

”Naturens sommar-dofter är magiska!!

KRÖNIKA
Tina Persson

Upptäck sommaren magi!

Jag vet inte om det är en annan natur-doft här i Östersund än i Luleå, men jag tycker att grönskan luktar så magiskt. Den är så mycket mer kraftfull, än jag upplevt förut. Eller kanske är det bara så här i år?

För ett par veckor sedan, så tog jag mig en promenad i regnet. Och den doften av grönska, den var så otroligt kraftfull. Så jag kände mig nästan överväldigad av doften, men så magisk den var.

En annan dag så gick jag förbi flera häggbuskar och lukten, den var så kraftfull. Så hela jag blev otroligt glad, för jag gillar doften av hägg.

Samma sak när syrenen började blomma jag kände doften helt plötsligt, men vart var syrenbusken? Jag stannade upp och började se mig omkring och där bakom häcken, stod syren i full blom.

För mig är hägg och syren riktiga sommardofter och när dom blommar, vill jag verkligen vara med och ta vara på denna korta stund dom förgyller våra liv. För det går så fort, ibland så händer det under en vecka och sen är det över. Därför är det så lätt att missa, om jag inte är uppmärksam. För sen är det över och kommer inte igen, förrän nästa år.

Samma är det ibland i livet, vi missar så mycket. Enbart för att vi inte lever närvarande, utan rusar på eller förväntar oss något annat.

Det är så lätt att vi låter livet, rusa iväg och vi bara förbrukar det. Jo, det är så jag själv kan se på mitt liv stundvis. Jag bara förbrukar det, för jag tappar bort mig själv. Eller väntar på något annat, än det jag borde ta vara på.

Det är så lätt, därför vill jag påminna dig om att sommaren är här nu! Så ta vara på den, på riktigt.

Om du läste min förra krönika, så gav jag dig tips om hur du kunde göra dig en riktigt bra sommardag. Det viktiga i texten var att jag vill få dig att bli mer medveten och nyfiken, både på sommaren men även på ditt liv.

Jag tänker våga upptäck dig själv?

För vem är du nu? Den du var förra sommaren kanske inte alls är den du är nu, men du lever kvar i ditt gamla sommarjag. Eller ska du fixa dig till nästa sommar?

Kanske är det så att det har skett en förändring i ditt liv nyligen, kanske har du tagit studenten. Blivit pensionär eller så kanske du är mellan jobb, eller precis börjat ett nytt. Eller har barnen flyttat hemifrån, eller har du kanske fått barnbarn.

Vad har skett, sedan förra sommaren? En bra check, för att se vart du är just här och nu i ditt liv och med dig själv.

Så vem är du nu, men sen även vem vill du bli och vara?

Detta är något jag jobbar med efter min flytt till en stad där jag inte kände någon, typisch. Vem är jag, vem vill jag bli och vara?

Kanske jag har sidor inom mig som jag är less på, som jag inte tycker om. Ok, ingen här vet om att jag har den sidan inom mig om jag väljer att skrota den.

Lätt? Nopp, absolut inte, men jag kan ju själv välja vilka sidor av mig jag vill dela med mig av. Vilka sidor av mig vill jag avsluta och vilka vill jag stärka upp?

Det är inte som någon skrev att foga in sig. Nä, jag tänker istället vem vill jag vara här? Inte ska jag foga in mig, utan vem vill jag vara istället?

Vill jag passa in och i så fall hur eller kanske jag inte vill passa in och hur vill jag då vara?

Det finns så många sätt att tänka saker, så ta chansen i sommar att se över dig och ditt liv. Ta vara på sommarens magi för att upptäcka dig själv och börja bygga, den du vill bli och vara. Ingen behöver veta, för alla andra tänker på sig och sitt.

Så släpp fokus vad ska andra säga. Välj istället att vara medveten och nyfiken på dig själv, men även på andra. Studera andra människor, för att förstå och utvecklas som människa.

Just det här med att vara medveten och nyfiken, gör att du får ut något mer av livet. Ett liv som är ditt, mitt i allt och trots allt som händer i ditt liv.

Så låt sommaren bli ditt äventyr, även om du stannar hemma.

Så våga vara medveten och nyfiken.

Lukta på sommarens alla dofter.

Våga ta dig tid, för dig själv.

Släpp taget om andras äventyr, låt dom sköta sitt

Ett, två, tre på det fjärde ska det ske!

Sommaren är här och nu. Den är din, så gör dig en bra sommar!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson, Östersund