

Livkraftsnytt!

Maj! Vilken fantastisk månad! Våren sprudlar av liv och energi och naturen är i sin fulla prakt. Vilka gåvor! I naturens enkelhet finns en enorm rikedom. Hur kan vi applicera det i våra egna liv? Hur gör vi det på enklaste sätt? Kanske så behöver vi välja och välja bort för att få tid över till att njuta och göra det vi vill. Vem har sagt att livet ska vara jobbigt, tungt och trist? Att det ska vara en ständig kamp för att prestera och duga? Vi kan välja att sluta kämpa och börja leva. Går det lätt så är det rätt!

*Ett ledord som kan hjälpa oss när det är många bollar i luften som ska sammanfogas i livspusslet är: **enkelhet**. Hur kan jag göra det enkelt? Vad kan jag skala bort? Och samtidigt behålla essensen, det som är viktigt i det hela? Med den frågeställningen närvarande så kan vi lättare välja och göra. När vi förenklar vårt liv så märker vi också ofta att det samtidigt innebär att vi delar med oss mer, hjälper andra och värnar vår omvärld som en positiv bieffekt. Tänk om det är möjligt att leva enklare och mer medvetet - och ändå rikare och roligare.*

*Om vi har enkelheten som ledstjärna och gör tvärt om ibland kan det vara spännande att se vad det leder till. Hur skulle det påverka din tillvaro att använda mantrat: **Gör det enkelt!** inför varje ny situation eller vägval du står inför? Hur kan du förenkla när det gäller tex. dina arbetsuppgifter, matlagning, semestern, styrelsemötet, motion, aktivitetavslutningar?*

Istället för att boka in alla aktiviteter och åtaganden i almanackan först så kanske vi skulle kunna boka in ledig tid och saker vi vill göra först så att det verkligen får tid och utrymme. Istället för att vi bortprioriterar tid med vänner och familj för att vi inte orkar arrangera välordnade bjudningar så kanske vi skulle kunna göra det enkelt för oss och bjuda in till en middag där alla hjälps åt att laga maten, eller kanske nu på våren bjuda in till en utflykt, naturvandring eller brännbollsmatch där alla tar med sig egen matkorg. Hur skulle det vara om det var fokus på det som är viktigt på riktigt, om mötena mellan människorna, energin och påfyllningen vi får av varandra är viktigare än omgivningen och arrangemangen runt omkring för att träffas?

Prylar tar också tid och energi. Det tar tid att tjäna in pengar för att köpa dem, tid att använda dem, sköta dem, förvara dem osv. När vi står inför ett inköp kanske fråga oss: Behöver jag det här? Känna efter vilket behov inköpet fyller och ta reda på om vi hellre vill använda de pengarna till något annat. Att rensa ut prylar och kläder vi inte använder kan vara ett sätt att förenkla tillvaron. Om vi skänker dem vidare kommer de till nytta och glädje även för andra. Vi hjälper oss själva samtidigt som vi hjälper andra och även är rädda om miljön.

*Ja, miljön, hur kommer enkelhet och medvetenhet in här? Ofta kan det kännas lika oöverstigligt att göra insatser för miljön som själva klimathotet i sig. Men vi kan enkelt med liten ansträngning göra stor skillnad även här. Som exempel så används 1 miljon plastkassar **per minut** i världen. Så genom att bara ta med egen kasse när du handlar innebär det en stor insats.*

Kan det vara så att enkelheten är verklig lyx? Det som gör oss rika på riktigt? Vad händer om vi börjar våga testa? Kanske också andra ser att det går och leder till ett bättre liv – för dig, för mig, för miljön...

Önskar Dig en underbart fin maj månad! Ut och njut!!!

Marie Sandgren

Livskraftcoaching

www.livskraftcoaching.se Tfn. 070-3960649

Vid vidarebefodran av detta nyhetsbrev, ange gärna källan.

Vid avbokning av nyhetsbrevet maila [sandgren@hogsby.net](mailto:maila.sandgren@hogsby.net).