

19. apríl 2007

Efni:

► Sumarið

KERHRAUNSFRETTIR

5. tbl. - 4. árg.

Hugleiðing um sumarið

Vonandi ná sem flestir að hlúa vel að heilsunni í sumar. Sumarið er tíminn þar sem sólin er hátt á lofti og þá er oft auðveldara að fyllast bjartsýni og sjá það jákvæða í lífinu. Með jákvæðnina að leiðarljósi eru okkur allir vegir færir. Það er mikilvægt að nýta sólargeislana til að hlaða batteríin fyrir veturinn. Gott er að fara út í náttúruna og njóta hennar meðan enn er bjart og hlýtt. Útivist í íslenskri, ómengaðri náttúru getur verið afar gefandi fyrir geðheilsuna og mikil geðrækt.

Í sumarfríinu gefst okkur einnig tækifæri til að hlúa að þeim sem okkur þykir vænt um. Afar mikilvægt er að líta ekki á fjölskyldu og vini sem sjálfsagðan hlut, við þurfum að rækta tengslin til að þau dafni. Þegar allir eru á fullu í vinnu gefst oft lítill tími til þessa og því ættum við að líta á sumarfríið sem kærkomið tækifæri til að bæta þessi tengsl. Það er um að gera að mikla hlutina ekki fyrir sér heldur fara bara og heimsækja afa og ömmu eða bjóða góðum vinum, sem við höfum ekki hitt lengi, í mat og bæta þannig geð okkar allra.

Óþarfa áhyggjur yfir því sem koma skal hjálpa okkur ekki neitt og því er um að gera að sleppa þeim bara yfir sumartímann og njóta þess að vera til, einmitt í dag! Ef við þurfum að huga að framtíðinni þá borgar sig að gera það með bjartsýni og von í huga. Gott getur verið að setja sér raunhæf markmið og keppa að því að ná þeim. Það er ótrúlega gefandi að ná settu marki og því oftast sem að við setjum okkur raunhæf markmið og keppum að þeim, því meira fáum við út úr lífinu. Það þýðir ekkert að gefast upp þó að á mótí blási, leyfum heldur mótlætinu að styrkja okkur til að halda ótrauð áfram að settu marki og læra af mistökunum.

Við megum heldur ekki gleyma því að rækta okkur sjálf, finna og rækta hæfileika okkar og láta gamla drauma rætast. Það er enginn annar en við sjálf sem berum ábyrgð á lífi okkar og því verðum við að ákveða sjálf að vilja vera hamingjusöm og þora að keppa að því. Leyfðu þér að vera hamingjusamur, settu þér það markmið að njóta lífsins - þú átt það skilið.

Gleðilegt sumar kæru Kerhraunar

Sumarið er að koma
ég heyri vel í því.
Hitinn fer hækkandi
því í sólina sést oftast í.

Öll lafin springa út
og grasið verður grænt.
Fortíðar þjófar skila öllu
sem um veturinn höfðu rænt.

Ástin lætur til sín taka
þó svo það sé dagur eða nótt.
Svo fallast þörin í faðma
og sofna róglega en fljótt.



Þema ársins í Kerhrauninu — Tillögur um staðsetningu