



” Så våga prata  
och då våga prata  
medvetet

KRÖNIKA  
Tina Persson

## Alla kan göra något!

**V**ad är det som händer i vår värld? Det är lätt att vi helst vill stoppa huvudet i sanden, och hoppas att allt snart går över eller hur?

**Så idag tänkte jag boosta dig, med små möjligheter som du faktiskt kan göra mitt i allt som händer.**

- ♥ När du på morgonen vaknar, börjar din dag med att skicka kärlek och omtänksamma tankar till nära och kära, till dom som är mitt i allt som händer och även till dig själv.
- ♥ Flera gånger om dagen, stanna upp och medvetet andas långsamma sköna andetag och boosta dig själv och alla omkring dig, med omtänksamhet och kärlek mitt i allt som händer.
- ♥ När vi är ute och går, våga ge ett leende till alla du möter. För du vet inte vad som snurrar i deras tankar, och för en kort sekund kan du bryta av orostankarna med ett leende.
- ♥ Varför inte på din promenad skicka omtänksamma och kärleksfulla tankar, till alla bilister du ser och alla som åker förbi i bussen. Jag önskar dig och er en omtänksam och kärleksfull dag idag.
- ♥ Varför inte sätta dig i en fin skogsglänta, och bara fyllas av naturens kärlek till dig. Där du kan ta en stund till att landa och skicka omtänksamma och kärleksfulla tankar, till dig själv och många andra.
- ♥ Att hemma, på jobbet, med grannarna och vänner våga stanna upp och höra efter har dom någon eller känner dom någon, som finns mitt i allt som händer?
- ♥ Det är så lätt att vi sprider oro och rädsla. Så när du pratar välj då ett fokus, med en mer medveten omtänksamhet och kärlek istället.
- ♥ Varför inte besöka kyrkan och tända ett ljus, för alla som behöver omtanke mitt i allt som händer och för dig själv.
- ♥ När du går till butiken och handlar, hälsa på dom som arbetar i butiken och kanske dom också inser att det där var ju fint. Så när nästa kund kommer får dom ett hej, och vem vet vad detta kan göra för en eller flera människor.

**Men även:**

- ♥ På din arbetsplats, i din förening, bland dina grannar eller vänner göra en insamling av kläder mm och lämna till en verksamhet, som kan ta nästa steg.
- ♥ Varför inte avstå presenter och andra festligheter, och istället ge en gåva?

**Ni ser det finns otroligt många små möjligheter**, men det som behövs är en medvetenhet och närvaro här och nu. Det är så lätt att vi stoppar huvudet i sanden och väntar på att det här går nog över. Att vi sopar rädslan under mattan, och springer fortare.

**Det är så lätt att vi drar ner rullgardinen** och bara kör på, nu när vi äntligen har blivit av med restriktionerna. Men stopp! Stanna upp! Vänta! Växla ner igen, för världen har gått in i en ny fas av oro och rädsla.

**Så våga stanna upp.** Våga leva mer medvetet. Våga leva här och nu. Våga finnas till för andra, även om det är enbart genom att skicka omtänksamma och kärleksfulla tankar.

**Kanske du tänker att tankar**, vad gör det för verkan? Men jag kan berätta att när en nära vän till mig berättade att hon inte hade så långt kvar. Så var min fråga vad kan jag göra för dig? Hon befann sig 120 mil bort och det var mitt i Coronatider, så vad kunde jag göra för henne?

**Hon sa Tina** skicka mig omtänksamma och kärleksfulla tankar. Skicka mig sms eller bilder från vår resa, för detta göra att jag vet att du finns där och boostar mig. Denna boost kommer ge mig kraft att fylla mitt hjärta med tacksamhet, som du pratar om hela tiden. Bara att veta att du tänker på mig är så kraftfullt, så det är vad jag önskar av dig.

**Så därför vet jag**, att omtänksamma och kärleksfulla tankar kan boosta många, även människor vi inte känner.

**Så jag tror att jag kan ge omtänksamhet och kärlek** till människor jag möter på min promenad, men även dom som kör förbi i sina bilar. Jag vet att dom kommer att få en liten boost, som kan få dom att just då ta ett långsamt andetag och känna oj vad skönt. Oj, vad kom den känslan ifrån? Vad märkligt, men vad skönt.

**Så våga prata och då våga prata medvetet**, och fyll era samtal med omtänksamhet och kärlek. Sluta sprida mer rädsla och oro, utan vänd på tankarna. För det vi fokuserar på det växer, så mitt i allt som händer vart lägger du ditt fokus?

**Alla kan göra något!**

Stärk ditt Hälsokonto med  
Hälsoinspiratören Tina Persson