

Livskraftnytt!

När vi sätter ett litet oansenligt frö i jorden så är det ibland svårt att förstå att det kan utvecklas till en praktfull blomma eller en livgivande och näringsrik grönsak eller gröda. Precis så kan det vara med oss människor också. Att ibland så kan det vara svårt att se både sin egen och andras potential. Men tänk vad spännande det kan bli om vi kan applicera en sådan tanke både på oss själva och på andra människor som vi möter. Att använda ett bifokalt seende kan stärka både oss själva som individer och våra relationer till andra människor.

Ofta är det lätt att fokusera på det vi inte är, kan eller uppnår. Vår bristande förmåga, våra problem, motgångar och tillkortakommande. Det är lätt att fastna i det som syns på ytan av oss och det som är i stunden. Att identifiera hela personen med endast en del av dess identitet. Det kan vara vår arbetslöshet, dåliga ekonomi, volangerna på magen, sjukdom, trista jobb eller dåliga relationer bland mycket annat.

Det här tar vi också ofta med oss i vårt seende på andra. Det kan vara lätt att reta sig på en kollegas brister, uppröras av diskussioner om olika åsikter med vänner eller familjemedlemmar, hänga upp sig på en formulering eller andras avvikande beteenden. Men vi är alla så mycket mer än det som är i nuet. Vidgar vi seendet så får vi ett helhetsperspektiv där vi kan se både oss själva och andra ur hela vår personlighets dimension.

Kan vi i detta då ta med oss tillväxt-tanken och se oss som frö som gror och har en potential att utvecklas till något alldeles fantastiskt så kan vi också möta det som är just nu på ett annat sätt. Jag kan se både mig själv och andra som de vi är nu, men även lyfta blicken bortom nuet och se potential och utvecklingsmöjligheter. Vi har alla förmågor, kvaliteter och personliga egenskaper som vi kan utveckla och optimera. Vi har alla en större potential som ligger där och gror och väntar på att få blomma ut.

Ibland kan det vara lite ovant att ta in vad vi faktiskt kan bli, uppnå och uträtta om vi utvecklar mer av vår potential. Men precis som med växterna behöver vi inte gro och blomma över en natt. Utan vi kan först få bli ett litet skott och ta ett litet steg i taget. Sakta men säkert tillföra vatten och näring för att kunna växa oss starka och sedan sträcka oss mot solljuset i vår fulla prakt. Tänk vilken vacker sommaräng världen blir när vi alla blommor som de blommor vi är ämnade att vara.

Önskar Dig en bifokal juni!