



Jul, jul, strålande jul

*Jul, jul, strålande jul, glans över vita skogar.
Himmelens kronor, med gnistrande ljus.
Glimmande bågar i alla guds hus.
Psalm som är sjungen från tid till tid.
Eviga längtan till ljus och frid.
Jul, jul, strålande jul, glans över vita skogar.
Kom, kom, signade jul, sänk dina vita vingar.
Över stridernas blod och larm.
Över alla suckan ur människobarm.
Över de släkten som gå till ro.
Över de ungas vars dagar nu gro.
Kom, kom, signade jul, sänk dina vita vingar.
av Edvard Evers*

Julen skall vara en lugn och fridfull helg tycker jag. Den skall vara underbar och glädjande för alla, men hur mycket strålar julen hos dig? Är det härliga strålar som smeker ditt ansikte el är strålarna stickande starka i dina ögon? Julen är en högtid som skall firas med glädje för att ett gossebarn är fött dock för länge sedan, men jag vill minnas varför vi firar julen och att göra helgen till en lugn och fridfull helg.

Så hur ser din juletid ut i år? Tänker du fira på samma sätt som varje år precis som Svensson Svensson på tv el har du hittat nya idéer el människor för att få en ny spännande jul el har drastiska saker hänt som gör att denna jul kommer att ge en saknad av någon el något? Julen skall vara så mycket och vi är väldigt glada el väldigt ledsna för det är en helg som berör på alla sätt från gott till ont. Vad är jul för dig? Vilka tankar finns hos dig? Hur skulle du vilja att den såg ut? Är julen en god el svår helg just för dig? Varför jul? Ta dig gärna tid under helgerna och fundera vad julen betyder just för dig och hur betar du dig egentligen? Vilka sidor av ditt jag visar du för andra och för dig själv under julen?

Det var många tankar som jag vill väcka i dessa tider. Jag är en av dem som vill fira en jul med glädje och nyfikenhet, men mina sår från gamla tider tar tid att läka. Så varje jul får jag jobba hårt för att hitta den balans av glädje som jag hoppas hitta en dag. För varje år blir jag lugnare och jag tackar för varje decemberdag jag kan njuta av allt som händer. För tiden runt jul o nyår skall vi varva ner och njuta av livet för det är åter dags att ladda batterierna.

Varför stressar så många runt under julen? Våga helt enkelt bryta traditionerna och skapa nya som passar just för dig och för dina närmaste beroende på hur ditt liv ser ut. Våga lyssna till dig själv. För hur vill du fira denna helg, vad behöver just du och dina? Det kanske är fler i din närhet som inte gillar era traditioner. Våga fråga.

Så ta dig tid att njuta av en lugn stund i din soffa med en bok som du fått i julklapp som gör dig glad och inspirerar dig. Ta dig flera långa härliga promenader och rensa i dina tankar och göra nya planer och mål. Stäm av

det är som gått - blev det som du hade hoppats el bättre? Börja skriva av dig, skriv en bok om dig själv. My story! Lyssna på musik och slappna av el kanske lite poppig musik och börja boxas, dansa magdans el bugga. Ligg och slöa i soffan och kolla film efter film våga vara riktigt lat och ha en riktigt tråkig stund. Vi behöver lite av den varan också för att njuta mera av livet. Så våga njuta av en tråkig stund.

*Om bland tusen stjärnor
någon enda ser på dig,
tro på den stjärnans mening,
tro på hennes ögas glans.*

*Du går icke ensam.
Stjärnan har tusen vänner,
alla på dig de skåda,
skåda för hennes skull.*

*Lycklig du är och säll,
Himlen dig har ikväll.*

*Du går icke ensam
av Carl Jonas Love Almqvist*

Är det tillåtet att fira en ensam jul med sig själv, el åka bort ifrån allt. Olika svar hos olika människor, sen har tiderna också förändrats sen jag var liten så vad vill du? Jag har faktiskt firat jul bara med mig själv och min katt ett par år. Jag orkade helt enkelt inte utan jag tog tid för mig själv och bojkottade helgen helt och hållet. Alla blev väldigt förvånade för så kan man väl inte göra, men ibland måste man göra något som inte passar alla andra utan bara dig själv.

I år har jag glädjen att fira en lugn helg med min familj, där det blir lite lagom med julmat och godis, sen blir det att kolla på hockey, egen träning och förstas lata dagar i soffan för att hinna kolla ikapp allt som jag har på DVDn och lite annat. Sen gillar jag att utvärdera det gångna året och göra önskelista för 2008 men det tar vi i nästa spalt inför nyåret.

Passa nu istället på att njuta av snön som förhoppningsvis finns kvar därute och känn hur det knarrar under skorna, gör en snöängel. När gjorde du en snölyckta el snögubbe senast? Sätt dig i en snöhög och bara njut av livet precis som de små vågar göra. Utanför mitt hyreshus står faktiskt utemöblen kvar och jag har vid några tillfällen bara satt mig där mitt i all snö och tittat på stjärnorna och bara njutit av allt omkring mig. För snö är en självklar sak för alla här uppe fortfarande, men för mig som är sörlänning har jag upplevt gröna regniga jular med plusgrader. Därför passar jag på när snön finns att bara njuta i en härlig snöhög för i morgon kanske där bara är en vattenpöl. Det är en härlig fridfull känsla av ett lugn

mitt i livet.

Så njut av livet, njut av tiden som är här. Njut av ljusen som strålar utanför ditt fönster och känn in lugnet som det vill förmedla. Ett lugn av att någon lyser upp din dag för att inte bara göra sig själv glad utan även alla andra. Hur många tänker så? Istället blir vi stressade av att granen har så väldigt mycket krimskrams ute på balkongen och över att inte du hunnit ta fram dina saker som du vill visa upp. Stopp!!! Hitta istället tacksamheten och njut av grannens inspiration till att glädja andra. Hitta det positiva i livet och tänk att vi äntligen får ta fram alla våra färgglada ljusslingor som lyser upp vårt mörker. Njut och andas lugnt du hinner det du hinner, för julen kommer även om du inte hinner allt du har tänkt dig. Det kommer inte vara någon som märker om du har missat lite i ett hörn utan det är oftast vi själva som tycker och tänker väldigt mycket. Är det någon som märker så bry dig inte utan njut av den härliga stunden du fick i snöhögen istället för att städa just där.

Så jag önskar alla en riktigt härlig julhelg där vi kan känna strålarna smeka våra kinder och att vi kan hitta glädjen att just vi får vara här och nu. Att just denna jul kan vi göra till fördel för oss och de i vår närhet. Våga se med ögon av nyfikenhet och lyssna på varandra för att upptäcka nya saker som hela tiden fanns där, men som vi tidigare kanske har missat. Tro gott om varandra och gör gott mot varandra. Älska dig själv för vet du vad? Du är en underbar person och det finns bara ett exemplar av just dig. Ställ dig framför spegeln och njut av det du ser – vilken snygging jag är el hur?

Sen kommer du väl ihåg att önska dig härliga julklappar och köp dig gärna egna också. Det finns många härliga klappar som kan få dig att må bättre både till kropp och själ, det står alltid högst upp på min lista och Tomten lyckas alltid hitta rätt. För jag tycker det är tillåtet att tro på tomten under julen.

*Tomten
Midvinternattens köld är hård,
stjärnorna gnistra och glimma.
Alla sova i enslig gård
djupt under midnattstimma.
Månen vandrar sin tysta ban,
snön lyser vit på fur och gran,
snön lyser vit på taken.
Endast tomten är vaken.
Viktor Rydberg*

Från mig till er alla en riktigt God Jul!

