



” Så vågar du flyga själv eller behöver du en hjälpande hand?

KRÖNIKA  
Tina Persson

# Nu är det dags att vårstäda livet!

**J**ag minns jag skulle äntligen få gå på ”Om att våga flyga” med Maria Lundqvist. Året var 2020 och det var då det hände allt sattes på paus, minns du?

**Det är nu drygt två år sedan och precis när vi hade börjat lämna restriktionerna bakom oss, så dök något nytt svårt upp och störde våra liv och vår återhämtning. Återhämtning ett ord som många gärna sopar under mattan, för att bara gå vidare.**

**Drygt 2 år har gått och jag tror säkert att många** tror sig bara kunna skaka av sig det som hänt, och gå vidare. Men av erfarenheter, så vet jag att det som vi alla har varit med om, är inget du och jag bara kan skaka av oss. Utan nu står du här och det är härifrån du kommer att utgå ifrån, inte utifrån mars 2020.

**Vi är alla lite trasiga i kanterna** och vårt hälsokonto har säkert förändrats både i stort som smått. Så varför inte ta hjälp av våren, och göra en rejäl vårstädning både för kropp, knopp och själ? Trots allt och mitt i allt som hänt?

**Så jag undrar, vad skulle en rejäl vårstädning innebära för dig?** För vad är det egentligen som du har sopat under mattan och vad är det för damm, som har lagt sig över ditt liv, under dom här senaste två åren?

**Jag vet att många har haft två underbara år och jag ska inte klaga för egen del.** Det har gått bra och jag har hittat nya möjligheter, som att föreläsa digitalt och coacha via telefon där du och jag tar en promenad. Möjligheter som dök upp och som nu är självklara för mig, och som jag självklart tänker fortsätta med.

**Så vilka möjligheter har dykt upp för dig, mitt i allt som har hänt under den här tiden?** Det är så lätt att vi fokuserar på det vi saknat och fått ställa in. Så ta en stund och fundera över allt det positiva, som faktiskt dykt upp mitt i allt som har hänt.

**Mitt i allt och trots allt, som jag brukar säga när jag föreläser och speciellt om min Rosa resa.** För det är sant, mitt i allt som hände som var svårt och jobbigt, så fylldes jag med enorm tacksamhet för dom små möjligheterna som dök upp och som därefter blev en självklar del i mitt liv.

**Den här resan som vi alla har varit med om, har gett oss både ris och ros.** Och det är nu dags att börja summera resan. Det är dags att knyta ihop säcken där vi ser över vad vi lärt oss, men även vad vi vill ta med oss som kommer att hjälpa oss framöver.

**Vilka erfarenheter har du fått vara med om, som har gjort att du växt som människa under dom här två åren?** Vilka är erfarenheterna som har fått dig att växa och bli denna underbara människa som du är just här och nu?

**Kanske du tänker att du inget är värd och att du har förlorat så mycket.** Att livet inte har varit rättvist och att du tänker stanna kvar där inunder mattan eller långt nere i diket, vem bryr sig?

**Vet du vad? Jag bryr mig, för jag vet att du är enbart en underbar och härlig människa, som har varit med om en omskakande resa som sätter sig i både kropp, knopp och själ.**

**Jag vet att det sätter sig fast i tankebanor, men det är just dom som jag vill snurra fart på.** Så att du ska kunna inse och förstå, att livet är ditt möjligheterna är dina, men även ansvaret.

**Jo, jag vet du vill inte höra att ansvaret är ditt, men så är det.** Jag var själv på väg att fylla 30 när livet kom och knackade mig på axeln och där stod jag och tjurade som en sur citron. Var det här mitt fel?

**Det är så lätt att vi fastnar i negativa tankebanor och hur vi än kämpar, så åker vi rakt ner i en tjurig tanke spiral.** Men det är där jag finns med mitt tankesnurr, till att få dig att vända på dina tankar och få dom att snurra upp igen för att få in härlig vårluft.

**Så ta nu och gå ut i vår luften och bara andas och när du andas, så andas du in tacksamhet i dina tankar.** Och när du andas ut, andas du ut allt damm och skräp som finns där inom dig.

**Jag vet av egen erfarenhet att omtänksamma ord, kommer att hjälpa dig att vårstäda ditt liv.** Det låter simpelt, men omtänksamma ord kan ge oss enorm kraft. Så låt kraftfulla och omtänksamma ord fylla ditt liv i vår.

**Så vågar du flyga själv eller behöver du en hjälpande hand?**

Stärk ditt Hälsokonto med Hälsoinspiratören Tina Persson