



Våga se och le ;)

Det är otroligt att något så litet kan göra så oerhört mycket! Det är bara frågan om vi vågar eller om möjligheten trots allt är för svår?

Det är många olika utmaningar och uppmaningar till att göra 10, 100 eller tom 1000 innan midsommar på våra sociala medier. Jag har själv lagt upp ett som verkar ha fått fart på folk i vimlet.

Jag har insett att vi kan göra små förändringar i våra liv och att detta kan förändra vår fortsatta livsresa stort framöver. Visst låter det lite otroligt för att vara sant? Det jag har insett är att det är inte förrän jag provar som jag får uppleva om jag verkligen tycker om det, och om jag inte gör det så har jag i alla fall provat. Men tänk dig om jag inte provar och missar något otroligt roligt, som jag kommer att fortsätta med resten av mitt liv och som kommer bli en viktig del i mitt liv. Vilken dundermiss eller hur?

10 nya upplevelser innan midsommar!

Mitt förslag är vi ska göra små saker som vi aldrig tidigare har gjort.

- Det kan vara att testa att åka långfärdsskridskor.
- Det kan vara att gå och lyssna på musik med en orkester du inte lyssnat live på förut.
- Det kan vara att besöka ett nytt ställe som du inte besökt förut.
- Det kan vara att bjuda en vän på fika som du aldrig har varit ute och fikat med förut.
- Det kan vara att delta på en retreat som du varit sugen på väldigt länge men inte blivit av ännu.
- Det kan vara så enkelt att prova en ny maträtt men nya råvaror.
- Det finns så otroligt mycket saker vi tänker vi skulle vilja göra men det blir liksom inte av. Vi ser det här i gratisbladet och tänker det där vore roligt, men så blev det inget av med det.

- **Så 10 nya upplevelser innan midsommar vad sägs om det? Vore inte det en lite lagom utmaning så här en bit in på nya året?**

Men vad sägs om den här utmaningen?

Vi är ute en härlig dag, solen lyser och under vår promenad möter vi många olika människor. Hur gör du då? Själv tycker jag att det är roligt att lyfta min blick och försöka möta blicken hos den jag möter, men gissa om det är en svår uppgift.

De flesta har böjda huvuden och är fokuserade på något på marken.

Någon lyfter blicken en bit innan vårt möte, men sänker den snabbt när dom ser att jag tittar på dom med mitt leende. Några tittar till lite under lugg för när det är för läskigt att möta någons blick och andra tittar på mig och varför tittar du på mig på detta viset????

Några tittar med en tom blick på mig bara för att visa att här har du inget för att titta på mig med ett glatt leende. Sen har vi de underbara människorna som vågar möta min blick och jag känner att "hej jag ser dig vad kul att du ser mig".

Det finns tom dom som är modiga och nickar kanske säger hej!

Min fråga är varför vi har så svårt att bara ta del av varandras närvaro, just den här känslan att med våra ögon och vårt ansiktsuttryck tala om utan ord "hej jag ser dig ha en härlig dag". Jag tänker på flera människor som jag möter och som blir så otroligt glada för jag kanske är den enda människan idag eller den här veckan som faktiskt uppmärksammar dom.

- **Selfie absolut! Men IRL not! Idag lever vi en värld där vi måste vara synliga, men ändå vill vi inte synas och se.**

Så vad säger ni om att lyfta blicken och möta människorna som vi möter. Att vi tar ögonkontakt och tom kanske ler och med tanken tänker "jag ser dig och ha en härlig dag". För visst vore det roligt att möta någons blick ung som gammal som säger just den tanken, mer behöver det inte vara.

För visst fylls vi av lite extra glädje när vi ger ett leende och får ett tillbaka!

Så vågar du utmana dig själv att uppleva små upplevelser i vår? Vågar du om du möter mig höja din blick och möta mitt leende eller tycker du enbart att jag är en tokig idiot och hur vågar du! Vem har gett dig rätten att le mot mig idag?!!

Så vågar du? 123 på det 4e ska det ske! Se och le!