nytt År!**