

WHAT'S YOUR PROBLEM? eller LIVET PÅ EN VERANDA

TEMA:
FRAMTID?!

» **2020 blev ett annorlunda och viktigt år,**
med gott om plats för ny reflektion,
att fundera inåt och läka några mindre sår,
nyfiket utforska min egen stressens kon.

WHATS´YOUR PROBLEM är en cool fråga,
jag Johanna tänkt mycket på,
att det första svaret faktiskt våga såga,
och prova att reframe:a för att bättre förstå.

Problemfrågan är titeln på en riktigt bra bok,
som jag nyss upptäckt och nu känner in,
innehållet har redan gjort mig tryggare och klok,
att tänka större om utmaningen sin.

Istället för att envist och oftast skynda på,
hitta snabba och förenklade korta svar,
stanna upp tills du nya inre bilder kan få,
jag lovar - ditt innersta längtar och väntar kvar.

Vad kan med det sättet bli mera möjligt,
när du hinner ifatt dig själv lite mer,
kanske tycker du att det låter lite löjligt,
det är ok, prova ändå, låt tankarna bli annorlunda och fler.

Att bromsa in och ta en paus,
det är naturligt att det kan kännas svårt,
det kan bli som lite av ett jobbigt "kaus",
prova ändå, det är inte farligt att det känns lite hårt.

Jag själv, jag provar och trivs bra här hemma,
här vill jag vara mycket, mycket mer,
hur är det för dig, vad vill du dig nu bestämma,
vad är det 2020 gett som du framåt utifrån nu ser?

Nu drömmer jag om mera i stunden-gung,
båtar och behaglig lugn och ro,
att minska i vikt och bli mindre Corona-tung,
bli lättare, och låta rötterna fortsätta få gro.

English och föreläsa är de lagom smarte-iga målen,
som jag känner passar in just nu för mig,
och inte halka runt efter den hala krävande tvålen,
jag ser att belöningen kommer, resultaten visar sig.

Bodil, Simon och what´s your problem-Thomas,
tre olika förebilder att hänga med mer,
stressiga uppdrag jag inte längre ger plats,
nej, nu blir de lugnare uppdragen många fler.

Text:

Johanna Nilsson

Foto:

Metamorphose



JOHANNA NILSSON
ICF Professional
Certified Coach (PCC)
Föreläsare
pausera.se

Jag drömmer om att fortsätta leva,
med gott om skratt och mera tid,
på fritiden satsa och utan jobbet försöka veva,
separera livet, det är viktigt och ger riktig frid.

Vad drömmer du om nu och framåt,
vad är viktigt och vad behöver just precis du?
kanske vill du också vila i en mysig hammock,
jag vet inte, fundera gärna lite här och nu.

Låt oss sedan hjälpa varandra,
att minska ned på onödigt skärmsurferi,
istället känna livet på en skön veranda,
visst är verandor viktiga att inte låta bli?

Låt oss värna vår ork och lust att skapa,
behålla kraften och hitta essensen av det som är du,
hitta ditt lugn och låt intensiteten sig bort maka,
du är himla viktig, och livet är här, ja, livet det är verkligen nu.

Nästa gång stressen kan få dig att kantra,
när allt verkar hänga på den som är du,
prova gärna min 87-åriga grannes genuina mantra:
"det är jag, jag är här och det är nu".

Och förutom min fantastiskt fina och kloka granne, så är de tre förebilderna jag också nämner Bodil Jönsson, Simon Sinek och Thomas Wedell-Wedellsborg.