



” Våga att sätta ditt fokus på tacksamhet och kärlek

KRÖNIKA
Tina Persson

Tankar om... ROSA

Jag fick en intressant kommentar, för ett tag sedan. Tina det var ju länge sedan du hade cancer, varför fortsätter du engagera dig? Är det inte dags att släppa taget och gå vidare?

Absolut skulle jag kunna släppa taget och gå vidare. Absolut och det skulle vara skönt, men så blir jag påmind. Jag blir påmind om att min rosa resa hade ett syfte. Ett syfte att ta vara på mina erfarenheter, och hjälpa andra till att orka och våga återta sina liv igen.

Att orka och våga återta livet igen, och det gäller inte bara en rosa resa utan alla resor stora som små. Se bara på pandemiresan, som vi alla har fått smaka på. Här är det enormt, många som behöver hjälp att återta livet, så att sluta för min del det finns inte på kartan.

Jag vet att det behövs det märker jag i alla mina coachande samtal, när jag föreläser och YAPSar. För det är när vi inser och förstår, som vi kan göra en förändring eller fortsätta mota olle vid grind. Det kan låta enkelt, men det är svårt för vi vill helst sopa våra resor under mattan och gå vidare.

Gå vidare, men vet du vad? Den gubben går inte längre. Jag hoppas att du kan både inse och förstå detta, men jag vet det är inte enkelt. Så ett av mina sätt för att själv orka, det är att välja mina ord.

Ni som följt mig under en längre tid, har säkert märkt att jag älskar ord. Ord som mitt i allt och trots allt, ändå kan lyfta mig och få mig att våga lite till. Istället för att sopa mig själv under mattan.

Något som också är viktigt för mig, det är mina erfarenheter, mina möten med människor och tankar stora som små. För vet ni vad? Det är allt detta, som har gjort mig till den jag är idag. Jag skulle inte vara den jag är idag, om jag inte hade fått vara med på dom resor jag har fått vara med på.

Det är så lätt att kasta våra erfarenheter i sopkorgen, men stopp och belägg. Ta nu ett steg tillbaka och se på dig själv i spegeln, våga stanna upp och verkligen beskåda denna underbara person som du ser där i spegeln. För så är det!

Vilka resor du än har varit med om, så är du enbart underbar och härlig. Ingen är som du, så kan du nu se dina resor som något viktigt för att bli den du är idag? Kanske

tar det en stund eller två innan du kan landa i den tanken, men det är sant.

Jag vet det är inte lätt, och ibland har jag också svårt att acceptera som jag skrev i min förra krönika om mod. Varför ska jag titt som tätt, sätta mig själv på ”pottkanten”?

Vi är mitt i oktober och många tänker rosa bandet från Cancerfonden. Jättebra, men då rehabilitering och att återta livet är mina hjärtefrågor. Så jag vill även lyfta fram ett armband, som har kommit ut i ny design. Det är CancerRehabFondens armband ”Tillbaka till livet” och det är ett budskap jag älskar.

Jag älskar ”Tillbaka till livet” för jag fick ju själv livet tillbaka. Det är så lätt, att vi kastar skit på en resa, men tänk efter en stund. För det som jag kände, när jag klev på min rosa resa det var skuld och skam.

Så låt mig sätta lite extra fart på några fastbrända och vidbrända tankar, till att styr om ditt mentala fokus. För även om en person inte går att rädda, våga ändå att välja ett fokus som är fyllt med tacksamhet och omtänksamhet. För allt som har varit, och den tid som är kvar.

Våga att sätta ditt fokus på tacksamhet och kärlek, mitt i allt som händer. För vad kan hända då? Jo, dom som då är mitt i allt som händer, kan släppa på skulden och skammen som klampar på i våra tankar.

Å, om vi som får behålla livet ett tag till. Låt också oss känna att denna resa, kommer att göra oss till något mer än vi var förut. Även om det absolut inte alltid är lätt.

Så mitt i allt och trots allt, våga utgå från en omtänksam, kärleksfull och tacksamt förhållningssätt istället. För vem vet vart kan det ta oss i denna värld, som helt klart har hamnat i diket själv.

Min rosa resa hade ett syfte där jag vill inspirera fler att återta livet. Därför har jag gått med i patient och närstående rådet, och After Work Clubben den kommer att få en nystart med ett större fokus.

Tack för att jag fick snurra fart på tankar stora som små.