



” Vart är du idag och vart ska du, innan du växlar upp och tar tag i dagen?

KRÖNIKA  
Tina Persson

# Livets styrdans!

” Livet är dansen mellan det du önskar, och fruktar mest”

## Så skriver Tony Robbins i en text.

Han fortsätter sen att det handlar om att bli tydlig och ärlig, om var du är just nu i detta ögonblick och visualisera vart du vill vara.

## Så hur dansar du din dans i ditt liv?

Är du som jag var när jag började med styrdansens fox, som ett ”kylskåp” eller kanske är du som en ”disktrasa”?

**Jag minns hur många sa** att det är bara att slappna av och följa föraren, men om du inte förstod signalerna. Hur ska du då kunna slappna av, och bara följa? Jag kände mig bara helt obekvämt, och förstod inget av det min förare ville att jag skulle göra.

**Det kan fortfarande vara svårt** att dansa med vissa förare för jag behöver tydliga signaler, men ändå mjuka. Så när någon är mjuk och mjuk, då blir jag lätt först förvirrad. Vad är föraren ute efter, vad är det som ska hända här då tro?

**Sen finns det också dom**, som är tydliga och bestämda i sitt dansspråk. Här kan det bli både det ena och andra, och där jag för glatta livet försöker få föraren att inse att hallå! Jag är ingen disktrasa.

**Jag vet att många kan vara osäkra i sin dans**, och det finns många som sig tror att dom är otroligt duktiga. För dom båda är det lika viktigt att komma ihåg en sak. Vi är två i en dans, och det är tillsammans vi skapar upplevelsen.

**Ett sätt att hitta varandra är att börja ”småprata”** som vissa kursledare säger. Där vi först känner av varandra i början av dansen, för att känna in vart är du och vart är vi tillsammans just nu? Därefter kan vi bege oss in i en magisk upplevelse, tillsammans.

**Så hur går dansen till i ditt egna liv?** Vem är det egentligen som styr ditt liv? Har du även insett att du är både en förare, och följare? Där du ibland blir en förare med en hård förning, och ibland alldeles för mjuk eller kanske är det tvärtom? Eller har du lätt för att börja med småpratet, för att känna in vart är du idag och vart ska du nu?

**Vart är du idag och vart ska du, innan du växlar upp och tar tag i dagen?**

## Hur tar du vara på livets dans?

Innehåller den enbart stress och oro? Där det känns som om du enbart är en disktrasa, som försöker följa? Eller är du kanske en förare, som styr med en hård förning både med dig själv och mot andra?

**Då är det dags att stanna upp**, och börja småprata med dig själv. För vem är du just nu? Och vilken förning behöver du, för ditt liv framöver?

**Vi behöver även stanna upp** för att se över om vi har fler i vårt liv, som försöker föra eller följa dig. Finns det även dom som försöker styra dig, och allt du gör är att med hård hand stå emot och till slut blir du som ett kylskåp. Enbart ilska och besvikelse, sköljer ständigt och jämt över dig. Hela ditt liv har gått i baklås, och ingen förstår dig.

**Eller har du konceptet att det ska följas både hit och dit**, och det ska ständig sopas under mattan. Ingen styrning alls, utan du väljer att vara så mjuk att du mer eller mindre blir en disktrasa, som alla enbart kör över. Självkänsla, nä det får vi inte ha, och Jante det hänger som en tung sten omkring din hals.

**Jag tycker faktiskt Tonys ord stämmer väldigt bra, att livet är som en dans.**

**Där dansen är mellan det du önskar mest**, och fruktar mest står på den dagliga agendan. För livet ger oss ris och ros. Livet skickar iväg oss på olika resor där vi ibland har lättare att följa, och vid andra tillfällen blir vi mer eller mindre som ett kylskåp. Vi går i baklås och vill helst inte vara med, men ändå så måste vi följa.

**Så vad är det du önskar**, och fruktar mest i ditt liv just här och nu? Våga stanna upp och börja lyssna inåt, för att upptäcka hur du vill både föra och följa i ditt liv och tillsammans med andra framöver. Våga redan nu bromsa in inför julen, där tanken är att du ska få flera härliga Self Care stunder för både kropp, knopp och själ.

**Self Care stunder i både smått och stort**, och kanske en nyårsdagsdans med Foxfriends i Luleå kan bli den bästa starten på det nya året.

**Så låt livet bli en dans fylld med upplevelser i både stort och smått!**

Din mentala hälsoinspiratör  
Tina Persson