



Vila i julefrid!

Hur många längtar inte efter denna underbara ledighet och i år är det många lediga dagar för många, men vad gör du med all vilotid under din ledighet?

***Vila är gratis men kostar ändå!
Så ta tid att vila och vila i tid!***

Det är nu du ska ta dig tid att aktivt vila på ett bra sätt för att ladda för ett nytt år och nya möjligheter. När jag säger aktiv vila så menar jag inte att slänga sig ner på soffan äta massa och bara glo på tv, nä jag menar att aktivt vila och fylla på din inre trygghet.

Vad har du samlat på dig under året som har gått och då tänker jag på rädslor, stress, oro, obehagligheter och uppsatta hinder. Jag tror att har jag samlat på mig detta och om jag sen bara lägger mig ner på soffan och där efter kör igång igen, så har jag absolut inget gjort mer än latat mig även om det också behövs. Precis som när vi får ett ryggskott så måste vi ta hand om det med aktiv vila och aktivitet, inte sängliggande och sen köra igång igen. Vad har då hänt inget mer än kanske fått vila, men ryggskottet finns ändå kvar för vi har ju inte gjort något åt det.

Aktiv vila för både kropp, knopp och själ

Då menar jag att vi har en uppgift att göra och det är att lyssna inåt och förstå varför all rädsla slår slint i våra tankar. Varför jag hela tiden sätter upp hinder framför mina möjligheter och varför jag inte kan släppa oron för något som kanske inte ens kommer att hända.

Med aktiv vila menar jag att ta dig tid och verkligen vila med fokus på att rensa dina tankar och se vad har din själ att säga dig? Varför är jag rädd, varför är mitt liv fyllt med oro och otroligt stress. Är det alla andras fel och är det situationens fel eller kan jag faktiskt göra något själv åt situationen?

Det är inte förrän jag TAR mig tid som jag kan förstå varför och hur jag kan göra något åt det.

Känner jag oro för min familj, mina barn eller någon vän vågar du avsätta tid och ta en bra stund och berätta vad som händer i ditt liv och låta andra få ställa frågor där ett lugn får råda i sammanhanget. Det är när vi hittar tryggheten i vårt inre och i vår närhet som självkänsla och livslusten växer både för stora som små. Något som verkar saknas i vår värld idag! Vi kan göra något åt den, men frågan är om vi förstår och vågar?

Vila i ditt inre!

Kan du ta en långpromenad utan musik i dina öron eller telefonen redo om någon skulle ringa. Vågar du ta en lång stund med dina egna tankar och se vart dom ta vägen. Kan du bara njut av en lång härlig fridfull promenad utan att bry dig om något och vågar du ligga kvar i sängen och bara finnas till och låta tankarna snurra runt utan att du känner dåligt samvete du är ju inte sjuk!

Det är när jag inser som jag förstår och kan göra något åt situationen. Därefter är det om jag vågar eller om jag motar Olle vid grind än en gång.

Juletid – tid för eftertanke och påfyllnad

- Det du fokuserar på det växer så vart ligger ditt fokus?
- Att våga släppa rädsla för rädslan som knackar på din dörr igen och bjuda in den till en härlig konversation.
- Hitta tacksamhet i livets små tillfällen.
- Att alla människor har en mening så även jag.
- Att konflikt är spännande och utvecklande process som är värd att ta hand om och som ger oss en personlig utveckling.
- Att när jag hittar lugn, trygghet och attraktion till livet så kommer livet så otroligt mer värdefullt.
- När jag blir mer delaktig och aktiv i mitt i mitt liv så kan jag njuta av livets mening ännu mer.

Hur vill du fortsätta din mening med ditt liv? Varför inte mer meningsfullt och delaktigt!

En härlig och möjlig möjlighet för både ung som gammal!

Önskar alla en riktigt god jul och nästa vecka dyker jag upp igen.

Hälsoinspiratören
Tina Persson
www.friskoteket.eu