

Sommaren är kort...

Det var den sommaren det och som vanligt gick den fort eller hur? Stackars oss som bor här i norr för sommaren är så kort eller hur? Nä, det tycker inte jag utan som så många här uppe säger vi har ju flera årstider än dom där i söder och ska 12 månader räcka till alla då är det ju klart att sommaren blir lite kortare eller hur?

Det stod i tidningarna i början av sommaren att fler svenskar stannar hemkring för dom har inte råd. Hm, jag tycker vi ska se det som en möjlighet istället. Tänk att få upptäcka närområdet och grannorten. Tänk att få ta dagen som den kommer och det hela kan bero på vädret. Ta en sommar i vila för en gång skull, varför behöver vi yra omkring för att tro att vi har något spännande att berätta.

För:

- * Sommartider är för lugna stunder
- * Sommartider är för sköna stunder
- * Sommartider är för galna stunder
- * Sommartider är för klocklösa stunder
- * Sommartider är för upplevelsestunder
- * Sommartider är för dina stunder
- * Livet är ditt och det är dina sommarstunder

Semestern är den tid då det är meningen att vi ska vila, men även under resterande av året gäller det att hitta dom små stunderna då du kan känna att här är jag och jag kan andas lugnt och fridfullt.

Semesterutmaningen

Under min semester har jag faktiskt tagit mig tid att vara med mig själv för att just lära känna mig lite mera. Jag har under det senaste dryga året lagt mycket fokus på affärskvinnan och att vara anställd, men där den privata sidan har fått stå åt sidan. Det är lätt när man som jag är inflyttade och kanske inte har så stort umgängeskrets i privatlivet att man lägger fokus på det som fungerar. Så inför min ledighet bestämde jag mig att i år så vill jag lyssna mer till mig själv och hitta vem denna person är som privatperson. Tycker jag om henne och vad är jag rädd för?

Jag försökte flera gånger om dagen ha fullt fokus på att vara med i vad som hände i mina tankar och mitt sätt att reagera. Hur mår jag nu? Hur reagerar jag på det här? Vad har jag gjort under dagen? Har jag bara varit i min trygghetszon eller har jag testat något nytt idag? Vilka människor har jag träffat och hur ser jag på mig själv idag? Jag vill lära känna den äkta sidan av den personen som jag är och hur jag kan forma den till något jag vill vara.

Jag vill:

- * Bli ett med mig själv och en helhet.
- * Ladda mina batterier inför höstens utmaningar.
- * Hitta sätt att snabbt hitta tillbaka på banan när jag kört ner i diket.
- * Kunna se mig i spegeln och tala om för den jag ser att jag älskar dig och du är en underbar person.
- * Känna att min privatperson är som en livsmagnet som drar till mig livsglädje och nyfikenhet för det som finns där framöver.
- * Vara lugn, stark och attraktiv även som privatperson

Din/Min tid

Det är viktigt att vi tar tid med oss själva och hittar sätt att fylla på våra batterier för att varje dag våga anta utmaningen som livet erbjuder. Det är så lätt att vi fastnar i vår trygghetszon och i invanda mönster, men livet har ju så mycket mer att erbjuda.

Ibland känner jag att jag har missat så mycket på min livsresa eftersom jag var för rädd för livet fram tills jag fyllde 30 och att jag har så mycket att ta igen. Vissa saker går inte att ta igen, men därför vill jag verkligen vara med resterande av mitt liv.

Jag vill när jag är gammal och grå berätta att jag vågade leva och har haft ett härligt liv. Visst för andra kan det som jag vill uppleva som naturligt, men inte för alla. Det viktiga är att jag lyssnar på mitt innersta och känner att här är jag mitt i mitt liv. Jag vågar både lyssna och se vad som händer omkring mig. Jag vågar vara positiv och se möjligheterna.

Det är därför jag tar mig tid med mig själv, för att göra det bästa av mitt liv och att vara redo när möjligheterna knackar på min dörr. Sommaren är kort, men den är underbar när den är här. Så var nöjd med vad livet ger och lägg fokus på det som du vill ska växa i ditt liv.

Det är därför jag lägger fokus på möjligheterna och glädjen i mitt liv.

Det är därför jag vågar surfa vidare på glädjevågen som jag har hittat under min semester.

Å vad härligt med höst igen, men lite av sommaren är kvar så njut och ladda dina batterier. Andas in håll kvar en stund.....andas ut. Livet är en gåva till oss en var. Vad du gör med din är upp till dig.



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

Dagens ruta:

Jag är en underbar person
Jag älskar det jag ser i spegeln
Livet är underbart
Tänkt att just jag får vara här och nu
Å vad jag är nyfiken på mitt liv
Jag vågar lyssna till min kropp och själ

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