

Livskraftnytt!

Maj – mellanrummets månad! Maj månad som ett mellanrum är nog inte den första associationen som görs. Snarare tvärtom. Hela naturen fullständigt exploderar av liv, färger och upplevelser – definitivt inte något mellanrum. Dessutom brukar maj månad var full av aktiviteter och görande, både mer lustfyllda sådana och måsten. Men faktum kvarstår – det är i mellanrummet det verkligen händer saker.

Om denna text skrivs utan mellanslag blir det bara en oläslig och obegriplig massa. Vad blir ett musikstycke eller en föreläsning utan pauseringarna? Det är mellanrummen som avgör slutresultatet. Vi luras att tro att ju mer vi trycker ihop på kortast möjliga utrymme eller tid, desto bättre är det. Tänk om det är tvärt om?

Vi kan förändra utan att utvecklas, men det är svårt att utvecklas utan att förändras. I vår turbulenta nutid kan man ibland luras att tro att förändringarna i sig har ett syfte, bara vi förändrar så leder det till förbättring. Vi kan likna det vid ett kalejdoskop där det blir nya mönster när vi skakar om det, men bitarna är fortfarande desamma. Mycket har förändrats, men vad har utvecklats? Förändringar blir ibland bara omändringar. Så med vilket syfte har vi då gjort hela resan?

När vi ger oss tid och låter oss vila i mellanrummet ser vi helheten. Vi kan ta reda på vad syftet är, vart vi är på väg och samtidigt hinna reflektera över vad vi redan uppnått. Sannolikheten att nästa steg framåt blir rätt steg är också större då. Vi får med oss alla delar och slipper rusa tillbaka och hämta det vi glömt eller missat på vägen. I mellanrummet skapas också ny energi, mer kreativitet och effektivitet. Vi får tillgång till hela vår kapacitet, vi hinner sortera och prioritera och vi får perspektiv. Mellanrummet ger dubbel vinst – vi njuter av nuet och får effekten av det i framtiden.

Precis som i naturen så kan vi lita på att vi kommer dit vi ska utan att forcera. Vi kan inte tvinga en knopp på körsbärsträdet att slå ut i blom. Det tar den tid det tar, processen har sin gång och det blir det den är ämnad att vara. Körsbärsträd bär körsbär, inte äpplen.

Just denna maj månad kommer aldrig tillbaka. Varje ögonblick, varje sekund finns bara nu. Kanske kan vi stanna i mellanrummet ett slag, kanske får nuet vara precis just som det är utan att vi är på väg i förändring. Kanske behöver vi ibland bara stanna upp och uppleva, vila i det som är. Det är där i mellanrummet som vi utvecklas som mest, det är där förändringarna som verkligen blir förbättringar tar sin början.

Önskar dig en maj full av härliga mellanrum!

Marie Sandgren

Livskraftcoaching www.livskraftcoaching.se sandgren@hogsby.net Tfn. 70-3960649

Vid vidarebefodran av detta nyhetsbrev, ange gärna källan. Vid avbokning av nyhetsbrevet: maila ovanstående.