



AndRum

December 2014

Jag har blivit uppmanad att skriva. Skriva om det som berör – om livet och livets villkor. Om utveckling och växt. Om hur vi använder vår tid och skapar ett meningsfullt liv. Ja, helt enkelt hur vi gör det bästa av den tid vi har här på jorden. Jag har valt att kalla forumet för dessa tankar AndRum – ett rum för dig, där du kan stanna upp och reflektera. Där själen och anden får ta plats en stund.

Årets sista dag 2014. Visst är det något speciellt att avsluta något som passerat för att se framåt och starta något nytt? Personligen har jag en ritual för detta som jag alltid genomför den 22 december, årets mörkaste dag här uppe i norr, den dag det vänder och då ljuset kommer tillbaka.

2015 är ett oskrivet blad ännu. Vi vet ännu inte vad året bär med sig. Det är upp till var och en av oss att fylla det med innehåll, form och färg. Och det är här våra nyårslöften kommer in i bilden – som flera av oss brutit redan någon månad senare. Känner du igen dig? Vi har goda ambitioner men de räcker inte hela vägen. Vi tappar fokus och återvänder till våra gamla vanor. Det är tryggt. Tyvärr leder just det beteendet inte framåt, till något bättre, till något nytt. För om du alltid gör som du alltid har gjort kommer du att få det du alltid har fått.

Jag har funderat en del på just detta. Varför det händer för så många och varför det också händer mig. För min egen del har jag kommit fram till att jag behöver en tydlig riktning dit jag vill komma, en dröm in i framtiden. Den kan gärna vara storslagen. Jag kan se bilden i mitt inre, höra ljud och känna dofter och också känna känslan hur det är att vara där. Drömmen blir verklig i mitt sinne. Det är när jag sedan ska bryta ner denna dröm till mål, delmål och aktiviteter det brukar trassla till sig. Det blir inte lika angenämt och roligt längre. Faktiskt på gränsen till tråkigt. Helt plötsligt har jag en massa måsten som känns kravfyllda, som en ryggsäck full med sten. Det känns tungt.



Mål, delmål och aktiviteter sätter du med hjärnan. Du tänker ut vad som krävs av dig för att drömmen ska bli sann. Drömmen å andra sidan kommer från hjärtat. Det jag insett för egen del är att mina mål, delmål och aktiviteter också behöver få ha sitt ursprung från hjärtat, där intuitionen också har sitt säte. Jag frågar mig själv vad som **vill hända** härnäst för att jag ska komma närmare drömmen. Måste hända och vill hända – en avsevärd skillnad. Nu har det blivit roligt och spännande igen! Med detta synsätt sätter du inte alla mål och aktiviteter vid ett och samma tillfälle. Istället har du fokus på att hela tiden leva i nuet och lyssna till hjärtat och intuitionen kring vad som vill hända härnäst för att drömmen ska bli sann.

Det är i nuet allting sker. Det som har hänt kan du inte förändra och framtiden vet du ingenting om. Nuet är det vi har. Minut för minut. Dag för dag. För mig kommer 2015 handla om att leva i nuet där hjärtat och intuitionen får ta mer plats och leda mig framåt på den väg som kallas livet.

Och med dessa rader vill jag önska dig ett riktigt fint, inspirerande och härligt 2015 som rymmer alla dina önskningar och drömmar!

Agneta Ritums