

”Så vad är allt detta för dig? Ta en stund och fundera

KRÖNIKA
Tina Persson

Vad är ... för dig?

Vad är friluftsliv för dig?

Vad är äventyr? Vad är outdoor? Vad är må bra? Vad är välmående? Vad är livsstil?

Vad är det för dig?

Självklart för många eller? MEN allt beror på vem du frågar.

Så om jag frågar chatgpt så står det:
Friluftsliv: Natur och Hälsa
Äventyr: Upplevelse och Utmaning
Outdoor: Livsstil och Utrusning
Må bra: Lugn och Glädje
Välmående: Hållbar balans
Livsstil: Medveten vardag

Ok, så där kanske du inte riktigt tänkte själv. Kanske kan det bero på att innehållet i orden, har förändrats med åren.

På 80-talet handlade friluftsliv om enkelhet och närheten till naturen. Idag är det mer en livsstil som vi söker, inte bara lugnet utan även utmaningarna.

Jag minns för många år sedan när jag var med och arrangerade ”Må bra mässan” i Kalix. Vi valde att ändra titeln från hälsa till må bra, men här var det många som började protestera.

Vad i hela friden har handarbete, med må bra att göra?

Jo, den personen som handarbetar mår bra av att göra tex vantar eller smycken, som du sedan kan må bra av i din tur. Säg ett par vantar, på en riktigt kall promenad. Visst mår du så mycket bättre då, än om du gick utan? Och kanske kan mönstret på vantarna, få dig att bli lite extra glad på din promenad?

Ett smycke samma sak, både för den som skapar och för den som bär smycket. Visst kan du hålla med mig?

Så det som fanns på ”Må bra mässan”, var variationer som gjorde att mässan lockade fler och fler kunde delta. Så bra eller hur?

Så friluftsliv, äventyr och outdoor?

Här är det också lätt att fastna i en trång box, med förutfattade meningar. Därför är det så spännande att på ett kreativt sätt, få vara med och skapa ett nytt frilutslivsforum här i min nya stad.

För tänk dig en naprapat, varför ska hen vara med på en outdoor mässa? Jo, hen hjälper dig att få ordning på kroppen, så du orkar med tex en fjällvandring i sommar eller börja jogga igen. Sant eller hur?

Eller hur kan hemvärnet ses som friluftsliv eller varför inte ett äventyr? Jo, för att deras aktiviteter är ju utomhus, tillsammans med andra. sen du får lära dig överlevnadstekniker och hjälpa andra. Så viktigt eller hur?

Ok, så kanske du inte tänkte eller?

Sen om du tänker på knivar, såg, fyrhjuling i sammanhanget? Utrustning är något som vi behöver med oss idag, för att tex göra upp eld.

Eller en fyrhjuling för att få med packningen, eller om någon som inte skulle kunna klara av att gå hela vägen kan få åka med delvis. Bra eller hur?

Så om du vågar bli mer nyfiken och öppnar upp dig, för kreativa tankar. Vad kan då hända? Spännande eller hur?

Välmående och livsstil då?

För min del är detta något som är medvetna val, i dagens samhälle. Jag har varit i väggen en gång och en rosa resa. Detta är något som räcker för min del. Därför har jag valt att ta mitt ansvar, för att ha ett ok välmående och se till att hitta min livsstil.

Jag är absolut inte den fyrkantigaste när det gäller välmående, här kan många tycka du är så duktig Tina, men är jag det? Allt beror på vem du jämför mig med, är det kanske dig eller någon annan?

För mig är det ok. Jag vågar stå för mitt sätt att leva, men absolut jag skulle kunna stärka flera vanor ytterligare för en mer hållbar framtid och ålderdom.

När det gäller livsstil, så tycker jag faktiskt det är lite tragiskt att så många tittar sig blinda på sen eller på pengar.

Du vet när jag blir pensionär, då ska du börja leva. För då har du all tid, men nu gäller det att slita på. Fast behöver det vara sant?

Min livsstil kan ses som både för enkelt och tråkig för flera, men jag är inte den som behöver flyga och fara. För mig är återhämtning något jag ger mig under hela året, inte en vecka på playan.

Tänk dig istället en söndag där du träffar ett gäng kända eller okända, för en vandring eller en kanottur. När det sedan är dags att fika tänder ni en eld, fortsätter surra och njuter enbart av livet.

Det är så lätt att tänka att allt detta kostar så mycket pengar, men så behöver det inte vara. Du kan göra det enkelt och även ta in det i din vardag.

Så vad är allt detta för dig? Ta en stund och fundera.

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson, Östersund