



” Så gör något nytt!

Bryt mönster!

Ge bort tid!

Ge dig själv tid!

KRÖNIKA

Tina Persson

# Alternativ december och jul!

**Nu var det dags igen, en älskad och en mindre älskad månad!**

En månad som fylls med enorm glädje, men också en månad som fylls med en enorm stress och press. En månad där inköpen slår förra årets rekord, varför? Varför i hela friden ska det handlas så enormt varje år? Jag anser än en gång att den dyrbaraste gåvan vi kan ge någon i jul är vår tid, men jag vet det är lättare att köpa sig fri med en dyr gåva än att ge av vår tid.

Jag minns en berättelse, den är lite så här. Sonen frågar sin pappa hur mycket han tar i timmen från sina kund, därefter frågade han om han kunde få en 50-lapp. Ok, han får 50-lappen och pojken går in på sitt rum och hämtar sina sparpengar och sedan ger han dom till sin pappa. Där står pappan med pengarna i sin hand och undrar varför? Sonen svarar att han vill köpa en timme av hans tid. Han saknade sin pappa så mycket och det som verkade gälla var pengar, så han hade sparat för att få möjligheten till en timme exklusiv vip-tid med sin pappa.

**Tid är idag den mest exklusiva gåva vi kan ge till någon, inte pengar!**

Pengar är viktiga, men tid är viktigare. Så årets julklapp även i år från mig är att ge bort tid. Tid till att bara umgås och se en film, tid till att ta en promenad med någon, tid till att surra i telefon, tid till att gå hem till någon och bara dela tiden.

Den magiska tiden som är väldigt exklusiv för mig det är att bara sitta eller ligga i soffan med någon och bara finnas till. Där vi kanske ser en film eller läser en bok, för det magiska är att känna tryggheten med någon att enbart finnas till utan att prata. Att enbart finnas till och känna att jag ändå är bekräftad och omtyckt och jag får den andre att också känna samma sak.

Tänkt bara att i december enbart fokusera på att umgås och ge tid som gåva, som en adventspresent eller bara en helt vanlig måndagskväll. Varför inte se hela december som härliga presenter till våra nära och kära?

**Varför inte bryta traditionerna och skapa nya tillsammans?**

December en månad som kräver extra fokus av mig, för att orka hålla fast vid min positiva frekvens på min

mentala hörapparat. En månad fylld med medvetet fokus på här och nu och att i år kommer månaden vara mer omtänksam och kärleksfull om mig. Så allt jag kan göra varje dag och flera gånger om dagen är att hitta den positiva frekvensen och bestämma mig för glädje och tacksamhet, mitt i allt kaos som snurrar runt i mitt huvud.

Ett kaos av gamla barndomsminnen av tårar, ett kaos av ensamma jular, ett kaos av att sorg, när jag blir hembjuden till en underbar familj under jul. Ett kaos som ändå minskar för varje jul, tack vare många terapi timmar och eget arbete.

**December och julen ska vara en underbar tid för alla.**

Det är en tid att fira och umgås. Det är en tid av födelse och glädje, men det är många som har tappat bort syftet och glädjen och enbart fastnat i alla måsten. Måsten för vem och varför?

**För dom ensamma i december**

Jag vet att det är fler med mig som behöver extra kraft och mod att ta sig igenom december månad. Jag vet att det är många som bara står ut, men tänkt om vi kunde försöka vända på det bara till en gnuttu i år. Tänkt om vi kunde göra något annorlunda och något vi inte gjort förut. Tänkt om vi kunde hitta nya vägar och nya möjligheter för december och jul.

Förra året hyrde jag en stuga på Sikfors Camping och det blev några magiska dagar. Det bästa var att campingen var stängt, men vädret var underbart. Jag kom bort från allt och jag kände inte att julen störde mig. I år ska jag testa något annat jag ska vara hus vakt och kattvakt i två veckor runt jul och nyår. Varför inte tänkte jag när jag fick frågan, bara att få slippa vara hemma kommer att få vara bra för mig.

Jag bryter mönster, för att jag måste bryta mönster. Jag försöker hitta nya vägar in till att njuta mer av december och jul. Jag ger inte upp utan testas och testas igen.

Så gör något nytt!

Bryt mönster!

Ge bort tid!

Ge dig själv tid!

*Få fortsatt tankesnurr med Tinas Tankar 89,3 Hälsoinspiratören Tina Persson*