



” Vill du stärka din självförtroende och ditt självledarskap?

KRÖNIKA  
Tina Persson

## Är du redo att kickstarta ditt Hälsokonto?

- ❁ Är du redo att investera i dig själv?
- ❁ Är du redo att ta vara på den vanliga vardagen?
- ❁ Är du redo att stärka dina må bra vanor?
- ❁ Är du redo att öka ditt välbefinnande?
- ❁ Är du redo att ta itu med fastbrända och vidbrända tankar?
- ❁ Är du redo att baka om och stärka dina ord, tankar och vanor?
- ❁ Är du redo för en omstart i livet, för att stärka din framtid?
- ❁ Vill du ta vara på livet, utifrån dom förutsättningarna som du har?
- ❁ Vill du hitta ditt sätt, utifrån dom förutsättningarna du har?
- ❁ Vill du ta vara på naturens möjligheter?
- ❁ Vill du stärka din balans och din smidighet, för ditt här och nu och för din framtid?
- ❁ Vill du stärka dina andetag?
- ❁ Vill du stärka din självförtroende och ditt självledarskap?
- ❁ Vill du hitta din må bra frekvens för livet?

Hur kändes detta för dig? Känner du att jag är redo? Jag vill göra mig redo. Jag kanske är redo eller ojusta kändes verkligen obehagligt och läskigt. Varför då inte välja orden, jag är redo och jag vill och känn efter hur känns det nu?

Det jag vill med dagens frågor är att sätta fart på dina tankar till att inse och förstå, att genom att ändra våra tankar en liten gnutta så kan något nytt hända.

Som jag skrev senast, om vi alltid gör som vi alltid har gjort, så får vi alltid eller oftast samma resultat eller så går vi bakåt. Så varför inte vrida tankarna ett litet snäpp åt en annan frekvens, för att se vad som händer?

För det är först när vi inser och förstår, som vi kan göra en förändring eller mota olle vid grind. Och kanske idag, just nu idag inser du och förstår detta. Härligt grattis, för det är aldrig för sent eller för tidigt, utan det är när du är redo som det händer.

För mig knackade livet mig på axeln för snart 26 år sedan och undrade om jag tänkte fortsätta min bana inom det negativa tänkandet eller om jag hade lust att byta frekvens? Jag har tidigare berättat, att jag blev så otroligt arg och irriterad. Var det mitt fel att livet hade gett mig, så många sura citroner? Kanske inte

bara mitt fel, men jag hade fastnat i mina tankar och låtit dom bränna fast så hårt, att det gjorde mig till en självmobbar under 15 års tid.

Det jag insåg och förstod den dagen var att vilket slöseri, av en enormt värdefull tid av mitt liv. Men det jag också insåg var, att om jag ställer om min mentala frekvens nu och varje dag väljer den. Så kommer jag ha ett bättre liv framöver och den vägen väljer jag varje dag i ur och skur, mitt i allt och trots allt.

Så vad är målet med mina frågor och allt tankesnurr, som jag delar med mig av här och på andra sätt.

- ❁ Målet är att få dig att inse och förstå att livet är ditt, möjligheterna är dina, men även ansvaret.
- ❁ Målet är att få dig inse och förstå att det vi fokuserar på det växer.
- ❁ Målet är att få dig att inse och förstå att mitt i allt och trots allt, så kan vi behålla en möjlig och positiv frekvens på våra liv.
- ❁ Målet är att du ska hitta dina svar och din väg för ditt liv.
- ❁ Målet är att stärka din självkänsla och ditt självledarskap.
- ❁ Målet är att inspirera dig att våga ta steget, att hjälpa dig själv.
- ❁ Målet är att inspirera dig till att våga ta hjälp och sluta sopa livet under mattan.
- ❁ Målet är att få dig att ta vara på dina livserfarenheter, för att bli den du ska vara.
- ❁ Målet är att stärka dig både till kropp, knopp och själ.
- ❁ Målet är att hitta din må bra frekvens för ditt liv.
- ❁ Målet är att fylla ditt liv med tacksamhet och kärlek, mitt i allt och trots allt.

Ni ser som Hälsoinspiratören Tina älskar jag att snurra fart på folks tankar, till att hitta den möjliga och positiva frekvensen på livet.

Det är från mina egna erfarenheter, mina möten med människor och mina tankar som jag arbetar utifrån och det gör mig till din mentala brobyggare.

Så varför inte göra som flera av mina läsare, riv ut denna sida och sätt den på ditt kylskåp, eller på anslagstavlan i personalrummet. Så finns jag där mitt framför din näsa, med mitt tankesnurr för både kropp, knopp och själ.