



”Kreativa tankar, kanske inte är något som är du, men varför inte våga testa

KRÖNIKA  
Tina Persson

# Midsommarafton 2021

**T**a en stund och fantisera att det är midsommarafton och du njuter av en underbar solig dag, med nära, kära och vänner. Äntligen kom dagen som vi längtat efter så länge, äntligen får vi umgås igen. Du ser på dina vänner och alla verkar så glada, men du ser att vissa ser mer kraftfulla ut än du mindes och andra ser helt plötsligt ut som dom åldrads flera år.

Vad har hänt med dina vänner, nära och kära? Alla har vi fått gå igenom en tuff tid, så hur kan en del se så starka ut?

Du stannar upp i dina tankar och undrar vilken väg som du har vandrat under tidens om varit? Känner du dig starkare än du var innan eller har livet varit alldeles för tufft för att ett ens orka? Orka? Allt har ju varit inställt eller inte tillåtet, så det har inte funnits några möjligheter utan vi har enbart väntat på att det skulle bli normalt igen. Så varför är inte alla som soffpotatisar?

**Jag vill inte dra alla över samma kam**, men ändå tänk dig tanken hur vi vill att livet ska se ut på midsommarafton och hur kan jag ta tillvara på tiden som är fram till dess? Det är många som fastnat i tankarna, att vi inte kan och får, men där vi missar att det finns faktiskt mycket som vi kan göra mitt i allt som händer.

Alla har vi gjort vår egna resa fram tills idag, men tänkt om vi kunde ta vara på dom erfarenheterna vi har fått med oss och göra en plan för månaderna fram tills midsommar. Där vi fokuserar på att stärka vårt hälsokonto för både kropp, knopp och själ? Vad skulle vi kunna göra då?

**Hur ser din plattform ut precis just nu?** Skriv ner eller rita, hur ser den ut? Den är absolut sargad och rejält stött i kanten, men ändå här står vi mitt i livet och vi har precis gått in i ett nytt år med nya möjligheter.

Jag tänker att här står vi vissa totalt supertrötta efter ett intensivt år eller så är vi utvilade och uttråkade. Våra liv har verkligen sett annorlunda ut, men det är från vår egen plattform vi kan utgå ifrån, inte ifrån någon annans.

**Min plattform och mina möjligheter, får vi bli så egoistiska?** Ett ord jag har ofta fått höra att det ska vi inte vara, men om vi istället säger att vi vill satsa på en egen återhämt-

ning och utveckling. En återhämtning och utveckling för att återta livet igen och växa som människa, kollega, familjemänniska eller vän. Låter inte det som om det vore något vi alla borde sätta tid på eller?

**Att utvecklas som människa och stärka vårt hälsokonto, vore inte det en spännande plan för våren 2021?** Att samtidigt som jag stärker mitt hälsokonto, inspirera andra att göra samma sak och med det så gör vi inte enbart något för oss själva utan för dom som finns omkring oss. Det är när vi mår bra och arbetar med oss själva, som vi kan dela med oss av vårt överflöd. Givers gain, vore inte det en gåva till oss själva och många andra?

**Ok, men hur?** När vi har skrivit ner eller ritat vår plattform, så är nästa fråga vart skulle du vilja vara på midsommarafton? Skriv ner det eller rita, hur vill du att din plattform ska se ut då! Ingen aning, kanske du säger. Men om vi tar en stund igen och låtsas att det är midsommarafton, hur vill du må då och hur vill du att det känns då i både kropp, knopp och själ. Hur ser din status ut då?

Ta en stund och känn in känslan och ställ sen frågan, var ska jag börja för att komma hit? Vilket är det första steget jag faktiskt kan ta, för att komma hit? Vad är sen nästa steg? Kanske kan det ta en liten stund innan dom kreativa tankarna kommer igång och lyckas du inte, låt det då istället ligga och vila i dina tankar.

**Kreativa tankar, kanske inte är något som är du, men varför inte våga testa.** Till en början kan det kännas hel fel, men låt dom sätta fart och se vart dom kan ta dig. Vem vet vad som kan dyka upp, spännande eller hur? Att sätta fart på kreativiteten i våra tankar, är också ett sätt att stärka vårt hälsokonto.

**Midsommarafton 2021!** Just nu är det ingen som har koll, hur läget kan se ut. Men vi kan ändå göra en plan, hur vi kan stärka vårt hälsokonto under våren och sen ta första steget.

**Fortsättning följer....**

**Hur vill du stärka ditt hälsokonto i vår?**