



” Upptäck helt enkelt din hemstad och dess närområde låter inte det spännande?

KRÖNIKA  
**Tina Persson**

# Hitta möjliga sommartrender som inget kostar

**D**en här veckan tar jag en liten paus från mina småkakor, då jag kände att jag måste inspirera om sommarens möjliga trender. Det är många som idag inte har en ekonomi som är i överflöd eller kanske det är nu äntligen ett jobb dyker upp, men som ändå vill njuta av sommaren. Därför tänker jag boosta med tips som kan tyckas vara både högt och lågt, men något hoppas jag ska passa för ung som gammal!

## Vad är det som inte kostar i dag?

- Det erbjuds faktiskt väldigt många event och vissa event bjuder tom på fika. Så kolla social media, affischer, gratistidningar, dagstidningar och annan reklam vad som erbjuds.
- Packa ryggen med lite ätbart och gå iväg bara. Hämta en karta på Turistbyrån och så kan vi bege oss både hit och dit för att sedan ta en gofika på en vacker plats. Upptäck helt enkelt din hemstad och dess närområde låter inte det spännande?
- Kanske jag känner någon som skulle behöva hus-, lägenhets- eller sommarhusvakt. Bara att få komma hemifrån det är ju riktigt härligt. Borta, men ändå hemma!
- Har du en cykel hoja iväg. Har du ingen cykel kanske du kan låna en kompis cykel någon dag eller två? Kom ihåg cykelhjälmen!
- Låna böcker eller tidningar på biblioteket. Vilken härlig läs-sommar det kan bli, för läsa kan jag ju göra både i en solstol eller på stranden. Våga prova olika författare och varför inte ett annat språk?
- Våra mobiler erbjuder möjligheter som poddar, ljudböcker och mycket annat som jag kan använda mig av.
- Hitta nya underbara platser där vi bara kan finnas till eller öva på att meditera.
- Gå loss med mobilkameran och upptäck världen genom linsens öga. Övning ger färdighet eller hur?
- Varför inte ögonshoppa i affärer och så går vi hem och återupptäcker vår egna garderob. Säkert många med mig som har mycket i sin garderob och som bara försvinner bland alla andra kläder. Kanske vågar jag sy om några kläder som skulle kunna bli något annat än dom är idag. Så gå wild and crazy och återupptäck dina egna kläder.
- Har du flera affärer du inte brukar gå in i eller aldrig varit i eller loppisar och auktioner? Varför inte ta och pricka av alla i din hemstad?

Bara för att som en kul grej och för att hitta ny inspiration till våra liv och hem.

- Varför inte återupptäcka saker som vi lagt bort och som vi kanske kan putsa till, fixa till och ändra på lite så dom passar in i våra liv igen. Eller varför inte sälja det på loppis som alla andra gör?
- Upptäck matrecept som erbjuder möjligheten att bli nyttigt mätt och gott belåten.
- På sommaren är det många som grillar och idag är det många som tar med sig själv vad dom vill ha, men knytkalas då tar alla med det dom har och upptäcker vi nya mat-möjligheter för alla får äta av allas.
- Våra underbara kyrkor erbjuder möjligheter som sommargudstjänster, djupmeditationer, sångtillfällen och mycket annat. Kanske är det okänd mark för dig och då är det verkligen dags att prova och upptäcka byggnader och platser som kan erbjuda en enorm stillhet, men även inspiration.
- Festivaler, flera av dom är helt gratis och vem bryr sig om jag tar med mig lite eget fika och äter med dom andra.
- Det finns många aktiva träffpunkter för olika åldrar som Vildakidz mfl.

## Var det ändå inget som passade dig i smaken?

Det är så lätt att se oss blinda på det som inte finns och det som saknas. Så varför inte fråga en förening eller verksamhet om ni tillsammans kan göra något som skulle stimulera både dig själv och ge andra en möjlighet. Det är faktiskt inte så svårt och jobbigt utan det kan bli riktigt, riktigt kul.

## Så våga utmana dig själv och andra för att upptäcka nya möjligheter för både kropp, knopp och själ!

Så är du själv, har du en familj och kanske barn så finns det möjligheter. Det är bara att sätta sig ner och skriv upp saker som skulle vara möjliga att göra i sommar och låt hela gänget vara detektiver för en inspirerande trendsommar på hemmaplan.

## För vem vill inte vara en trendsättare!!!!

Hälsoinspiratören  
Tina Persson