



” Det är ju i motvind en drake lyfter eller hur?

KRÖNIKA
Tina Persson

Ett år har gått!

Minns du vart du var och vad du kände, när det hände? Minns du vilka känslor och tankar som kom just den dagen när livet satte ner foten och Corona verkligen klev in i allas våra liv? Den 11 mars 2020 är ett datum, som anses vara just detta datum för oss här i vårt land.

Det jag själv minns var att jag skulle gå på "Om att våga flyga" med Maria Lundqvist den 13e och jag kände nämen det vågar jag inte, hur gör jag nu? Men i samma veva kom meddelandet att det inte skulle bli inställt, utan framflyttat. Helt plötsligt blev alla danser och alla underbara kramar inställda, helt plötsligt fick jag ställa in dom öppna föreläsningar och YAPSen. Helt plötsligt slogs många dörrar igen mitt framför inte bara min näsa utan allas våra näsor.

Tänkt för ett år sedan var allt så otroligt färskt och otroligt förvirrande, ingen visste något. Och hur skulle någon kunna veta något om detta, som ingen hade varit med om förut och som spred sig över hela världen som en löpeld.

Ett år har gått och hur länge till kommer vi behöva hålla ut och hålla i? Det har varit en av dom stora frågorna det här året och fortfarande är det nog ingen som riktigt vet. För tänk efter det är ju alla människor på hela jordklotet, som ska bli omhändertagna så vi hittar en balans igen. Alla på vår jord det är ju rätt många och visst är det bättre att vi gör det så bra vi kan istället för att fuska, så människor dör pga det istället.

Det är bråttom, men vi måste också ha tålamod och visst jag vill också kramas och ta en fika på stan, men det här året har gett mig en vana att lugna mig. Så jag kan faktiskt vänta ett tag till för att det ska bli så bra det bara kan. Varför ska vi ha så bråttom?

Varför inte ta vara på tiden som är nu och göra något bra av den, istället för att tänja på gränserna och tycka synd om oss? Varför inte ta vara på tiden och göra något bra av den istället, trots allt och mitt i allt som händer.

Jag tänker som jag skrev i årets första krönika att stäm av din plattform för att sen se hur du kan stärka

ditt hälsokonto inför midsommar 2021. Varför inte ta chansen i påsk och stäm av läget? Hur har det gått fram tills nu och hur kan vi putsa på vår plan för att nå målet?

Många kanske tänker på vad vi ska göra till semestern och jag tänker att vi har ju faktiskt ett års erfarenhet, av att hålla ut och hålla i. Så hur kan du redan nu sätta fart på dom kluriga planerna, med dom erfarenheterna du har fått det här året.

Vi vet inte hur länge till Corona kommer att hålla oss i sitt grepp, men vad kan vi göra under tiden? Jo, vi kan ta vara på tiden på bästa sätt och om jag varje dag väljer att ställa in den mentala hörapparaten på den positiva frekvensen, så kommer det att hjälpa mig att både hålla ut och hålla i.

Livet är mitt, möjligheterna är mina men också ansvaret. Det är inte förrän vi inser och förstår, som vi kan göra en förändring eller fortsätta gnälla. Så vad vill du göra med livet som är nu? Möjligheterna finns där mitt framför näsan, det gäller bara att fokusera på det möjliga och låta det växa mitt i allt som händer.

Jo och ja, det är fortfarande grymt svåra tider, men våra tankar är verkligen varken inställda eller framflyttade, utan dom är verkligen här och nu och dom är helt och hållet dina. Kanske dom är fastbrända, men ta då en promenad och låt dom kreativa tankarna sätta fart eller ta en walk and talk med en vän, kollega eller med mig.

Så varför inte ta chansen att göra en omstart i livet? Varför inte ta hand om dina tankar och göra dom till något bättre än dom var innan? Varför inte ta chansen att stärka den psykiska hälsan och självkänslan, med självledarskap? Tiden vi lever i just nu är utmanande för våra tankar och vår psykiska hälsa, men tiden är också väldigt rätt att anta möjligheten att vara mer härvarande och närvarande med ett positivt fokus?

Tänkt om just den här våren kan bli den stora förändringen till en bättre psykisk hälsa och en starkare självkänsla? Det är ju i motvind en drake lyfter eller hur?