



Ändra skjortor mot T-shirts

I sitt verk "En berättelse om två städer" ger Charles Dickens oss en reflektion som kan parafraseras ungefär som följer, även om jag måste be om ursäkt om min formulering inte når upp till den store författarens nivå: "Det var de bästa tiderna och de sämsta tiderna".

Jag tolkade detta som den ständiga sammanflätningen mellan det vackra och det mindre vackra, det vackra och det inte så vackra. Det verkar som att det positiva och det negativa är sammanflätade i en kontinuitet, även om tolkningen kan variera.

Hur relaterar detta till "att ändra skjortor mot T-shirts"? Enligt min personliga uppfattning innebär detta en inre förordning för att skilja mellan att leva "andras liv" och att leva mitt eget liv.

Innan pandemin brukade jag bära skjortor varje dag, utom på helgerna, och identifierade mig med arketyperna av "företagsmannen", den effektiva och konkurrenskraftiga som söker sin plats i världen.

Men pandemin omorganiserade mina prioriteringar och relagerade "företagsmannen" till en andra plats och gav plats åt en mer fri man.

Inte helt fri, men annorlunda än tidigare.

Min idé om frihet skulle kunna vara att lämna allt och dra mig tillbaka för att meditera i en grotta i Tibet, men för det måste jag avlägsna fler band och det uppnås inte bara genom att byta skjortor mot T-shirts.

Min förvandling började när jag lämnade den stora staden där jag bodde och flyttade till en mindre. Men det räckte inte.

Jag började lämna bilen parkerad och använda cykeln för att utforska omgivningarna. Sedan övergav jag arbete framför datorn för sessioner på gymmet, försökte göra det oftare.

Jag minskade konsumtionen av socker och munkar och ersatte dem gradvis med hälsosammare och fiberrika snacks.

Jag lämnade skjortorna och valde T-shirts, men inte vilken T-shirt som helst, utan de av högkvalitativ bomull och enastående utförande som passade kroppen, för även bland T-shirts

finns det en skala av kvalitet.

Mitt frihetsdekret innebar inte en radikal förändring utan en kontinuerlig. Komfortzonen är oftast bredare än ett helt land.

Det handlar inte nödvändigtvis om att kasta sig ut i havet och simma som en professionell surfare, men åtminstone att gradvis ta sig ut i havet och övervinna rädslor.

Även om jag fortfarande har några skjortor, uppskattar jag nu både bomull och plaggkvalitet. Men jag har fler T-shirts som påminner mig om att frihet handlar om att sluta vara en kopia av andra och börja vara ett eget original.