



”Att det regnar kan vara som en skön reningsprocess för både kropp, knopp och själ.”

KRÖNIKA
Tina Persson

Det var ju tråkigt!

Vad säger vi om sommaren som varit? Den har verkligen inte varit som vi tycker att den borde vara eller tar för givet att den ska vara eller hur?

Det har mest bara regnat och det har bara varit skitväder! Men stopp hallå säger jag förstås när någon faller en sådan kommentar. I lördags hade vi soligt väder minns du det? Jo, det förstås, men det är ju mest bara regn och rusk.

Det vi fokuserar på det växer!

Vi är enormt bra på att fokusera på det negativa och så låter vi det växa. Så innan sommaren är slut så har det regnat alla dagar och dom dagar där solen visat sig är inte ens ett minne blott.

Så vad har du gjort med dom fina dagarna i sommar? Har du missat dom? Planerat fel för du hade kollat väderprognosen och den sa regn, men det blev visst sol och då blev allt bara galet.

Juni, juli men även augusti!

Sommaren är inte slut även om semestern kanske är slut. Så packa en väska för om ifall att det skulle vara toppenväder när du kommer från jobbet idag. Ta dig tid att på lunchen gå ut om solen visar sig och bara ladda batterierna och sluta tjura att semestern är slut och nu kommer solen så orättvist. Men om du tänker till så kan det hända att just nu har någon annan semester och dom fick möjligheten att få bra väder.

Så hur tar vi vara på dom fina dagarna som kommer att erbjudas trots att vi jobbar?

Som sagt var gå ut på lunchen ta den tiden eller direkt efter jobbet ta väskan och dra till stranden. På helgen gör en plan för 3 olika äventyr ett om det är skitväder men vad gör det för just det här är perfekt för skitväder. Alternativ två om det är mulet och blåsigt men ingen nederbörd vad kan vi/jag göra för kul då? Sedan förstås toppen väder blir det stranden då eller kanske iväg på en båtutflykt?

Det går liksom inte bara att förvänta sig sommar när det är sommar längre utan det gäller att vara lite extra kreativ. Hur kan jag ta tillvara den här lunchen, kvällen eller helgen eller dom här lediga dagarna och där du är beredd på alla väder.

Vi behöver ladda våra batterier inför hösten rejält och då måste vi hitta lösningar och inte fokusera på dom problem som är eller hur?

”Det var ju tråkigt” hette en show med David Batra som gick på tv innan sommaren och det han tog upp var att vi ofta säger att det var ju tråkigt, men vad gör vi då åt det då tänker jag? Accepterar vi enbart eller kan vi göra något åt det efter dom förutsättningar som finns?

Tänkt att få gå ut och gå en härlig promenad i regn. I regn sa en kollega fy vad trist, men vad är syftet med att bege sig på en motionsrunda är det för att njuta av solen eller få motion?

En regnig motionsrunda kan erbjuda så mycket annat som att det luktar så otroligt gott ute eller hur? Om jag är ledsen så kan jag gråta för ingen ser mina tårar i regnet. Att det regnar kan vara som en skön reningsprocess för både kropp, knopp och själ.

Allt beror på vart jag lägger mitt fokus

Vad gör det att det är mulet om jag ska fara iväg på säg rallycross? Jag var istället så tacksam över att det inte regnade och mitt äventyr blev så lyckat. Vad gör det om det regnar när jag får vara inomhus eller under tak när jag far på dans.

Men vi verkar aldrig bli nöjda och det är tråkigt både hit och dit. Så vart lägger vi vårt fokus egentligen? På det vi inte har eller det vi har? På det vi kan göra eller inte kan göra? På möjligheter eller omöjligheter? Kan vi vara kreativa nog att få igång den positiva hjärnan till att göra omöjliga saker möjliga och inse att en liten förändring kan faktiskt förändra riktigt stort inom sinom tid även vårt tänk?

Så vad är det bästa med den här sommaren som varit? Vad gjorde du trots att vädret inte var det bästa och det blev så bra? Sen det viktigaste vad tänker du hitta på med resten av sommaren? För augusti är ju också en sommarmånad och kan erbjuda enorma möjligheter eller hur? Väder är väder så varför inte våga vara mer kreativ? Vem vet vad möjligheterna kan erbjuda!

Vad vill du att jag ska skriva om i höst? Hör gärna av dig på min mail.

Hälsoinspiratören
Tina Persson