

PS! är en ny tidning för dig som vill utvecklas och få ett bättre självförtroende. Maila eller skriv till oss och berätta vad du tycker om tidningen. Adresser hittar du på sidan 98.



Fundera i det **stora** men **njut** i det lilla

Hösten är här, löven börjar falla. Naturen förbereder sig för vila.

Ändå finns vårens knoppar redan färdigbildade och inkapslade i många växter. Men innan de kan komma ut och bära frukt eller blommor behöver de vila.

Författaren William Shakespeare talade om att det som sker utanför, i naturen och i vårt yttre liv, också avspeglar sig i vårt inre, och vice versa. Han kallade det makrokosmos påverkan på mikrokosmos. Det stora i det lilla. Naturen i människan.

Nu, när de flesta av oss lever i städer, följer vi inte naturens skiftningar och förändringar så noga. Övergångarna passerar, ibland kanske oförmärkt.

Sommarens övergång i höst med kortare dagar och allt mindre dagsljus är en naturens förändring som påverkar många inre. Det blir inte bara mörkare utomhus; kanske känns även våra tankar mörkare och tyngre. Ibland så pass att vi talar om depression, eller åtminstone om nedstämdhet. Du kan läsa mera om detta på sidan 68.

För andra är naturens förändring bara av godo. Nu är det slut på vårens och sommarens ibland krävande aktiviteter. Hösten är en tid för återhämtning och ro. Krypa upp i soffhörnet, läsa en bra bok (eller varför inte PS!), tända några ljus och bara njuta.

Låt hösten inspirera dig; följ naturens skiftningar på dina promenader, reflektera över vad förändringar betyder i ditt liv. Finns det något du skulle vilja ändra på?

Ibland kräver förändringar så mycket av oss att vi inte orkar ta itu med dem, utan skjuter dem framför oss. Det är naturligt. Allt medan du funderar på det stora, njut i det lilla. Unna dig något som du tycker riktigt mycket om. Inte av någon särskild anledning. Bara för att du förtjänar det.

Marianne Wilöf, chefredaktör
marianne.wilof@aller.se