

Livskraftsnytt!

Juni! Årets kanske mest fantastiska månad! Sommar och semestertider som väntar. En månad full av löften och förhoppningar. Soliga varma dagar, bad och glass på stranden, grillkvällar och härligt umgänge, långa ljusa nätter... Eller kanske regn som öser ner dag ut och dag in, myggor och flugor, barn som kräks eller bråkar i bilen och semesterplaner som grusas. Sommaren och semestern blir lätt den tid då livet ska levas fullt ut, allt vi inte hunnit, orkat eller uppnått under resten av året ska förverkligas under dessa veckor som går så fort. Planerna och förväntningarna är ofta många och det är kanske inte alltid som det blir som man tänkt sig. Hur kan vi då rusta oss mot det? Här nedan följer några verktyg som kan vara användbara:

- *Lyssna inåt. Vad vill du? Vad behöver du? Vad är det roligaste du vet? Vad innebär sommar för dig? Ge dig själv gåvan att var snäll mot dig och ge dig själv det du behöver. När vi fyller på oss själva och tar ansvar för att tillgodose våra egna behov så är vi mycket bättre rustade i mötet med andra människor, vi har mycket mer att ge, är mer toleranta och klarar att hantera det som kommer i vår väg. Utgå också från dig själv och ditt liv. Jämför inte med grannarnas, släktingarnas eller vännernas liv och värderingar om vad sommar och semester innebär. Kanske vill du vara kvar i stan när andra åker till landet eller så kanske lycka för dig är att sitta på en brygga vid en skogssjö och dingla med fötterna i vattnet, medan det för någon annan är kultur och nöjen i storstäderna.*
- *Lev här och nu. Aldrig var väl somrarna så långa som då vi var små och hade sommarlov. Sommarveckorna var en ocean av tid. Tiden i sig har ju inte förändrats utan kanske mer hur vi förhåller oss till den. Visst har vi också annat ansvar och hänsyn att ta som vuxna. Men vårt förhållningssätt och hur vi använder tiden kan påverka mycket. Obruten tid upplevs som mycket längre än den tid som hela tiden blir uppstyckad. Ett steg på vägen kan vara att sträva efter så mycket sammanhängande obokad tid som möjligt. Medveten närvaro ger också tidsbegreppet en annan dimension. Det kan vara värt att prova att bara stanna upp under en minut, en dag, en vecka och öva på att se och uppleva det som vi är i just då. Bara ta in det fullt ut och vara helt närvarande. Kanske bara sluta ögonen en minut och lyssna på fågelsången eller verkligen känna vad glassen smakar när vi äter den. Många gånger hinner vi inte uppleva det vi är i eftersom vi redan är på väg mot nästa mål.*
- *Acceptans: Vi planerar och så blir det inte alltid som det var tänkt. Oftast är det våra tankar om hur det borde vara som plågar oss mest, kanske inte själva företeelsen i sig. När vi accepterar det som är innebär det inte att vi behöver tycka att det är rätt, bra eller ok. Med acceptans menas att vi ser det som sker som det är utan att döma, värdera eller tolka. Då vi bara ser objektivt och accepterar att just nu är det så här. Vi kanske inte vill det eller tycker om det, men när vi accepterar att så här är det just nu, då kan man göra något åt det. Utgå från det och välj: Vad är det bästa jag kan göra eller tänka just nu? Ska jag släppa det helt? Ska jag agera? I så fall hur? Acceptans hjälper oss att själva ta kommandot över våra liv.*

Nu tar livskraftsnytt sommarlov under juli och återkommer igen i slutet av augusti.

Önskar dig en skön och fin sommar, var du än är, vad du än gör och oavsett hur vädret blir. Njut och lev!

Marie Sandgren
Livskraftcoaching
www.livskraftcoaching.se

*Vid vidarebefodran av detta nyhetsbrev, ange gärna källan.
Vid avbokning av nyhetsbrevet maila sandgren@hogsby.net.
Tfn. 070-3960649*