



Medveten och meningsfull julefrid

***”Midvinternattens köld är hård,
stjärnorna gnistra och glimma.
Alla sova i enslig gård
djupt under midnattstimma.
Månen vandrar sin tysta ban,
snön lyser vit på fur och gran,
snön lyser vit på taken.
Endast tomten är vaken”***

Viktor Rydberg



Nu är det inte länge kvar innan julaftonsmorgon knackar på vår dörr. Har du hunnit allt du borde göra eller ligger du redan efter? För egen del tar jag det enbart lugnt då jag har lagt undan alla måsten sedan många år. Jo, jag vet många har sina måsten och att familjen räknar med att det ska vara som det alltid brukar eller måste det verkligen vara så?

Hur ska jag fördela min tid under jul?

Varför handlar vi som tokar i juletid och så tror vi att det är kompensation för att vi inte hinner. Jag vet att det många hellre vill ha är din tid och inte presenter som ska kompensera ditt samvete. Jag vet att det är många barn och äldre som hellre vill ha din tid och inte alla påtvingade måsten. Så hur fördelar du din tid när den inte finns? Men varför göra allt under några få juldagar? Varför inte fördela din tid under ett längre perspektiv?

Vad är måsten?

Vilka är mina måsten?

Våga göra en nystart och våga göra en förändring för att hitta en mer medveten och meningsfull julefrid. Skriv upp alla måsten och sätt er ner och gå igenom listan för att inse vilka måsten som ni kan stryka bort.

I år är julhelgen inte den perfekta för många då själva helgen hamnar under helgen och inte under vardagen så vi får vara extra lediga. Så hur fördelar jag tiden för att orka njuta av tiden och verkligen ta in att det är jul? Hinner du njuta eller hips vips så är det dags att köra igång igen.

Varför inte denna jul slå i handbromsen och

njuta och verkligen vara med när julaftonsmorgon knackar på vår dörr? Varför inte denna jul stanna upp och njuta av det som händer när tomten knackar på vår dörr? Varför inte stanna upp och bara andas lugnt och njuta av den underbara julskinsmackan som jag för egen del tycker är det bästa med maten i jul. Varför inte bara dra i handbromsen och stanna upp och inse att här är vi mitt i jultid och det här är julefrid. Varför inte bara dra i handbromsen och njuta till fullo av julen och dess innebörd? När hände det sist? Har du någonsin känt riktig julefrid?

Vart kommer alla måsten ifrån?

Vart kommer dina måsten ifrån och varför är dom måsten? När ska dessa måsten skrotas för att göra nya möjligheter som inte känns som måsten utan som meningsfulla?

Så hur kan du hitta en mer medveten och meningsfull jul i år när den om några dagar knackar på vår dörr? Stanna upp redan här och nu och ta en stund för att fundera över vad som är meningsfullt och som inte är något måste. Som hälsoinspiratör vill jag få er att öppna nya dörrar i era tankar. Där jag hoppas att du ska både inse och förstå att när jag blir medveten i mitt liv, så kommer livet bli så mycket mer meningsfullt än jag kunde ana. Livet är här och nu och erbjuder oss otroligt många möjligheter som aldrig kommer att bli några måsten utan enbart meningsfulla och kärleksfulla.

Önskar er en riktigt God Jul

Hälsoinspiratören Tina Persson

halsoinspiratoren@norrbottnen.se