

”Så gör dig själv en härlig sommar!

KRÖNIKA
Tina Persson

Gör dig en bra sommar!

Gör ditt bästa av det du har, för att ge dig själv en riktigt bra sommar.

Vi vet inte hur sommaren kommer att bli, när det gäller vädret. Kanske kommer det att regna i massor, eller som förra sommaren då det blev utlandsvärme. Pust…

Å på tal om förra sommaren, här kunde vi inte ens lita på väder apparna. Yes idag kommer regnet efter flera dagar av rejäl värme, men så fel appen hade. Suck…

Sen vad kommer glassen att kosta, en fika på stan eller bensin till bilen? Det är inte klokt vad det kostar nu för tiden, så pengarna är en stor bov för en härlig sommar. Grrr…

Så det är lätt att fastna i tankar som ekonomi eller vädret, men om du bara släpper den tanken. Och istället blir nyfiken på vad du kan göra, trots allt och mitt i allt. Hur skulle du då kunna ta vara på en sommar, som du inte kan kontrollera?

Våga vara nyfiken och medveten!

För egen del älskar jag att gå, och går i massor. Varför ta bilen eller bussen, när jag kan gå ner till stan. Det tar mig 30 minuter att gå, och när jag ändå går varför inte passa på att gå nya vägar.

Å, när du ändå går passa då på att studera alla hus och trädgårdar som finns. Upptäck hus du inte sett förut, och trädgårdar som kan ge dig intressanta tips till din trädgård. Om du har en sådan eller för balkongen.

Varför inte hitta ditt hus, som du tycker är så snyggt. Här skulle du verkligen vilka bo och så har du det som favorit. Sen kan du jämföra det och se, om du kan hitta något bättre. Bara som en rolig grej för dig för att se till att promenaden, som du kanske tycker är tråkig blir lite roligare.

Äventyret för sommaren kan också bli att du ska upptäcka, så mycket som möjligt av din stad även om du bott där hela ditt liv.

Så när du är ute och går ta med lite fika, en filt och kanske en bok. För att sedan leta reda på dagens ställe. Ett ställe som du kanske inte besökt förut, och så tar du din fikastund där.

Men låt oss backa lite..

Låt oss backa till stunden när din dag börjar. För här är en viktig stund, för att göra din dag och sommar riktigt bra.

För hur brukar du börja din dag?

Hur brukar du börja, en ledig sommardag? Kanske har du sovit riktigt gott, men så börjar du dagen med att scrolla och vips så var den dagen förstörd. Så bestäm dig för att låta mobilen, ligga kvar där den låg för natten och bara andas.

Ligg kvar och andas långsamma, omtänksamma och riktigt kärleksfulla, medvetna andetag ut och in genom näsan.

Bara fokusera på andetaget och hur underbart det är att andas. Att andas är ofta självklart, men ändå inte. Så börja andas medvetet för att upptäcka, ditt underbara andetag.

Fortsätt att andas och låt nu dina tankar fyllas av tacksamhet. För att du fått sova gott i natt eller om det enbart varit en del av natten. Var då tacksam för den stunden, sen fortsätt att fylla dina tankar med tacksamhet. Att du fått vakna och att du fått en ny dag, till ditt förfogande.

Varför inte sen börja tänka tacksamhet över dina nära och kära, trots allt vissa kan vara svåra att vara tacksamma över. Våga ändå hitta något att vara tacksam över, och fokusera på den lilla delen hos hen.

När det sedan är dags att komma upp ur sängen, en säng som du bäddar så klart. Varför det? Jo, för en bäddad säng är mer välkomnande än en obäddad, när du ska krypa till sängs eller hur?

Kanske du ska göra några härliga god morron övningar, som får igång dig. Kanske har du en låt eller två, som gör dig glad. Sätt på den musiken och kanske dansa runt för en stund, innan du är redo för en frukost.

En frukost som du gör till din Self Care stund. En stund enbart för dig själv!

Att börja leva mer medvetet och nyfiket, det är något som kommer att göra din sommar så mycket härligare. Och du kommer att känna hur du fyller på, inför en höst som vi vet ska komma.

Så hur din dag kommer att bli, det beror väldigt mycket på hur du börjar din dag. Och hur din sommar kommer att bli, beror väldigt mycket på hur du tar vara på dina dagar.

NYFIKENHET OCH MEDVETENHET kommer att vara mitt fokus i sommar!

Vilka ord kommer att vara dina?
Så gör dig själv en härlig sommar!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson, Östersund