



Morgonstund har guld i mund

Klockan ringer 05.35 och gör mig påmind om att en ny dag är på gång, men jag vill gärna ligga kvar en stund till. Det är mörkt ute och kyligt utanför mitt täcke ska jag verkligen upp? Jag kan ju faktiskt sova en timme till om jag vill, men näääää säger jag till mig själv. Du vet ju så väl att du skall upp och ge dig ut på din morgonpromenad som hela du behöver för då mår du så mycket bättre hela dagen lång. Så ok upp kollas läget, utanför -5 perfekt och sen på med alla kläderna får inte glömma broddarna el reflexvästen ska vi köra stavar el inte idag? Man är lite seg på morgonen, men nu så har jag allt klart och jag kommer ut, andas in ett stort andetag – härligt. Känner kylan mot mina kinder och jag ryser nästan lite. Jag är glad över att klev upp ur sängen för en härlig morgonrunda.

Jag har förmånen att ta mig en tidig morgonpromenad några gånger i veckan och jag möter fler och fler som också har upptäckt vad en morgonrunda kan göra för kropp o själ resten av dagen. Att få fylla på alla batterier och bearbeta frågor, tankar, idéer, problem men också att bara rensa hjärnan tom. Digga iväg till musikens lockande toner el en tyst runda med mig själv, vilken härlig känsla och njuta av allt man ser. Har du inte provat, då har du här en utmaning – en tidig morgon där du ser hur dagen vaknar till liv och jag vet för min del att en härlig frukost o tidning väntar därhemma. Ännu en ny tokig idé – absolut för vill man njuta mera av livet så är en morgonpromenad faktiskt ”guld i mund”.

Jag tror nog tiden just nu är bästa tiden för en morgonpromenad. Det är mörkt när man kliver ut genom dörren och under tiden du är ute så får du vara med om att dagen börjar vakna till liv precis som du. Känslan av minusgrader som biter i dina kinder och snön som knarar under dina fötter. Jag tycker det är härligt tillfälle att bara finnas till. Börja fantisera och prata med dig själv, där du kan testa orden som passar bäst på din situation just nu. Kanske skall du ringa ett samtal el hålla ett föredrag. Då har du en perfekt möjlighet just nu när du är ute och går för på en timme hinner du reda ut mycket. Kan du tänka dig en bättre start på din dag?

Att gå tillsammans med någon visst, men ska du få ut max mentalt så rekommenderar jag dig att gå ut själv då ingen annan än du själv kan störa ditt tänkande. Är du mörkrädd?

*Var inte rädd för mörkret, ty ljuset vilar där.
Vi ser ju inga stjärnor, där intet mörker är.*

*I ljusa iriseringen du bär en mörk pupill,
ty mörkt är allt, som ljuset med bävan längtar till.*

*Var inte rädd för mörkret, ty ljuset vilar där,
var inte rädd för mörkret, som ljusets hjärta bär.
(Dikter att minnas – Erik Blomberg)*

Jag är också mörkrädd har varit sen jag var liten, men när jag nyligen läste just denna dikten fick jag andra tankar som faktiskt har hjälpt mig lite. Det gör att jag kan se mörkret med andra ögon och det är med nyfikna

ögon istället, inte med rädsla. För nyfiken är jag och att hitta nya tankar och ord för sina känslor är spännande. Så jag har börjat använda ordet nyfikenhet och förnimmelse istället för rädsla. Precis som när jag skulle iväg häromkvällen till en by dit jag aldrig varit förut och köra dit i mörkret det är lite läbbigt, men jag stängde av musiken och blev istället nyfiken och inspirerad. Det blev en härlig resa och nu så är jag så nyfiken så jag måste åka ut till byn när det är ljust. För jag fick så många förnimmelser på härliga saker som jag måste se i dagsljus. Har du känt den känslan? Var mera nyfiken av dig och då menar jag på livet.

Så att se en förnimmelse av något kan göra att fantasin kommer igång, tänkandet, idéer och lösningar på dina världsproblem. Mina mornar i alla väder har hjälpt mig framåt här i livet och jag kan bara säga att ett annat favoritväder är regn. Tänk dig en sommarmorgon och regnet öser ner – min känsla wow o jippi, man blir ju vacker av regn el hur? Det enda som stoppar mig är -20 då räcker promenaden till mitt jobb man måste ju ha någon begränsning el hur.

Regn

*Och regnet som faller måste falla därför att regn måste falla. Det är inte regnets mål och mening att parkera i luften eller sväva uppåt likt flagorna från en övergiven utopi. Därför faller regnet
(Bengt Berg)*

Det finns ju faktiskt kläder för nästan alla väder, våga testa känslan i regn, snö, blåst, plus el minusgrader. Lyssna på vad din kropp och själ säger till dig. En härlig upplevelse och ett härligt tillfälle att få njuta mera av livet. Jag tappade bort en massa kilon på mina första månaders powerpromenader och bara den känslan gav mig mersmak och de har inte hittat tillbaka efter 10 år det är något jag är glad över.

Efter många år har jag upptäckt många kvarter och områden i den stad där jag varit bosatt. Jag har sett många gardinuppsättningar och trädgårdar för man får ju vara nyfiken el hur? Soluppgångar, månens olika skepnader, gnistrande stjärnor el ett härligt regn. Livet är fullt med härliga väderupplevelser och det gör mig härligt glad, ledsen, förtvivlad, arg, besviken, rädd, men ändå så längtar jag efter mina stunder då jag får reda ut mina tankar och hitta nya idéer. Jag laddar mina batterier för en ny dag och efter en timme är jag hemma och där finns en god frukost och dagens tidning. Tänkt att ha denna härliga möjlighet för morgonstund har verkligen guld i mund.

*Våga njuta mera av livet på många olika sätt.
Lycka till!*

