



” Du kan börja när du vill! Så varför inte börja här och nu?

KRÖNIKA  
Tina Persson

# 8 veckor

**I dag vill jag att du stannar upp för en stund, och bara landar här och nu.**

**Därefter vill jag att du tittar efter,** vart vi är om 8 veckor. Läser du krönikan när den kommer ut så är det v14 och om 8 veckor, så hamnar vi på v22.

**Ok, vilket datum hamnar vi på då?** Jo, vi har precis lämnat maj månad, och klivit in i juni! Kanske precis nu inser du hur fort tiden går, och livet rullar enbart på. Sommaren närmar sig och du kanske tänker hjälp! Du är inte redo för sommaren! Du är inte redo för något egentligen, för livet bara rullar på.

**Vad har egentligen hänt med livet,** för tiden bara försvinner. Frågan som kanske bubblar fram är, hur ska du få ett stopp på att livet bara försvinner dag för dag?

**Kanske är det just 8 veckor from nu,** som skulle kunna göra en förändring i ditt liv. Om du bestämmer dig för det, och som jag brukar säga livet är ditt, möjligheterna är dina, men även ansvaret!

**Hur lätt är det?** För du har ett krävande jobb, krävande familj, krävande ja allt är för krävande för dig. Så hur ska det gå till?

**Här kommer 4 tips till dig,** som kan sätta fart på fastbrända, vidbrända eller bara lite svedda tankar om stort och smått. Tips som kan hjälpa dig, att ta vara på dom kommande 8 veckorna, på ett nytt sätt. Så att sommaren kan ge dig en annan känsla i både kropp, knopp och själ.

**1. Sätt dig ner med en anteckningsbok** och skriv ner dina tankar. Varför inte svara på följande frågor. Vart befinner du dig i livet just nu? Vem är du just nu? Varför är du där du är idag? Vad är din sanning idag, och hur sanna är dom egentligen?

Kanske det känns som svåra frågor, men skriver ner frågorna boken. För att få en start och låt sedan tankarna forma ord och bilder i din bok.

**2. Låt tankarna få fart genom en promenad, eller varför inte boka tid med en walk and talk coach?** Att komma ut på en promenad och samtidigt prata med en coach. Det är ett koncept som kanske är lite ovant, men så bra. En möjlighet där coachen ställer frågor, som får dig att tänka till och hitta dina svar.

Nämen, vad är det jag säger! Det är något som många av mina kunder har sagt och det gör mig så glad. För då vet jag att jag nått fram. Du kan även använda ditt friskvårdsbidrag för Walk and Talk coaching.

**3. Det är många som köper ett årskort eller en kurs, men sen då? Så jag tänker 8 veckor fokus, där du får hjälp.** För det är just det där, att få till det som är problemet. Så vad är det du behöver just nu? **Kanske är det ett pass som kan stärka din rörlighet, din smidighet, din balans, stärka dina andetag, lugna din inre stress och samtidigt ge dig en Self Care stund?**

Just den beskrivningen har jag på mitt YAPS. Absolut det passar inte alla, men för den som avsätter tiden för ett till två pass i veckan. Då kommer helheten för både kropp, knopp och själ att stärkas och det gör mig så otroligt glad. För jag vet att det är många människor som behöver göra en skillnad i sina liv, och där enbart ett litet pass kan göra så mycket mer än vi kan ana.

**4. När vi pratar hälsa är det fortfarande många som sitter fast i kost och träning, men vi har även den mentala. Så mitt fjärde tips är att fokusera på det mentala,** och enbart boosta det med kärlek och omtänksamhet. För jag vet från egen erfarenhet, att jag kommer må så mycket bättre både mental och fysiskt om jag stärker det mentala.

Tänk dig att bara sitta på en stubbe, och andas långsamma och medvetna andetag. Bara det kan få sockerdrick-an inombords att bubbla över.

**Jag vet det är lätt att tänka att 8 veckor så länge, men det vi också vet är att det tar tid att bryta mönster.**

Invanda mönster där vi lätt "slår" på oss själva. Där du gärna talar om för dig själv hur dålig du är, men hur snällt är det? När jag föreläser brukar jag välja ordet självmobbare, för det var så det var en gång i tiden för mig. Jag mobbade mig själv, ingen annan gjorde det.

Kanske är det ett ord som kan få dig att vakna upp, ur dina tankar. Till att tänka till och välja 8 veckors fullt fokus, på en förändring som kan förändra livet stort.

**Du kan börja när du vill! Så varför inte börja här och nu?**

Din mentala hälsoinspiratör  
Tina Persson