

En ny höst med nya idéer och spännande möjligheter.

Dom sista varma vindarna smeker min kind och jag ryser ändå till av morgonkylan. Tänkt det här är kanske sommaren sista andetag, vilken underbar sommar vi haft jag är så nöjd och belåten. Det är ok, nu kan jag släppa dig min underbara sommartid och låt hösten komma in i våra liv igen.

Jag tycker hösten är en tid då vi med nyfikna ögon kan se dom nya möjligheterna dyka upp. Precis som för de små när dom för första gången ska börja skolan och ögonen är stora som tefat. Det är en otroligt spännande förväntan och just så känner jag inför hösten. Nu börjar allt igen ååååå vad det är spännande.

För mig är hösten mera nystart än vad ett nyår är. Det är nu vi med laddade batterier tar tag i ett nytt år med nya utmaningar och att vi förhoppningsvis är påfyllda av en härlig inspiration för dom mörka månaderna som komma skall.

Hösten är en mysig tid

Tänk dig en septembermorgon dimman ligger lågt och det är äntligen dags att plocka fram bössan för det är dags för älgjakten. (Jag har aldrig fått uppleva den känslan, men vad jag förstår av mina arbetskollor är det något väldigt speciellt.)

Tänk dig en tidig septembermorgon och du känner fukten bita tag i dina kläder när du ska rasta din hund eller hämtar tidningen i brevlådan.

Tänk dig en tidig septembermorgon och du känner lukten av bär och svamp i skogsgläntan.

Tänk dig en septemberdag och livet känns bara helt enkelt underbart. Jag känner mig lugn och trygg i mig själv en underbar känsla.

Tänk dig en septemberkväll och vi får äntligen tända våra ljuslyktor, krypa in inunder filten och tända en brasa.

”Äntligen” får jag ta ner mina mörkläggningsgardiner och täcket ligger där på plats för dom kyligare morgontimmarna igen.

Äntligen är dom flesta på plats igen efter all semester, nu kan vi få igång allt igen åååå så skönt.

Tänk dig att i år är september månad en extra spännande månad både för kropp och själ.

Nu är det dags.....

Nu är det tider att våga prova nya äventyr i våra liv. Det kan vara något helt nya eller nygamla som du behöver damma av. Det kan vara dags att testa en ny studiecirkel, danskurs eller kanske är dags att du går en datakurs så du verkligen förstår alla möjligheter som faktiskt finns där.

Det kan vara dags att återuppta en gammal bekantskap som du tappar bort eller är det kanske dags att städa i din själsliga ryggsäck av gammal rädsla och oro. Möjligheterna är helt enkelt dina i höst.

Så...

Vågar du gå in i september månad med glädje eller oro? Känner du dig laddad eller är du redan nu tom på all energi? Är höstens mörker glädje eller sorg? Kommer minnen som gör dig glad eller ledsen? Allt detta kan bli en spännande utmaning att ge sig i kast med om du vill och vågar.

Se det hela som ett spännande äventyr som hösten erbjuder dig i år. Den kan öppna helt nya dörrar till många möjligheter som du aldrig trodde var möjliga. Tänkt att åter hitta känslan du hade när du skulle börja första klass och våga behålla den fylld av nyfikenhet och sprallighet. Tänk att bara ta steget och möta sig själv och inse vilken underbar person som faktiskt finns där inunder ytan som du gömt så oerhört länge. Så dumt det var eller hur?

Så gör som apan när oro eller tvivel kommer över dig sätt dig då ner och vänta tills den går över. (Apan menade då arbetslusten, men jag tycker den passar in även i andra känslor som är jobbiga.) Att sluta upp att springa iväg från sig själv och stanna upp och lyssna inåt istället för du har så många svar inom dig själv som du tror ska komma någon annanstans ifrån. Våga lyssna och upptäck en helt ny värld för att må bättre.

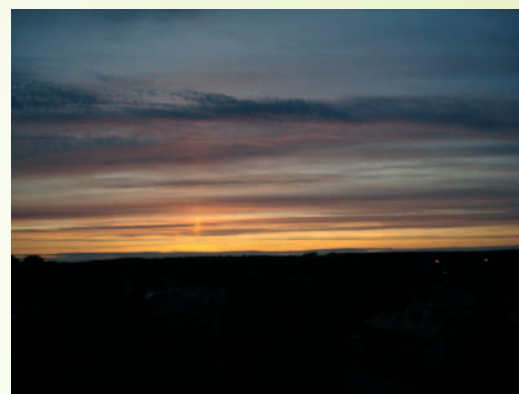
Så vad är dina mål för hösten?

Ja det är frågan, men kom ihåg att ha lite lyxigtid och egoistisk tid bara för dig själv. Hitta den där lyxiga timmen i veckan där du fyller upp ett bubbelbad eller en härlig behandling och helt enkelt njuter av tillvaron för dig själv. Ta dig också egen tid där du har en stund bara med dig själv. För vi behöver vår ”ensamtid” för att uppskatta livets alla sidor och för att växa i inombords och för att förstå vem vi verkligen är.

Hitta kvalitetstid i livet och uppskatta dom du har runtomkring. Ta inte livet för givet utan uppskatta det som finns här just nu.

Ny höst, nya möjligheter bara för dig och ditt liv. Ditt liv, din möjligheter men också ditt ansvar för att ta hand om möjligheterna som kommer. Kör du din bil eller sitter du bredvid och åker? Jag kör en snygg, lyxig och kaxig bil för både kropp och själ. Hur ser din bil ut? Lycka till.....

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



*Ha en härlig dag,
Tina Persson, Hälsocinpiratören
www.friskoteket.eu*

Dagens tips:

- Du vet väl om att du tränar fler muskler i ansiktet när du skrattar än när du är sur.
- Sitter du i bilen och en härlig låt poppar ur radion. Passa då på att knipa rumpan i takt så slipper den bli så platt av all bilkörning.
- För varje minut du är arg förlorar vi 60 sekunder av lycka (Ur Mia Törnbloms En härlig bok)
- Tack är ett härligt och lösgörande ord.
- Ett leende kan förgylla din vardag så våga både ge och ta emot.