



Jul, jul strålande jul! Ring klocka ring!

Då sitter vi här igen december månad och snart har ett helt år gått sin gilla gång igen! Mycket kan ha hänt eller kanske har allt varit som vanligt utan några stora förändringar? Vilken inställning hade du på livet när januari slog upp sina vintriga sömniga ögon?

Var är du nu blev något gjort eller gick året sin gilla gång?

Förra nyårsafton satt jag och en av mina bästa vänner och diskuterade just förväntningar och planer och sen hur det hade gått under året. Det var riktigt roligt att få berätta för någon att de här tankarna hade jag när året började och sen hur det hade gått. Vissa saker kanske inte blivit av som vi hade hoppats, men kanske något annat hade hänt som kompenenserat det hela och istället hade förgyllt våra liv på ett bättre sätt. Därefter började vi spåna på årets förhoppningar och planer, typ den här kursen måste vi gå på och dit måste vi fara och dansa. Vi såg på möjligheter för ett nytt spännande år!

Guldkant på livet

Jag gillar att sätta guldkant på livet med både små som stora mål i livet! Jag vill ha något att se fram emot och njuta av som en syrlig karamell både före, under och efter i härliga och varierande smaker. Det är många som bokar resor och far hit och dit, men innan dom ens har hunnit hem så är nästa resa redan bokad och planerad. Allt jag känner att då har jag missat halva karamellen goda innehåll och vidunderliga smaker.

Så hitta dom små målen som förgyller din vanliga vardag

Små mål kan vara just att hitta mer guldkant i livet och vi behöver inte ens resa någonstans utan det mesta finns faktiskt mitt framför våra ögon om vi är här och nu.

- Att ha guldkant på livet kan innebära att bara stanna till på vägen till arbetet för att jag upptäcker en ekorre springa över vägen och som sen stannar upp och tittar på mig.
- Att ha guldkant på livet kan innebära nu i jultider att bara stanna upp på gågatan och njuta av den fina belysningen som är uppsatt.
- Att ha guldkant på livet är att i början av december verkligen njuta gott av underbara julsånger.
- Att ha guldkant på livet är att aktivt delta mitt i livet och verkligen delta i mitt egna liv precis här och nu.

Det om något ger mig guldkant i mitt vanliga vardagsliv.

- Små mål kan vara att hitta egen tid för att ta hand om sig själv och sin egna hälsa.
- Små mål kan vara att hitta tid för sina barn, vänner, föräldrar, när och kära som man känner att det vore värdefullt. Små mål kan vara att ringa upp sin moster en gång i månaden för att bara säga hej och jag tycker om dig.
- Små mål kan vara att ta en fika med någon man vill lära känna bättre. Små mål kan vara börja jogga till en början 5 minuter och sen öka med 2 minuter i taget istället för fortsätta som vanligt med sina raska promenader.
- Små mål kan vara att ändra en rutin i livet från att använda en vanlig tandborste till en eltandborste.
- Små mål kan vara att ändra sina kost- och träningsvanor till något bättre med små ändrar en i taget.

Ett litet steg som följs av ytterligare ett steg kommer att förändra din livsresa stort om vi vill. En gång är ingen gång så vi måste fortsätta fler gånger tills det blir naturligt och invariant. Precis som med den positiva inställningen på den mentala hörapparaten. Vi måste kolla vilken inställning den har kanske flera gånger om dagen innan vi får in den rätt, men till slut sitter den där självklar och naturlig.

Guldkant på livet är helt gratis, men tycks vara en dyrbar omöjlighet och svår att använda.

Vågar du försöka? Ett nytt år är på ingång så varför inte sätta det på din lista för 2015?

Ett två tre på det fjärde ska det ske!

God Jul och Gott Nytt År!

Hälsoinspiratören
Tina Persson
www.friskoteket.eu