

AndRum

Juni 2012

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.



Första halvåret av 2012 har snart passerat och sommaren står för dörren. Juni månad med spirande grönska och med förväntningar kring allt som ligger framför oss – sol, bad, värme, ledighet och tid tillsammans med familj och goda vänner. En tid att njuta av och tillfälle att hämta ny kraft och energi. Att helt enkelt ladda batterierna och fylla på energireserverna. Att säga ja – till sig själv. Och som konsekvens emellanåt våga säga nej – till andras önskningar och krav. Vilket många gånger är lättare sagt än gjort... Hur ser dina förväntningar ut inför sommaren? Vad vill du uppleva, göra eller inte göra? Vilka ja vill du säga? Och vilka nej ska du ta dig modet att uttrycka? Det är lätt – och ganska bekvämt – att göra som man alltid har gjort. Men om du stannar upp för en stund och verkligen känner efter vad du egentligen bär för önskningar i hjärtat – hur skulle det se ut då?



För mig är det numer en självklarhet att lyssna inåt, att låta tanken också passera hjärtat. Det har dock inte alltid varit så, utan det fanns en tid också i mitt liv där jag lät mig styras mer av andra människor än av egna önskningar och behov. Därmed inte sagt att vi inte ska ta hänsyn till våra medmänniskor. Självklart ska vi göra det! OCH vi ska ta hänsyn till oss själva. Som med det mesta gäller det att hitta en god balans mellan mina behov – och dina.

En annan aspekt av kopplingen mellan hjärta och hjärna är att låta tankarna passera hjärtat även vid de tillfällen då du känner dig arg, irriterad eller besviken på någon annan människa. Följ med på följande lilla experiment om du vill: Tänk på någon du är irriterad på. Känn känslan. Sannolikt växer känslan av irritation. Gör om samma sak, men låt tanken passera hjärtat. Sannolikt mildras känslan av irritation och du börjar se den andra personens skäl till att agera som han/hon gjort. Och med en större medkänsla och förståelse blir det lättare att sträcka ut en hand och börja prata om det som skaver – och relationen förbättras och fördjupas. Så låt dina tankar passera hjärtat i alla sammanhang och upplev den skillnad det gör för dig själv och andra!

Ha nu en riktigt härlig och fin sommar där du säger många ja till dig själv och därmed uppfyller dina önskningar, behov och drömmar!

Varma hälsningar

Agneta Lundgren