



5 julklappstips!

Snart är det jul igen och med det många måsten eller? Hur har det gått med alla bestyr och alla klapparna som ska fixas?

Här kommer 5 julklappstips!

1. Ta bort alla måsten, ingen måste något förutom barnet som tyckte det var förnuftigt att gå på toa när han var nödig.

Varför gör du allt det du gör? För någon eller bara för dig själv? Jag vet att gamla traditioner är svåra att bryta och det kan bli stora gräl, men varför inte i år göra något enklare och mer omtänksamt. Vi ska ha lutfisk på vårt bord även om ingen äter det bara för att! Alla ska ses bara för att vi har gjort så i alla år även om alla får fara både hitan och ditan.

Nä, våga hitta en enklare lösning med kärlek och omtänksamhet till alla och dig själv. Måste allt ske på självaste julafton? Det finns ju 364 dagar till på ett år eller?

2. Vi vet alla att julen är barnens jul så varför inte ge barnen en vit jul? Undrar du hur? En vit jul utan alkohol! Jag har aldrig förstått att det ska drickas så otroligt mycket i juletider? Är det för att överleva den eller varför?

Så vågar du ge dina barn, dig själv och alla omkring dig en vit jul och istället nyktert njuta av en jul? Vågar du?

3. Ge bort tid till någon kanske till dina när och kära och dig själv. Jag tror att det dyrbaraste vi skulle kunna ge bort är just tid och den kostar inga pengar, men ändå är det oerhört dyrbart. Det är därför vi köper saker till nära och kära för då tror vi att nu ger vi något, men jag tror mer på att det är tid med varandra vi egentligen önskar.

Vi kan inte köpa kärlek och omtänksamhet även om vi försöker. Så våga ge bort tid i jul och glöm då inte bort att du som får tiden se till att använda denna tid med den som ger dig den.

Livet är faktiskt här och nu och vi vet aldrig när något kan förändras. Så ta vara på den vanliga vardagen med dom du uppskattar att ha i ditt liv.

4. Har du som jag genomgått en cancerresa? Gör då som jag precis gjort jag ansökte hos Cancerrehabfonden om att få åka på en rekreationsresa. Det blev en underbar och påfyllande

resa där jag fick möta andra kvinnor som förstår och där jag bara kunde vara.

Det var flera som var oroliga för hur ska den här veckan bli, men när vi skulle fara ville ingen fara. Vi hade haft en underbar vecka i Brösarp, Skåne med Foodpower Anna Ottosson mfl.

En vecka du enkelt kan ansöka om på Cancerrehabfonden.se om du blir medlem. Veckan kostar inget utan pengarna det kostar är resa och att man tar semester eller får bli sjukskrivnen. Pengarna för själva veckan kommer från givare så allt beror på om det finns pengar att genomföra olika veckor som finns och då blir dom av. Det finns veckor både för män och kvinnor.

5. Varför inte ge en gåva till Cancerrehabfonden om du själv inte haft, men känner andra som haft så många fler får åka på en vecka både för kropp, knopp och själ. Det finns många andra insamlingar, men varför inte istället för att få saker eller ge saker ge bort en gåva till något som kan hjälpa andra och som också får kännas gott i vårt hjärta.

Varför ska vi köpa saker till varandra som bara får stå i hyllan eller som hamnar i garderoben. Nä ge en liten sak som fika på stan och så resten till något vettigare än att stilla vår julhysteri.

Ja där har du 5 julklappstips kanske inte något som du i vanliga fall skulle tänka på, men varför inte? Vad är julen för dig och de dina? Jag är ingen julfirare utan försöker hitta ett lugn och tänker på varför vi firar jul. Jag är både tacksam och sorgsen att jag inte har någon familj att fira min jul med, men jag vet dom som har det så mycket ensamare än jag.

I år får jag vara kattvakt och det kan ju vara en gåva till någon att ta hand om någons katt när dom ska fara bort. För mig blev det bara underbart nu slipper jag vara helt själv i jul för nu får jag en söt liten katt att dela den med. Så även det lilla kan göra mycket i våra liv.

Önskar dig en riktigt härlig jul! Det är när du mår bra som andra också mår bra eller hur?

Hälsoinspiratören
Tina Persson

halsoinspiratoren@norrbottnen.se