

Adventstankar

Går du in i adventstiderna med en lugn och sprudlandet glädje eller har julestressen redan tagit tag i både kropp och själ?

Så här i början känner jag en varm härlig känsla av inspiration som flödar in i mitt liv. Å, det är så mysigt när snön gör att allt blir ljusare igen efter några riktigt mörka veckor. Vi närmar oss första advent och äntligen får vi plocka fram alla ljusslingor och börja pynta vår huseknut och våra fönster. Jag vill inte vara någon annanstans än här och nu mitt i mitt liv då jag känner kylan mot min kind och det knarrar under mina skor.

Det är viktigt att försöka ta en stund varje dag för att bara få känna känslan av att vara mitt i livet här och nu. För egen del känns det som att tiden bara rusar iväg och jag är så med här och nu så jag hinner inte omfamna och känna in det hela, utan nya saker dyker hela tiden upp bara för att jag är så öppen för allt som kommer i min väg.

Det är viktigt att samla in, men också att vila och se helheten i livet.

Det är så många småbitar som kommer i flygande fart och ibland är det svårt att få ihop pusslet för att se helheten av det som är på gång.

Livet är som ett pussel

Har du sett livet som ett pussel någon gång där vi under en tid har en helhet som andas och har balans. Vi känner oss lugna och känner att vi har en stadig grund under våra fötter, sen händer det saker och en eller flera bitar försvinner ur våra liv och så är det något som saknas.

Ibland byter vi ut en bit för något som passar bättre och ibland kommer det en bit som vi så gärna vill trycka ner i vårt liv, men det passar inte alls och vi mår så dåligt. Ibland kommer det en bit som vi tror passar, men så upptäcker vi att vi har blivit lurade och vi måste plocka bort den igen.

Olika bitar passar olika tider i våra liv och vissa bitar kommer bara för en kortare visit och där vi också har bitar som stannar för alltid.

När vi har hittat dom där speciella så flyter dom efter ett tag ihop med några andra bitar och jag känner att det här är verkligen jag i det här området av pusslet.

Det viktiga är att hitta en plattform för vårt pussel där det inte kanar omkring utan där vi känner att här har jag mina rötter och här känner jag mig hemma trots att jag ibland inte är ett fullständigt pussel.

När det blåser hårt och jag känner att hjälp nu vet jag inte hur det här ska gå, men att jag ändå hela tiden känner att mina rötter håller tag i mig och jag har hela tiden en stadig bas att stå på trots orkanens vinande vindar som drar iväg mig. Det är så jag känner till och från att det blåser rejält och jag är inte alls med, men jag känner att jag står stadigt med båda fötterna och jag litar på att livet tar hand om mig. Så blås på, bring it on det här kommer att gå bra för jag kommer gå stark genom det här.

Tryck på bromspedalen

Så bromsa upp och njut av adventstiden som står på vår furstuttrapp och knackar på din dörr.

Den här tiden fram till jul då ska jag stå stadigt och släppa all stress som gärna också knackar på.

Nä, i år ska jag njuta av mitt liv fram till jul och nyår för jag vill vara snäll mot mig själv och ger mig en härlig adventsklapp i år av kärlek för både kropp och själ.

Ge dig en mjuk och varm pusselbit av kärlek som smälter in i helheten i ditt pussel och som du aldrig mer kommer att bli av med utan det är en del av dig.

Ge dig själv mera kärlek varje dag och om du varje morgon när du vaknar ägnar några minuter åt tacksamhet så skulle du få uppleva en mera underbar dag. För du vet att det du fokuserar på i ditt liv växer.

Önskelista

Om du önskar något i ditt liv och kanske vill få något nytt att börja växa i ditt liv ta då fram papper och penna och skriv ett tack för att du redan har fått uppleva detta och låt det växa fram med tacksamhet i livet. Låt det du önskar redan nu börja spira med en underbar kraft i ditt liv.

Bli mer medveten om allt som händer i livet och var med och forma dom rätta pusselbitarna för ditt liv. Att bli mer medveten om sig själv, sin kapacitet och möjlighet gör att självkänslan växer.

Det här är jag och jag är underbar helt och fullt. Visst just nu kanske inte alla pusselbitarna är på rätt plats, men jag är med i mitt liv och ser det som händer. Är inte det en underbar adventstanke så säg?

Lyckat till och vi kanske ses den 4 december i Arjeplog?



*Ha en härlig dag,
Eina Persson, Hälsoinspiratören
www.friskoteket.eu*

Tipsrutan

Boktips för våra barn och vårt inre barn
Möt barnets inre värld av Regina och
Marjette Ainosdotter
Tacka kroppen av Regina Mäki

Vill du kommentera krönikan eller ta upp något du önskar att jag ska skriva om.
Maila info@friskoteket.eu