



” Hur många sen, går det att ha i livet egentligen?

KRÖNIKA
Tina Persson

Avbrott i vardagen

Hur många sen, går det att ha i livet egentligen? Jag tar det sen, men NÄR är sen egentligen?

Vissa säger att sen, det är när dom blir pensionärer eller miljonärer. Många ska ta det sen, men när är sen? Å, hur ofta blir inte sen för sent, och vad händer då? Missade du kanske något livsviktigt, eller var det du skulle göra sen inte något viktigt alls?

Så vilka sen, har du i ditt liv? Vilka är dina senaste sen? Vilka är ett sen som du allt för länge puttats framför dig, eller dragits med alldeles för länge. Hur många sen, går det att ha i livet egentligen?

Vi är i oktober månad, en rosa månad. En månad som många gärna sopar under mattan, eller som gör oss ledsna och arga. Å, som jag skrev i min förra krönika ROSA SKILLNAD. Så insåg jag och förstod, att jag hade fått ett syfte med min rosa resa. Detta gör att jag ofta stannar upp och ser över mina sen, så dom verkligen blir av eller så kastar jag dom på komposthögen.

Något som många tänker att dom ska göra sen, det är att gå på min mammografi. Orsakerna är många, men många tänker jag tar det sen. När jag inte fick min kallelse i somras, som jag hade trott jag skulle få. Så ringde jag och bokade, för jag tänkte absolut inte vänta till sen. För sen kan också ge en enorm oro, och den oron vill inte jag ha i mitt liv igen.

Även om det inte är supertrevligt, så vet jag att den här möjligheten tänker jag inte ta sen. För tänkt om sen, ställer till det mer än det borde? Det var inte på ett vanligt besök, det upptäcktes för min del utan jag upptäckte min pärla själv. Å, detta var något jag tänkte att jag tar det inte just nu. Utan jag tar det sen, för just nu är det bara jag som vet. Som tur var så lät jag inte sen dra iväg allt för länge, men modet krävdes. Ett mod som bara kan dyka upp när som helst, och då gäller det att tänka att nu kör jag. Nu är sen slut, och det är nu som det gäller.

Att gå på våra kontroller är det många som gärna sopar under mattan och tänker inte nu, jag tar det sen. Så därför säger jag STOPP stanna upp, och tänk istället att NU är det dags. Det är nu det händer!

För det här är viktigt, och om du istället väljer ett tacksamt och om-tänksamt fokus. Så kommer du att hitta en modighet, mitt i allt och trots allt.

För det vi fokuserar på det växer!

Så vart vill du lägga ditt fokus idag? Något jag säger ofta både till mig själv och till andra, när jag vill sätta fart på tankar i stort och smått.

Så om du tänker efter så kan ett avbrott mitt i din vardag, ske precis när som helst i både stort och smått. Vissa avbrott väljer vi själva, men många andra avbrott ser livet till att bjuda oss på, mitt i allt och trots allt.

Tänkt om du kunde förstå hur många underbara små avbrott du missar varje dag, pga av att du finns på en annan medveten frekvens och bara rusar på? Å, när du inte rusar på, så ger dig frekvensen ändå en enorm stress och det enda du tänker är sen, sen, inte nu sen.

Det är så lätt att tänka stort och att det krävs mycket pengar och tid, men om du stannar upp och tänker till. Så kommer du både inse och förstå att ett avbrott kan vara något riktigt litet, men ändå så stort.

Ett litet avbrott kan vara, att solen lyser in genom ditt fönster. Det kan vara att någon säger hej till dig på din promenad. Det kan vara en stund på en parkbänk, utanför din arbetsplats eller på din promenad. Det kan vara ett trevlig bemötande, när du ska ringa och boka tid för något du antligen hittat modet till.

Små tillfällen i livet, som ger dig ett avbrott i dina vardagstankar. Ett avbrott som kan ge dig en härlig boost eller en mental kram, mitt i livets berg och dalbana.

Allt det här är så enkelt och tom riktigt simpelt, men det är det här som är så svårt att både ta emot och ge till någon annan. För här finns också möjligheten att ge någon annan, ett litet kort avbrott. Ett kort avbrott, som gör att den andra personen helt plötsligt också hittar till här och nu, inte sen.

Allt börjar hos dig själv, och det börjar här och nu inte sen. Vi kan alla göra skillnad för oss själva, men även för andra eller hur?

Önskar dig en underbar och härlig dag!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson