



” Hur kan vi be någon älska oss, när vi inte ens tycker om oss själva?

KRÖNIKA  
Tina Persson

# Hitta din ”må bra-frekvens” för 2022!

**E**n fråga dök upp i mitt flöde. Vilken ny vana, tänker du start upp nästa år? Jag kunde inte låta bli och svarade att jag tänkte stärka några vanor, som jag startat upp under 2021. Varför inte?

**Varför ska vi hela tiden starta upp något nytt,** när vi istället skulle kunna utvärdera och göra en omstart på något som kanske inte fick en bra start? Kanske vanan var riktigt bra, men så kom något i vägen eller så fick vi helt enkelt soppatorsk?

**Det är så lätt att vi försöker och så tappar vi farten,** eller så blir det för svår utmaning. Vi känner oss kanske misslyckade och så ger vi upp, men tänkt om vi kunde stanna upp. Stanna upp och istället utvärdera, för att se om vi kan gör om och göra rätt istället?

**Du har säkert hört kommentaren** om vi gör på samma sätt hela tiden, så blir resultat också det samma. Så jag tänker kanske har du provat på många saker i ditt liv, men hela tiden fått samma resultat. Varför då inte testa ett nytt sätt, den här gången för att se om resultatet kan bli lite annorlunda.

**Så vart ska vi börja?** Jag tänker ta dig en stund, kanske en rejäl stund och utvärdera 2021. Kanske den första tanken är att det var ju inget bra år alls, usch vad tråkigt det var. Men jag lovar om du tar dig en tid och verkligen funderar, så kommer du hitta guldkorn både stora och små.

**Jag vet året som har varit,** har varit tufft för många, men jag vet också att det har varit det bästa året för fler. Hur kan jag säga så? Jo, det jag har lärt mig längs vägen är att det jag fokuserar på det växer, så vart vill jag lägga mitt fokus?

**Det är så lätt att sprida negativ gojja, men varför?** Kanske vi inte ens tänker på det och då är det dags att vi börjar leva mer medvetet. För du kan göra en förändring inte bara för dig själv, utan för dom omkring dig. Läskigt jag vet, men jag kan bara säga med min erfarenhet, så är den möjliga och positiva frekvensen för livet, blir så mycket roligare trots allt och mitt i allt.

**Så ställ in den tacksamma frekvensen och utvärdera 2021.** Hur har du växt som människa? Vilka erfarenheter har du fått med

dig, under året och kanske från tidigare år? Vem är du just nu? Precis här och nu? Jag lovar du kommer att hitta enbart en underbar och härlig människa, och det är den du är eller egentligen är.

**Vi har klivit in i ett nytt år** och vem vet vad som kan och kommer att hända, men så är det med livet. Det vi vet med säkerhet är att inget kommer att bli som det var under 2021, men det vi vet är att vi är så mycket mer, även om vi är kantstötta och svedda i kanterna.

**Så vad kan du ta med dig** från denna tid som har gett oss många sura citroner, för att bli något mer än du var förut?

**Vilka vanor har du idag,** som du skulle kunna ”baka” om för att bli dom du vill ha i ditt liv? Vilka ord, behöver du styra bort från ditt ordförråd, och vilka tankar behöver också bli stärkta till något bättre än det var tidigare.

**Jag älskar låten ”Älska mig för den jag är”** som Melissa Horn tolkade så bra i ”Så mycket bättre”. Mitt i låten så kom tanken, men hallå! Vänta nu! Jo, det är ju så sant, men vi måste ju också börja älska oss själva. Hur kan vi be någon älska oss, när vi inte ens tycker om oss själva?

**Så hur vill du stärka den tanken under 2022?** Vart skulle du kunna börja, för att få den vanan att fastna i ditt inre? Skulle du kunna säga till dig själva att du är tacksamma för den du är? Skulle du kunna tala om för din spegelbild att du är helt ok.

**För livet är ditt,** möjligheterna är dina, men även ansvaret. Jag vet det låter så enkelt, men jag vet inte lätt. Så varför inte ta ett steg i taget och fyll det med tacksamhet, att just du får vara den du är idag.

**En annan av så mycket bättre låtarna** som hittade mig i år, var när Peter Jöback sjöng Elvis, Einstein och jag. Så våga var den du är och våga gå din väg, våga inse och förstå att du är så värdefull och grymt bra. Våga be om hjälp, våga prata mer och våga investera i dig själv. För att hitta din må bra balans, för ett starkare Hälsokonto för här och nu och framöver.