



Kvarterskyrkan

nyhetsbrev

november 2010

www.kvarterskyrkan.se

Stressen och den vänlige brevbäraren

Har du liksom jag läst alla råd och tips om hur man kan stressa mindre och bli mer medveten i det egna nuet? Det räcker att ställa sig vid tidningsstället på Maxi och man blir förundrad över hur många glossiga framsidor som lockar med att hitta sin livsbalans. Ofta försöker vi applicera råden i våra liv men snart sugs vi in i det vanliga ekorrhjulet igen och då är det svårt att hålla fast vid tidningarnas råd. Det är alltid lätt i teorin och svårt i verkligheten när kraven och hastigheten ökar och vi förväntas prestera i det ena än det andra området. Självklart är det lättare att segla i måttlig sjö än på ett mullrande, stormigt och ogästvänligt Atlanten många sjömil från fast mark.

Din kropp är en omtänksam brevbärare som i ur och skur stoppar information om din status i din brevlåda i hopp om att du skall förstå vad som är viktigt och mindre viktigt. Ja, ja, säger du, biter ihop och stretar vidare i din vardagsdimma. Glöm aldrig att i din kropp bor ett gudomligt varningssystem som är till hjälp för dig som människa. Men du tittar kanske inte i brevlådan utan låter breven förbli öppnade som om det var brev från självaste kronofogden. Vad är du rädd för? Att du är tvungen att förändra ditt liv och omvärdera saker? Tänk om det du är rädd för är det du behöver? Jag tror att vi ibland värjer oss för att öppna de här breven om oss själva för vi är rädda för vad konsekvenserna skulle bli om vi tar signalerna på allvar. Tänk om de bollar som du förväntas hålla i rörelse faller till golvet och andra människor, arbetsgivare eller vem det nu kan vara blir besviken på dig. Det vill du inte! Ingen skall behöva bli besviken på dig eller kunna säga att du tyvärr inte klarade av dina uppdrag, inte höll måttet. Du var inte av rätta virket. Du var en felrekrytering. Vi trodde mer om dig.

So what? Kvaliten på ditt liv är viktigare än vad folk tycker om dig. Det är viktigare att det som du själv skulle "reja" som det viktigaste i ditt liv också blir det viktigaste! Vi vet ofta vad vi djupast inne vill men vill inte veta av processen som det innebär att ta oss dit. Gud har designat dig på ett sådant finurligt sätt att kroppen säger ifrån när själen inte kan veckla ut sina vingar. Kan du inte veckla ut dina vingar och få utrymme att flyga på det sätt som du är ämnad för, kommer du att må dåligt. Vem är det som skickar breven till vår brevlåda? Jag tänker att brevbäraren är en omtänksam Gud som vill att du skall må bra. Jag ser tre utvecklingsområden som är nödvändiga för ett liv med kvalitet och det handlar om att:

Hitta ditt tempo
Göra rätt grejer
Leva energismart

På söndag kommer vi att äta soppa och samtala om dessa tre områden och du kommer definitivt få med det livsförändrande tankar hem. Att få lyssna på andra och dela sina egna erfarenheter i samtal kring detta viktiga ämne är en god pedagogisk modell. Den rykande soppan, de levande ljusen och den avslappnade och icke pretentiösa stämningen gör ju inte saken sämre.

Välkommen!

Soppa på andra våningen

Söndag 14 november, kl 15-18

Plats: Hemma hos Jonas & Maritha Pramwall

Tingsvägen 7, Lyckeby



Tema: Stressen och den vänlige brevbäraren