



5 tankar om sommaren

Tänka sig den kom än en gång, även om den i år mest bjöd på regn och rusk. Det är ju som Tomas Ledin säger "Sommaren är kort" så vilka minnen har du av denna sommar? Bara regn och rusk eller minns du någon av de dagar då solen faktiskt hittade fram?

Det vi fokuserar på det växer! Så vart lägger du ditt fokus?

Vilka dagar har du i din fotosamling från sommaren? Vilka bilder har du lagt ut på dina sociala medier? Är det soliga eller regniga dagar? Har du tagit soliga bilder så har du bevis på att några av dagarna faktiskt innehöll sol. Så behåll dom som just bevis om någon säger något annat. För vem har inte hört kommentaren att det har ju regnat hela sommaren? Att några soliga dagar har infunnit sig dom får oftast ingen uppmärksamhet alls.

Jag vill lägga fokus på det som var bra och låta det växa för att känna mig redo för en ny höst.

Gjorde du inget i sommar eller kunde du inte göra något pga av vädret? Kanske vädret i år tyckte att i år ska ni människor vila och så fick vi det vädret vi "förtjänade". Semester och sommar ska innehålla vila, men det är så lätt att glömma bort när det är underbart väder och jag måste bara ut. Vem kan ligga inne en solig och varm dag det går ju inte eller? Jo, jag kan om jag vill och har lust. Varför inte?

Så har du tagit dig tid för vila eller har du enbart känt dig stressad för att vädret har varit som det har varit? Vart befinner du dig just nu när livet har landat i dom vanliga rutinerna igen? Känns det som om du fick det du behövde eller känns det som du blev snuvad på hela sommaren? Det här var inte rättvist och hur ska jag överleva till nästa sommar? Kommer det någonsin att bli sommar igen? Frågorna kan vara många.

Vänner från förr

Tog du kanske att umgås med vänner och bekanta i sommar? Kanske gjorde du som jag en resa till gamla hemtrakter och tog en fika med gamla vänner? Sociala medier idag har för mig öppnat en återkontakt till vänner från förr och i sommar när jag besökte Värmland så tog jag chansen att träffa gamla kompisar några hade jag inte träffat på 30 år!

Jag känner mig både glad och rotad efter min resa så även om vädret har varit både det ena och andra så har jag haft en härlig sommar och härliga resor.

Även små upplevelser kan ge enorma minnen

Kanske du har upptäckt Norrbotten eller närliggande län? Då du en regnig dag drog iväg med bilen för att upptäcka att solen lyste i på en annan ort precis lagom när du kom dit och så kom regnet igen när ni for därifrån.

Har du tagit dig möjligheten att upptäcka nya restauranger och fik. Kanske loppisställen och andra ställen du tänkt besöka men inte gjort förut. Vi behöver inte göra tråkiga saker bara för att vi har dåligt väder eller?

Vi vet att vi inget kan göra åt vädret, därför gäller det att göra det bästa av situationen istället.

Sommaren är kort alldeles för kort här i norr hör jag allt för ofta och jovisst, men vi trivs ju helt klart bra här ändå eller hur? Så hur gör jag om jag inte känner mig redo nu när sommaren är över och hösten knacker på vår dörr.

Skriv ner dom positiva minnena som du samlat på dig från sommaren. Spara dina kort som du tagit på soliga dagar. Har du tagit ut alla dina semesterdagar eller har du kanske dagar kvar? Varför inte ta några dagar i höst som ett avbrott då hösten kan kännas lång innan julen ger oss en ny ledighet.

Planera in små äventyr och upplevelser under hösten som kan ge dig ny energi och glädje i livet. Kanske dags att börja den där danskursen eller yogaklassen du funderat över. Se till att hitta något som verkligen kan ge dig inspiration i höstmörkret. Det behöver inte vara något stort och kostsamt utan det är dom små guldstunderna som kan förgylla livet framöver.

Du bestämmer själv vilka minnen du vill ta med dig från sommaren även om minnet är från en kort sekund. Så även om sommaren är över så hoppas jag på en underbar och härlig sensommar. För vilka under kan inte det erbjuda eller hur?

Hälsoinspiratören
Tina Persson

halsoinspiratoren@norrbotten.se