



” Vi lever i en märklig tid och det sätter fart många konstiga tankar!

KRÖNIKA
Tina Persson

Vårkänslor!

Vi lever i en märklig tid och ingenting är som det brukar vara. Vi lever i en märklig tid och det sätter fart många konstiga tankar! Hur lång tid kommer det här att ta? Är det ingen som har svaret på denna pandemi? Kanske i morgon när jag vaknar, så var allt en dröm?

Helt klart ovanligt, men påsken är ändå på ingång så hur blir det med den? Frågorna är många och min väldigt kreativa hjärna är som ett flipperspel, med många kreativa tankar som far både åt det ena och andra hållet.

Så håll i hatten!

Jag vet att det är många som säkerligen skulle farit till fjällen och åkt skidor i sina vackra färgglada kläder. För det är oftast i skidbackarna vi blommar ut i färgglada färger. Så varför inte ta dom ytterkläderna, när vi ska ut på en promenad, när ni ska fara till jobbet eller när vi ska handla?

Våren är helt klart på ingång och nu äntligen kan vi sätta på oss den där glittriga eller färgglada tröjan, eller? Jo, kom igen sätt på er alla härliga färger, för vet ni vad? Det är nu dags att förgylla varandras liv och vårt egna! Det spelar ingen roll vilken dag i veckan det är för tillfället, för alla dagar i veckan är numera annorlunda. Så alla dagar i veckan behöver extra hjälp!

Hej hej!

Något som jag verkligen känner är superviktigt just nu, det är peppa varandra i att det här tar vi oss igenom tillsammans. Vi lever i en konstig tid, där vi inte ska kramas och inte vara för nära varandra. Detta gör att många mår dåligt och oron av ensamhet kryper allt närmare inpå. Vi lever och verkar bland människor, men ändå känner vi oss ensammare än vanligt. Det är för många något ovanligt och vi vet inte riktigt hur vi ska bete oss.

Så mitt förslag är något jag ofta gör och det uppskattas av vissa, men inte av alla. Det är när jag är ute och går, då tittar jag gärna på personen jag möter och allt jag hoppas och vill är att denna person ska lyfta sin blick och möta min. Jag blir alltid så superglad när personen jag möter, lyfter sin blick och möter min. Ibland kommer ett leende, ibland kommer en nick och ibland ett hej hej! Just denna känsla,

som jag känner då och där, att jag blir sedd, den är så otroligt stark.

Så i dessa tider som vi lever i just nu, lyft din blick och se dina medmänniskor. Lyft din blick, håll munnen stäng, men le med både mun och ögon, för att tala om för den du möter att jag ser dig. Jag ser dig och jag önskar dig en riktigt härlig dag och det är tillsammans vi tar oss igenom det här. Det är så många som är oroliga och vi får liksom inte grepp om allt som händer. Så bara att våga se varandra och bjuda på ett leende kommer att hjälpa många, det är jag supersäker på.

Påsktider!

Mycket beror på vädret, vad kommer det blir för väder i påsk?

Så vad ska vi göra med vår påskhelg då om ledighet står på menyn? Varför inte köra telefon roulett? Ta upp mobilen och rulla fart på namnlistan och så stopp och den personen ska vi ringa. Jag tänker det är tider det är tillåtet att ringa människor, som vi kanske inte har pratat med på länge. Nu är det helt klart tid att återknyta kontakten med människor som vi tappat bort längs vägen, även om det inte var meningen så.

Det är många som "måste" stanna hemma, så varför inte göra det bästa av situationen. Skriv ner massa lappar med saker vi kan göra allt från att städa skåp till att läsa en god bok. Fyll burken med både surt, salt och besklappar och sen är det bara att ta en i taget och så får du inte ta nästa förrän du gjort den du tog.

"Äntligen" har vi också tid för meditation och rehabiliteringsträning. Tråkigt jo, kanske, men varför inte ta chansen när tiden finns och skapa en ny vana. Så går vi starkare ut ur det här, än när vi gick in!

Sen för dig som vill bjuda på dig lite extra och som jag har dansabstinens. Varför inte när vi har en härlig låt i våra öron ta lite danssteg, när vi väntar på grönt vid övergångsstället eller när vi träffar en bekant. Kanske nya sättet att hälsa, på dom vi känner!

Sätt fart på dom kreativa tankarna, så kommer vi att stärka vårt hälsokonto inför en annorlunda sommar!

Hälsoinspiratören Tina Persson