

Oktober - en rosa månad på flera sätt både för kropp och själ

En härlig höstkväll och himlen är alldeles rosa och man känner att hösten är här. Det biter i dina kinder och vi inser att sommaren är över ännu en gång. Vart tog sommaren vägen och i år var sommaren konstigare än vanligt. Vad hände med allt jag tänkte göra och hade planerat? Vad hände med sommartiden, den gick för fort och nu står jag här och mörkret tar mer och mer av min dag. Jag som skulle ladda mina batterier för att klara av mörkret och livet är här i norr.

Visst sommaren var inte som vi hade tänkt oss varken för kropp eller själ, men hur många av er har sett tillbaka på dagarna som var i somras. Att vi även om vädret inte ville som vi ville ändå tog chansen att använda den till något bra? Hur många av er har varit tacksamma för sommaren som varit? Tänkt alla möjligheter som gavs som tex att vara inne och kolla tv, en härlig film eller att bara få umgås och spela spel el bara ligga och läsa en bok. Varför inte ta chansen att skriva av sig el ringa alla vännerna som man inte haft så bra kontakt med på länge. Vilka möjligheter hade vi inte i somras? Jag hoppas det var flera som insåg möjligheten och tog dem för varje dag är en underbar dag och du är ny varje dag både för kropp och själ.

Nu är sommaren borta för den här gången och oktober är nästan slut, snart kommer snön och vintern knackar på, så hur vill du njuta av dina dagar och av livet i höst o vinter? Var redan nu förberedd på att det kan ske förändringar och var då beredd på att välkomna det istället för att säcka ihop och känna dig misslyckad. Våga helt enkelt. Var lite crazy.

”Säg till om jag stör, sa han när han steg in, så går jag med detsamma. Du inte bara stör, svarade jag, du rubbar hela min existens. Välkommen”

(Eeva Kilpi tolkat av Kerstin Lindqvist)

Om vi vågar vara öppna i våra liv, om vi vågar lyssna och se, vad tror du att vi kan få vara med om då? Det är oftast lättast att följa i det vanliga gamla mönstret vi vet oftast vad vi har men inte vad vi kan få. Vi har siktet inställt och om vi skyddar oss mot allt tänkbart så kommer vi att klara av dagen. Tänk om – våga öppna dina ögon och öppna dina öron för jag lovar du kommer att både se och höra saker som är underbara och som är som skön musik för hela din kropp och själ.

För mig har det hänt vid flera tillfällen när jag lärde mig att vara öppen att det mest fantastiska har hittat fram till mig precis som i dikten. Det har hänt flera saker i mitt liv som har rubbat hela min existens, men som jag är så tacksam för och inte skulle vilja vara utan. Fortsätt rubba min värld för jag vill fortsätta våga och som en klippa vid havet sköljas över av en härlig våg för att formas till något nytt spännande. Vill du utvecklas eller vill du vara samma gamla du? Vågar du rubbas och utmanas av livet? Vågar du se och lyssna eller vill du bara titta och höra. Det är skillnad kan jag lova. Testa - hur känns orden och sättet du gör det på, kan du hitta skillnaden?

”När du föreställer dig framtiden tror du inte att du ska vara densamma som nu.”

Ur boken ”Leva med glädje” av Sanaya Roman

Hösten är en härlig tid att ta tid för sig själv och fundera, men även bara att lyssna. Vad kommer det upp för tankar, vilka känslor dyker upp? Vem är du, vad gör jag här? Men även tokiga saker som vilka färger har hösten, vilka färger är jag under hösten? Det är väl ingen som har missat att oktober har blivit en rosa månad för att det bla är rosabandet månad och jag har påverkats av rosa i år. Det gör att tankar väcks och jag vill lära mig att bli mer lyhörd när det gäller min kropp och själ. Har du tagit dig tid att känna in hur din kropp mår och hur den reagerar på olika saker och vid olika tillfällen? Jag tycker hösten är

en tid då man skall ta sig tid att lyssna.

Alla vet att det är en rosa bandet månad och bröstcancer månad hela månaden och allt runt omkring en är rosa. Jag fick göra min första mammografi nyligen och de ville kolla lite mera. Hur skall man reagera på ett sådant brev? Hela mitt jag bestämde sig för att koppla ner helt och hållet. Jag ville inte oroa mig eller hoppas, så varför fundera för mycket utan vänta tills jag varit på mitt besök. Jag behövde min energi för att ta mig fram och fungera, sen var det bara ett par dagar bort som tur var. Att lyssna inåt och känna in känslan där du inte styr något utan bara finns där, vilken otrolig känsla det är. Det är vid många tillfällen vi funderar för mycket och pratar för mycket. Måste vi det? Kan vi inte bara få vara och finnas till?

Min förra artikel om tacksamhet hade precis kommit ut och jag insåg att jag bara skulle vara tacksam för möjligheten som nu kom. Tack att just jag får den här uppgiften vilken känsla det ger. Du får möjligheten att tacka för så väldigt mycket för allt som varit och tacka för framtiden, men som sagt var fundera inte så mycket utan var istället bara tacksam och känn lugnet komma över dig. Jag är idag väldigt tacksam för att just jag fick göra denna korta resa i ovissheten och att jag idag kan se framåt med glädje att min kropp är frisk.

Oktober månad är nu slut och många rosa tankar sudas ut till nästa år, nu kommer november månad och jag ser fram emot ännu en födelsedag. Något som var smärtsamt för min kropp och själ förra året, men som i år är något jag kan ta med lugn. Att våga lyssna på sin kropp och själ är en känsla att jobba med för att bli en människa som jag vill vara och en människa jag kan acceptera och förstå. Är jag ett med hela mig blir livet lättare på alla sätt.

Vågar du lyssna på vad din kropp vill säga till dig och till andra? Vågar du ta dig en stund då och då och lyssna på vad kroppen har att säga just nu? Varför reagerar din kropp som den gör? Vad är felet eller det härliga vad är det? När du tar dig tid att förstå din kropp, då kommer du att älska din kropp och själ helt och hållet och den kommer att älska dig tillbaka. För vem vill inte bli älskad?

Här är några härliga ord från en härlig bok ”Leva med glädje” av Sanaya Roman:

- Att älska sig själv betyder att acceptera dig själv sådan du är just nu.
- Ett sätt att älska ditt inre jag mer är att sluta jämföra dig med andra.
- När du känner dig stark och råder över ditt liv kan du handla från ditt hjärta.

Här kommer några frågor som jag hoppas du kan ta dig tid att fundera över:

- Vågar du ta dig tid att bara njuta av den du är just här och nu?
- Vilka sidor hos dig själv älskar du mest?
- Vem är jag, vad vill jag med mitt liv? Kan du forma ord på detta och vågar du stå för det?
- Vad är det hos dig själv som du vill bli bättre på och varför?

Ta dig tid kryp upp i soffan med en filt omkring dig och bara lyssna. Tänk sen tacksamt för allt som du har, haft och kommer att få. Vad kan hända? Vem vet. Livet är här och nu och det är spännande.

Lycka till så hörs vi igen.



Frågor eller kommentarer på hälsospalten kan skickas till: godanyheter@annonstidningen.com

