



” Så ta chansen i sommar och fokusera på det du har, och kan göra!

KRÖNIKA
Tina Persson

SOMMARFOKUS!

Det vi fokuserar på det växer! Så ta chansen i sommar och fokusera på det du har, och kan göra! För vem vet vart det kan ta dig, innan sommaren är slut!

Det är sommartider och förväntningarna är så stora. Och med det så är det många, som nu enbart fokuserar på allt dom inte kan göra. Det är ekonomi och det är civilståndet, listan kan bli så lång. Så idag tänkte jag bryta sönder flera sanningar som vi kan bygga om, för att göra vår sommar till något riktigt bra.

För ett tag sedan hade jag en Walk and Talk coaching kund, som hade fastnat rejält i kan ej och har ej fokus. Hon kunde absolut inte göra något roligt i sommar. Nä, ingenting för hon tog sig knappt runt på sin ekonomi, så det kommer bli en så tråkig sommar och sen levde hon själv.

Vi kan kalla henne för Greta, och hon hade deltagit i en omröstning där hon kunde vinna ett gratis Walk and Talk coaching samtal. Bara det var ju en möjlighet, men så hade hon så klart inte alls tänkt.

Allt hade fokus på ekonomi, så jag valde att börja från ett annat håll.

Har du någonstans att bo? Självklart hade hon det. Sen fick hon berätta hur hon gillade att pyssla hemma, MEN i år blev det inga blommor på balkongen för det kostade för mycket. Ok, men kan du förgylla din balkong på ett annat sätt? Hon klurade och insåg att hon faktiskt kunde gå ut och plocka blommor, och sätta i en vas på balkongen.

Fast det är ju så tråkigt att jag inte kan bjuda hem någon på fika, eller gå ut och fika. Det kostar för mycket. Ok, vad skulle du kunna göra istället?

Som så ofta, så kommer svaret vadå? Vad kan du göra istället för att bjuda hem, eller ta en fika på stan? Hm, jo en picknick. Då kan ju alla ta med det dom själva ville ha. Det var ju en bra idé.

Jag frågade om hon hade en mobil? Självklart hade hon det, och även wifi. Då har du även tillgång till spellistor, Youtube, social media, poddar osv? Jo, det hade hon och allt detta kunde hon lyssna på hemma på sin balkong, eller när hon var ute och gick eller när hon låg på badstranden. Jo, det var ju sant, och det kostade ju inget extra eller? Nä!

Gillar du att fota? Nja, så där var svaret. Ok, men en mobil har oftast en kamera, och även möjligheter att filma mm. Varför inte bli en fotograf, som går på upptäcktsfärd i sommar? Jo, det kan ju bli riktigt kul.

Hur är det sen med festivaler, och musiktillfällen där du bor? Å, det är så tråkigt att gå själv, och jag kan inte köpa något på en festival. Ok, men tror du någon skulle upptäcka om du hade en egen kaffemugg med dig? Nä, det är ju sant.

Att gå ensam känns ok ibland, men varför inte ställa frågan på dina sociala kanaler? Vill någon hänga med mig, eller skulle du tom våga fråga någon direkt? Någon som du skulle vilja umgås med, men inte vågat eller blivit av på länge?

Usch, det är så läskigt att fråga. Jo, absolut är det läskigt men om du inte frågar, är svaret alltid nej. Så våga ändå, för vem vet kanske det blir flera äventyr tillsammans. Jo, sant!

Sen ville hon gärna ha sommarfina kläder, men det gick ju inte. Ok, men om du tar ett rejält röj i din garderob kanske du skulle kunna hitta något roligt, som du inte haft på länge? Eller varför inte samla ihop en hög med kläder, och byt med någon. Eller sälj kläderna du inte använder på loppis, för att kunna köpa något? Smart!

Har du en cykel eller gillar du långa promenader? Det är ju en möjlighet till att upptäcka hembygd, samtidigt som hon fick stärka sin kondition lite. Sant!

Om du gillar att läsa böcker, varför inte låna böcker på biblioteket? Då kan du välja böcker av författare, som du inte i vanliga fall inte skulle läsa.

Gillar du att skriva då? Jo, det gjorde hon. Ok, så om du tänker på alla sanningar, som vi under det här samtalet bearbetat om. Vad tror du om att fortsätta syna dom under sommaren? Hur låter det? Ja, det vore verkligen något att bita i, så spännande det skulle kunna bli.

Det är alltid när du inser och förstår, som du kan göra en förändring eller fortsätta mota olle vid grind. Så i sommar ta chansen att enbart med dina tankar, skapa ett så mycket bättre sommarfokus.

Trevlig sommar!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson