

Dragkamp med monstret

Det kan kännas som att du kämpar mot ett monster och har dragkamp med det. Monstret är stort, fult och mycket starkt. Mellan dig och monstret finns en bottenlös ravin. Om du förlorar kampen kan du ramla ner i ravinen, och det vill du verkligen inte.

Så du drar och drar, och hoppas att du ska vinna dragkampen. Men ju mer du drar i repet, desto mer drar monstret, och det är som att du bara kommer närmare kanten till ravinen. Ditt liv är en konstant kamp mot det här monstret.

Men tänk om det är så, att din uppgift är att släppa repet? Tänk om din uppgift är att sluta med den här kampen, som du inte kan vinna? Det handlar inte om att ge upp eller underkasta sig monstret, utan om att göra ett klokt val för din hälsa.

Du kan sluta kämpa. Du kan sluta vara rädd för att förlora dragkampen. Du behöver inte vinna, du behöver inte kämpa. Det räcker att du lär dig att hantera monstret.

Monstret blir kanske inte din bästa kompis, men ändå en mindre skrämmande varelse, som du inte längre behöver försöka kontrollera. Monstret går bredvid dig, men du behöver inte kämpa mot det längre.

I stället för att kämpa kan du rikta din energi mot saker som du tycker är viktiga, och som stöder din hälsa. Hurdana saker kan du göra redan idag?