



” Nu är det dags att göra ett nytt vägval eller hur?

KRÖNIKA  
Tina Persson

# Att välja medvetna vägval

**V**arje dag är du och jag mitt i livet, trots allt som händer i världen. Varje dag gör du och jag vägval, även om vi inte är medvetna om att vi väljer. Varje dag och tom flera gånger om dagen, händer det saker mitt i våra liv, där vi gör små som stora vägval.

Många av valen gör vi av gammal vana utan att ens tänka oss för, men hur ofta gör du nya val utan att medvetet välja? Hur ofta väljer du en ny väg, när du upptäcker att det här blev ju lite galet? Och hur ofta känner du tacksamhet, när livet stoppar dig. När du för dig har gjort ett bra vägval?

**Så idag undrar jag vad skulle hända**, om du valde att göra flera av dina vägval mer medvetna? Skulle du då, kunna stärka din må bra frekvens för livet? Eller vad skulle då kunna hända?

**Jag ser själv att jag har blivit så mycket mer medveten om mina vägval**, stora som små ju äldre jag blir. Eller kanske det är pga mina resor och livet, som det har varit dom senaste åren. Det jag känner helt klart det är att medvetna vägval, det har blivit en smakrik krydda för att stärka min må bra frekvens för livet.

**Jag vet att jag har vid flera tillfällen gjort flera bra vägval som jag vågat stå för**, men där dörren har smällt igen rakt på min näsa där vägen har visat sig vara fel. Jag minns förra hösten, när vi hade typ en paus i Corna, så tackade jag ja till en möjlighet.

**Vad händer?** Jo, Corona stänger dörren rakt i ansiktet på mig, bara efter några dagar. Det kändes just då väldigt märkligt, men snart insåg jag att vägvalet var fel och livet hjälpte mig stänga dörren. Kanske låter märkligt, men vi kan alltid välja en positiv frekvens på vår mentala hörapparat. Och det var så jag valde att medvetet tänka.

**Tänkt jag hade trots allt gjort ett medvetet val**, men ibland är inte dom medvetna valen färdigtänkta. Och vi får då hjälp av osynliga dörrar, tänker jag. Det är vid tillfällen som dessa, som det lätt blir att vi tjuvar ihop, men tänk istället så här. Läget var inte rätt just nu, eller kanske det var helt fel, men ändå tänk jag fick frågan. Tänk också att det finns en annan bättre väg, att fortsätta på om jag bara lugnar mig lite.

**För mig har det under Corona dykt upp** flera små som stora möjligheter, där jag har gjort medvetna bra val tycker jag. Men så har den där osynliga dörren smällt rakt i mitt ansikte och det jag har lärt mig från mina erfarenheter, det är att ok det kommer något bättre. Detta gör att jag vågar stanna upp och vänta in rätt möjlighet, när tiden är inne.

**Ibland har jag också funderat och först känt** att det här vill jag det här funkar, men så tänker jag lite till och inser och förstår att Tina det blir för mycket pga mina tidigare resor. Du måste acceptera att livet har satt sina spår, och därför är mina medvetna val så mycket mer viktiga än tidigare.

**Så hur ofta stannar du upp och gör medvetna val?** Flera gånger om dagen eller i veckan? Gäller dina medvetna val stora saker eller även små? Det jag själv har insett är att livet blir så mycket mer, när jag väljer att leva mer medvetet, även om det gäller små självklara saker.

**Det jag också har märkt efter mina resor**, det är att jag har blivit mera stolt över mig själv. Stolt över att jag har dragit ner på stresstempot, och med det göra mera medvetna val.

**Det vi alla vet är att stress är en stor bov hos många.** Det jag också har hört är att vi ska vara stressade, annars är det något fel hos oss som människor. Visst är det märkligt, varför ska vi stressa, som vi gör? Vem bestämmer det? Någon influenser kanske?

**Nä, stopp och belägg!** Nu är det dags att göra ett nytt vägval eller hur? Så varje dag för min del, vill jag göra medvetna val för att behålla min må bra frekvens. En frekvens som gör att jag helt enkelt mår bra, mitt i allt och trots allt.

**Jag vet att det är många som är oroliga** och stressade mitt i livet som är just nu. Så dagens tips är att våga stanna upp mitt i allt och trots allt, och göra flera medvetna val. Även om det är omval, men även inse att vi behöver ta hjälp av någon.

**Mitt i allt och trots allt, det är här livet pågår eller hur?**

Stärk ditt Hälsokonto med  
Hälsospiratören Tina Persson