



” Allt börjar med mig, så enkelt, men ändå så svårt!

KRÖNIKA
Tina Persson

Vi kommer att bli starkare!

När jag var 11 år lämnade min mamma mig och pappa, min självkänsla togs helt ifrån mig. När jag skulle fylla 30, insåg jag att livet var mitt, möjligheterna var mina, men så även ansvaret. Äntligen vågade jag släppa taget om min självmobbing.

Jag måste våga simma själv!

Jag vågade släppa taget, men min ryggsäck var alldeles för tung, så jag sjönk långt ner i min soffa och utbrändheten slog sina vassa klor i mig. Klor som brände som eld och jag funderade på om jag skulle våga fortsätta simma trots allt? Skulle jag våga fortsätta, för att se om livet än en gång skulle göra mig starkare?

Starkare än förut?

Livet gjorde mig starkare, men så än en gång ville livet ge mig en uppgift och jag klev på min rosa resa. En resa som skrämde mig så otroligt. Ska jag verkligen klara av denna uppgift alldeles själv? Livet sa att Tina, du måste simma själv. Om du simmar själv, så kommer du bli så mycket starkare än förut.

Snälla jag orkar inte, inte en gång till!

Det jag insåg och förstod efter ett tag var att jag redan hade byggt upp en enorm verktyglåda, med kraftfulla och kärleksfulla verktyg för både kropp, knopp och själ! Jag hade redan skapat mig en stadig plattform att stå på, men att den nu skulle testas maximalt.

Livet erbjuder oss flera poäng till ett kraftfullt CV

Min rosa resa gav mig enorma erfarenheter och därför är jag idag oerhört stolt och tacksam, för min resa. Jag är så stolt och tacksam över att jag vågade sätta på mig detektivglasögon, för att delaktigt delta i min resa, för att utvecklas och stärka mitt livs CV.

Livet ger oss enorma möjligheter till att fylla på våra erfarenheter och referenser. Livet ger oss helt enkelt ett kraftfullt CV, som vi behöver ta vara på mer idag, för oss själva, men också för att hjälpa varandra till att orka simma.

Vi måste lära oss att våga simma själva!

Så i våras knackade en ny uppgift, på hos oss alla! Ingenting är som vanligt och ingenting kommer bli som vanligt igen, utan någon helt nytt kommer att formas.

Men hur? Ingen har svaret just nu!

Vi brukar säga att vi måste lära oss att krypa innan vi kan gå, men jag tänker att nu är det dags att se över vår plattform. Jag tror att vi alla har erfarenheter, som vi kan använda oss av. Många kan simma, men kan vi simma i höga vågor utan att få en kallsup? Så varför inte se erfarenheterna och verktygen som en livboj, som kommer att hjälpa oss.

Vi måste simma själva!

Just nu är det många som mår dåligt och som stoppar huvudet i sanden. Just nu är det många som mår dåligt och som tror att dom kan må bättre, genom att sparka på andra. Just nu är det många som ökar farten och kör rakt ner i diket. Just nu är det så många som är rejält vilsna, men tänkt om vi istället lugnt och stilla kunde sätta oss ner i livbåten och därefter tänka efter vad kan jag göra själv? Vad kan jag göra själv, för att jag ska må så bra jag kan och stärka min självkänsla?

Allt börjar med mig, så enkelt, men ändå så svårt!

För egen del så har jag satt mig ner lugnt i min livbåt och försöker se över om det finns några pysläckor i min livbåt som jag måste laga, för att klara mig igenom en känslomässigt tuff jul och nyår. En storhelg, som under många år har testat min simförmåga, där andra kan tycka å så skönt och bara njuter.

Så varför inte hjälpas åt?

Jag tänker hur kan vi som kan simma, hjälpa andra med flytvästar så dom också kan ta sig igenom storhelgerna, utan att sänka sig själva och dom omkring sig? Vi behöver hjälpas åt för att gå starkare ut ur detta, men det är viktigt att alla förstår att var och en måste lära sig simma själva! Vi kan inte dra ner andra bara för att vi inte kan simma, utan vi måste öva på att våga simma själv!

Denna vecka blev jag inspirerad av Anna Diaz låt "Simma själv". Där jag hoppas många ska inse och förstå att vi behöver ta ansvar för oss själva och vårt välmående, men att det är tillsammans vi kommer klara oss igenom.

Så vad kan vi göra för att förgylla denna storhelg? Allt börjar med mig, men det är tillsammans vi öppnar dörren till ett nytt år!

Önskar en God Jul och Gott Nytt År!

Hälsoinspiratören Tina Persson