



Varför inte ge bort en långpromenad med svärsonen i februari?”

KRÖNIKA

Tina Persson



Årets julklapp!

Hur går det med årets julkalender för både kropp, knopp och själ? Hur går det med samtalen runt om i gemenskapen?

Vi närmar oss årets slut och tankar som dessa är helt klart värda att tänkas både inom oss själva, men även emellan oss. Det kanske tom är något som kan förgylla julhelgen för både stora och små? För julen är här, en underbar tid är kommen eller?

Jul, jul strålande jul!

Juletider är för mig själv en tid som borde vara enkel då jag ingen familj har, inte har några måsten och behöver inte hälsa på bara för att. Jag kan ju enbart njuta och ta det lugnt, men trots arbete med mig själv under många år, så studsar jag fortfarande ner i ett dike av sorg, saknad. Där barndomsminnen väcks till liv och där dom minnena som dyker upp mest översköljs av det svåra och tuffa istället för glädje som julen borde innebära. Där vi trippade på tå för att ingen skulle bli ledsen och sårad och när jag blev äldre så fick jag skärpa mig för julen var för barnen.

En dag gav jag upp och sa upp mig från julfirandet och det jag visste var att nu sårar jag barnen inte mina då jag inga har, men andras. Valet var inte lätt, men det gjorde alldeles för ont i mitt hjärta att fortsätta trippa på tå för andra, men även idag får jag be om ursäkt för att jag väljer att gömma mig från julen än att trippa på tå i en gemenskap. Det borde vara enkelt, men kanske en dag.

Årets julklapp

Så årets julklapp är inte att trippa på tå och försöka hålla god min. Årets julklapp är inte att vi måste alla måsten. Nä, jag tycker att den julklapp jag nu kommer att föreslå är enbart med omtänksamhet och kärlek till oss alla både små och stora. Den är otroligt dyrbar i våra liv och den är otroligt svår att ge och som vi inte inser och förstår att vi borde ha gett förrän det kanske är för sent!

Tick Tack – Tick Tack – Tick Tack

Ja, det är egentligen så enkelt för jag tycker vi skulle kunna se till att ge tid som årets julklapp. Den kostar egentligen ingenting, men den är ändå så otroligt dyrbar eller hur? För hur mycket tid har vi egentligen för våra när och kära och dom vi egentligen vill ha

tid med? Tid är dyrbar för vi vet faktiskt inte när den kan ta slut, så ta vara på den och ge bort en fikastund med moster Greta som ska ske i januari. Varför inte ge bort en långpromenad med svärsonen i februari? Varför inte ge bort ett fredagsmys med dina syskon? Varför inte ge bort en underbar sovmorgon med din käresta? Varför inte ge bort en dag med dina barn ett i taget?

Önska dig själv tid med någon!

Jag minns när jag var på besök hemma för ett par år sedan då hade jag bokat en heldag med ena systersonen och en annan dag med systerdottern. Denna dag skulle endast vi två umgås och dom fick bestämma vad vi skulle göra. Det blev två otroligt omtänksamma och kärleksfulla dagar då vi inte ses och hörs så ofta. Dessa möjligheter behöver inte kosta så mycket utan det är just tiden tillsammans som kommer att vara påfyllnad för både kropp, knopp och själ.

Kanske låter det enkelt och naivt, men jag lovar det är värt så mycket mer än pengar.

Tid är dyrbar, men tid kostar inget mer än vår vilja och planering

Det har gått en reklamfilm där pappan hela tiden pratar i telefon och där sonen försöker få hans uppmärksamhet. Han vill ha tid med sin pappa, men så en dag upptäcker pappan teckningar där han ser sig själv med en telefon i handen. Då inser han och förstår att han måste avsätta tid för sin son och så sätter dom sig och spelar spel.

Så varför inte ge varandra en mobilfri jul?

Så ytterligare en kanske utmanande julklapp är att alla lägger bort mobilen. Låt julen bli en mobilfri helg och umgås irl istället. Gör helt enkelt julen tillsammans i år och umgås och spendera tid med varandra utan stress. Varför inte sätta fart på våra kreativa hjärnor där vi inser och förstår att julen kan bli så mycket mer än dom vanliga gamla traditionerna. Hur skulle det kännas? Vågar du bryta traditionerna och hitta nya mer omtänksamma och kärleksfulla? Lycka till!

Hälsoinspiratören
Tina Persson