

”Idag tänkte jag inspirera dig, till att se sommaren som ett äventyr

KRÖNIKA
Tina Persson

Sommar äventyr

Sommartider härliga tider, eller?

Idag tänkte jag inspirera dig, till att se sommaren som ett äventyr. Ett äventyr som inte kommer kosta dig pengar, men nyfikenhet och mod.

Jo, mod enbart för att du behöver bryta mönster och göra något du kanske inte brukar göra. Enbart för dig själv, med familj eller vännerna.

❤ Äventyr i böckernas värld

Har du böcker hemma, som du ännu inte läst eller har barnen, vännerna? Ta även vara på Bibliotekets enorma möjligheter, där du kan hitta författare som du inte upptäckt ännu.

Kanske en ”bokcirkel”, med familj eller vänner? Välj ut en bok, läs ett eller flera kapitel. För att sedan diskutera, över innehållet.

Boken kan handla om vad som helst, men det är era reflektioner som kommer att vara äventyret. Vad tyckte ni om författarens upplägg och sättet att skriva? Storyn, personerna och andra upptäckter med boken?

Att ta chansen att reflektera med andra, gör boken så mycket mer spännande och inte bara det. Utan du utvecklas också i ditt tänkande som kanske satt fast, men nu uppgraderas.

Är du själv? Läs då ett kapitel och reflektera själv, genom att skriva ner i en bok hur dina tankar hamnade? Kanske väljer du en bok som innehåller frågor, efter varje kapitel? Ta då vara på frågorna, och se vart dina sanningar tar vägen?

❤ Äventyr i att lyssna

Är du bra på att lyssna? Bra på att lyssna mellan raderna? Lyssna på dig själv och andra?

Är du själv välj en plats, där du kan ”tjyvlyssna” på andras samtal. På ett fik, på stranden spela roll, för idag är vi så fokuserad på oss själva. Så ingen kommer att märka att du ”tjyvlyssnar” lite snyggt.

Övningen blir att lyssna på sättet någon pratar. Vilken känsla förmedlas i samtalet, är personerna samstämmiga eller är det tom en konflikt du fått vittring på? Hur är kroppsspråket i samtalet?

Bara att lyssna in andra, och känna in det som händer. Gör att du kan bli medveten om att upptäcka, sätt att diskutera, prata eller lösa en konflikt.

Bara att lyssna in andra, gör att du sedan kan börja lyssna in dig själv. Hur är du i samtal med andra, i diskussioner och konflikter?

När du sedan kommer hem, skriv ner och red ut i dina tankar för att kanske hitta ett beteende som ger dig ett starkare välmående.

Är ni fler? Varför inte tillsammans ”tjyvlyssna” på människor i er närhet. Och sedan ta en stund och reflektera. Vad hörde du och de andra i samtalet ni lyssnade på?

Nästa steg kan även vara, att berätta hur ni upplever varandra i era samtal, diskussioner och konflikter. Å, då är det viktigt att göra detta enbart med omtänksamhet och kärlek. Där orden kan lyfta mottagaren, inte kränka och inte avbrytas.

Ett hjälpmedel här kan vara en sten som ”prataren” har i sin hand, och ingen annan får säga något förrän hen är klar.

❤ Äventyr i en burk

Ord och känslor är något som är oerhört spännande, men också väldigt svårt. Så mitt sista äventyr innebär att du själv skriver ner ord, känslor och ämnen, som du skulle vilja bearbeta under sommaren.

Är burken för din familj, eller dina vänner. Låt då alla skriva lappar och lägg i burken, för kommande tillfällen.

Familj på semester eller på hemmaplan, spela roll. Avsätt en stund, där ni tar en lapp och ser vad som står på den. Därefter går laget runt med stenen, där ni berättar hur ordet eller känslan känns eller vart dina tankar tar vägen.

Här kommer en enorm möjlighet till att dela vårt inre, för att växa som människa. Å, inte bara det! Här kommer ytterligare en möjlighet att stärka gemenskapen, där ni kommer att våga prata om viktiga saker framöver.

Är du själv skriv ner dina, och ta en när du vill bearbeta dina tankar. Här föredrar jag själv att skriva ner sanningen, för att verkligen komma så långt in i min sanning. Och sedan se om jag kan skriva om den, till något mer omtänksamt och kärleksfullt som är sant!

Att lyssna och samtala, är något många har tappat bort. Varför? Så tänk om du i sommar skulle göra äventyret, för att växa som människa och bli något mer inför den kommande hösten. Där din självkänsla har stärkts, för dig och de dina.

Låt sommaren bli ett äventyr!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson