

” Vi behöver få veta att vi gör ett bra jobb, så vi orkar ett tag till.

KRÖNIKA  
Tina Persson

## Omtänksam och kärleksfull gåva i Alla Hjärtans tider!

**J**ag lyssnade på en föreläsning om arbetsmiljö, där föreläsaren ville att vi skulle visa mer tacksamhet till våra kollegor och visa en större omtänksamhet. Att de som t.ex. arbetar hemma har en digital träff på fredag eftermiddag och berättar något bra, som hänt under veckan. Enligt föreläsaren så gjorde detta att vår hjärna, blev gladare och vi fick en energi som gjorde att nu kör vi vidare, kom igen!

**Det jag där och då insåg och förstod, var att det är just detta, som vi behöver extra mycket av just nu!** Vi behöver få veta att vi gör ett bra jobb, så vi orkar ett tag till. Vi behöver få fylla på med omtänksamhet och kärlek både till oss själva, men också ge till andra för att vi ska orka ett tag till.

Det har snart gått ett år och det är tufft för alla, men på olika sätt och vis. Det här innefattar alla och alla behöver få veta, att vi gör ett bra jobb och att vi är en viktig del i en helhet.

**Det är tufft på olika sätt och det är därför jag ser en kreativ möjlighet till att hjälpas åt!** Det är så lätt att tänka att ge dom högre lön, det är dom värda! Absolut, men så tänker jag vad kan jag göra? Vad kan jag göra, som kan ge mina medmänniskor en liten energiboost av kärlek och omtänksamhet? Vad kan jag göra för att ge dom en gåva i Alla Hjärtans tider?

**Det är så många som får känna av ensamhetens enorma tomhet,** så hur kan jag fylla en människas tomhet som en gåva i Alla Hjärtans tider?

Det finns många som fått lämna en arbetsplats eller ett yrke, där en ny chans känns väldigt långt borta. Vilken Alla Hjärtans gåva skulle dom vilja ha för att stärka sitt Hälsokonto?

**När vi tänker Alla Hjärtans gåva så är det ofta i kärlekens tecken,** men varför inte i år ge en gåva till många fler. Varför inte ge en omtänksam och kärleksfull gåva till fler, så vi orkar ett tag till?

**Så vad är då en kärleksfull och omtänksam Alla Hjärtans gåva?**

Vi kan alla som har någon i närheten som arbetar inom t.ex. vården ställa frågan, hur kan jag hjälpa dig? Hur kan jag på något sätt fylla på din energi så du orkar ett tag till? För det du gör är så enormt viktigt och jag är så tacksam, för det du och dina

kollegor gör. Så hur kan du och jag ge dom en omtänksam och kärleksfull gåva? Vi måste våga fråga!

**Det är många som tycker det är tufft och nu måste jag få träffa min nära och kära eller åka till fjällen.** Jag måste bara, men en omtänksam och kärleksfull gåva till många är att vi tar ansvaret att låta bli. Att du och jag faktiskt kan hjälpa till, när vi låter bli att fara iväg. För vem vet vi kanske bryter vi benet i backen eller tar med oss virus till någon, utan att vara sjuka själva. Det är därför våra egna val blir så mycket viktigare idag. Så låt bli, väldigt enkelt eller hur?

Det finns många som får mycket ensamtid och som tycker det är tråkigt att vara ute och gå själv eller inte vågar gå ihop med någon. Så varför inte ta en promenad ihop med någon i telefon, en vän eller en coach så får du på samma gång fart på kreativa tankar?

**Det är många som är ute och går, men blicken och tankarna är långt borta.** Visst många är trötta och besvikna, men tänkt den gåvan som vi kan ge och få just nu! En stor gåva till en person som kanske inte har blivit sedd på flera dagar, trots att dom är ute och går varje dag. Så våga se och le!

Varför inte ringa samtal eller skicka ett handskrivet brev, där vi berättar hur mycket en person betyder för oss? Jo, jag vet kan vara pinsamt, men tänkt så omtänksamt och kärleksfullt!

**Är ni en familj eller flera som bor ihop,** våga berätta hur mycket ni betyder för varandra. Våga för det kan var en gåva, som kan göra er familj hel igen!

Det finns så otroligt många möjligheter till att ge en omtänksam och kärleksfull gåva i Alla Hjärtans tider!

**En gåva som vi alla har fått i vårt land är en enorm frihet, något som vi lätt kan glömma bort. En enorm gåva, som också innebär ett stort medvetet ansvar både för oss själva, men också för alla omkring oss.**

**Så vad är din Alla Hjärtans Gåva?**

Stärk ditt Hälsokonto med  
Hälsoinspiratören Tina Persson