

Livskraftnytt!

2009 är snart till ända. Ett nytt år är på väg in. Kanske är vi redan där i förberedelser, planering och bokningar i almanackan. Det är så veckligheten ser ut för många av oss. Vi springer snabbt vidare i något nytt innan vi har avslutat det gamla. Hur ofta stannar vi upp och reflekterar över var vi är och vad vi har gjort innan vi är på väg in i näst fas av livet?

Vi kan därför behöva hållplatser då vi stannar upp och hedrar det vi åstadkommit och varit med om hittills. Konstatera var vi står nu och sedan ta sikte mot det vi har framför oss. Innan vi vänder blad behöver vi se över vad vi uppnått och vilka steg vi tagit. Det är viktigt för vår egen bekräftelse så att vi får ett kvitto på vad vi gjort, vad vi gått igenom och klarat både i stort som i smått. Vi behöver också göra det för att veta att vi är på rätt väg. Stämma av med vårt livssyfte och våra övergripande mål. Men kanske viktigast av allt, bara för att stanna där vi är just nu. Bara landa i mellanrummet av här och nu, fritt från dåtid eller framtid.

Kanske är det här syftet med ceremonier? Ceremonier är mer än traditioner och historia – det är också personlig utveckling. En markering av att vi går från en fas till en annan och en möjlighet att tydliggöra och hedra det. De här ceremonierna eller hållplatserna behöver vi egentligen lägga in med jämna mellanrum under hela året. De är lika viktiga oavsett om vi slutfört ett projekt, uppnått ett mål eller då vi tagit oss förbi svårigheter och går in i nya livsfaser som då vardagen lunkar på.

En naturlig hållplats kan vara just tiden kring jul och nyår. Att ta tillfället i akt och ge sig själv en stunds reflektion och återkoppling på året som gått. Att med ödmjuka ögon på oss själva se och acceptera både våra framgångar och motgångar. Både våra framsteg och tillkortakommanden. Bekräfta vad som varit bra och vad vi är stolta över. Vad vi lärt oss och vad vi känner tacksamhet för. Att verkligen uppmärksamma allt och alla steg vi tagit under hela året. Landa i det. Ett gott avslut. För att sedan vända blad och välkomna det nya året.

Önskar dig ett gott avslut på det gångna året!

Marie Sandgren