



” När du läser ordet ”LIVSLUST” vilka KÄNSLOR känner du då?

KRÖNIKA
Tina Persson

LIVSLUST!

När du läser ordet ”LIVSLUST” vilka TANKAR sätter då fart hos dig? När du läser ordet ”LIVSLUST” vilka KÄNSLOR känner du då?

Är det så att dina tankar och känslor, matchar med varandra? Eller känns tankarna omtänksamma och kärleksfulla, men känslor fladdrar iväg i en enorm stress? Eller kanske är det tankarna som stressar iväg, men känslorna är i någorlunda balans?

Kan du tom känna att dina tankar och/eller känslor blir mer eller mindre ”kidnappade”, av något som inte är du? Kanske låter det här riktigt märkligt eller kanske du tänker, att så skulle du också både tänka och känna. Det skulle faktiskt kunna vara riktigt möjligt, men som du sällan uppmärksammar.

Jag har snart i 30 år arbetat med mina tankar och där jag stärkt upp min självkänsla, men ändå så kan mina känslor få rejäl fnatt när jag minst anar. Det kan vara så att jag i lugnan ro arbetar, men så får helt plötsligt mina känslor spel. Helt plötsligt kan känslorna skaka om mig, så jag nästan trillar av stolen.

Det här satte verkligen fart efter min Rosa Resa, och det här är något som gjort mig väldigt nyfiken. ”Vaffor då, då” som Rumpnissarna säger i Ronja Rövardotter. Varför gör jag på detta viset? Kanske är det så att jag har missat, men jag själv har lagt väldigt mycket fokus på mina fastbrända tankar. Tankar som jag behöver få loss, men det här då? Känslorna behöver ju också hitta ett inre lugnt, eller hur?

Så hur tänker du? Speciellt efter allt vi alla har varit med om dom senaste åren. Hur har du återtagit dina tankar och dina känslor? Har du hittat ditt sätt att återta ditt liv, eller känner du att snart går topplocket som jag skrev om i min förra krönika?

Det som blir allt mer tydligt det är att många människor har växlat upp i en stress, som inte är hälsosam för någon. En stress som innehåller så mycket mer, än vi kan först förstå. En stress som vi försöker lägga locket på, men som snart kommer att explodera hos många utan att förstå ”vaffor då, då”? Eller en stress, som vi enbart skyller på vårt arbete och alla andra.

En stress som istället borde få oss, att stanna upp och se över vårt liv. En stress, en oro och en massa galenskap, där du istället själv behöver köra åt

sidan från den folkracebanan, som allt fler tränger in sig på. En folkracebana med bilar som knappt håller ihop, men som ändå ska köras så fort det bara går.

Det känns som om allt fler stökar och bökar runt med huvudet nere i mobiltelefonen, utan att uppmärksamma livet som sker precis mitt framför näsan. Kan det tom vara så att livet känns tryggare med blicken ner i mobilen, än om vi lyfter blicken och deltar i livet?

Ett liv som verkligen är här och nu som erbjuder oss utmaningar stora som små, men som ändå mitt i allt kommer att ge oss så mycket mer än vi kan ana om vi bara vågar. Jo, jag vet att du nu kanske tänker, att så kan vi inte tänka eller hm?

Det jag har lärt mig längs min väg, det är att det är enbart du som kan förändra ditt liv ingen annan. Ditt liv är ditt, och det är du som behöver bromsa ner ditt liv, för att stärka upp din livslust. Det är du som behöver göra skillnad, för ditt liv. Allt börjar med DIG ingen annan!

Det är när vi börjar stärka vår självsnäällhet, som livet kommer att blomma ut. Svårt absolut, då jantefjante gärna står i vägen. Så det är inget som går på en kafferast, utan det är ett evigt eget arbete som pågår livet ut.

Jag vände på mitt liv för snart 30 år sedan, och det jag ser är att jag lär mig hela tiden. Jag lär mig genom att ta vara på mina erfarenheter, mina möten med människor och tankar. Hur jag kan återta livet och känna livslust varje dag.

Så hos mig själv just nu är det mina kidnappade känslor, som jag lägger ett extra fokus på. ”Vaffor” gör dom på detta viset? När jag tankemässigt är lugn.

Jag älskar att snurra fart på tankar, även mina och allt detta komma forma min nya föreläsning. Så om du väljer att skapa en självsnääll livsstil, så kommer du hitta en mer hållbar livslust. Och med det göra skillnad både för dig själv, och för din omgivning.

”LIVSLUST” en gåva till dig, om du vill och vågar?

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson