



” Jag kan väl inte säga att jag har fastnat i ett Corona koppel

KRÖNIKA
Tina Persson

Kan en timme göra skillnad?

Jag ställde frågan i social media, om en timme kan göra skillnad? Kan den göra det? Har du provat?

Det var flera frågor på en och samma gång, men som ni säkerligen upptäckt tidigare så är jag en väldigt nyfiken person. Jag tycker faktiskt vi behöver våga fråga mer, för att få veta och utvecklas som människor, medarbetare, nätverkare eller egenföretagare eller vad som.

Jag vet det är svårt för många att våga fråga, men som jag skrev i ett annat inlägg. Vågar du bjuda upp till att nätverka, eller står du fortfarande vid väggen och trycker?

Det är så många som redan har en förutfattad mening, om livet och hur det ska vara. Men tänk om ifall att? Om det finns flera sätt att tänka än ditt sätt, eller ett sätt som du tror dig ska tänkas.

Vi har alla som jag tagit upp förut, varit med om en annorlunda resa. En resa som har gjort att allas plattform har skakats om, mer eller mindre som en jordbävning.

Så jag tänker varför då bara fortsätta i våra fastbrända och vidbrända tankar? Utan istället ta chansen att vårstada våra tankar, vanor och beteende? Där vi börjar reflektera och respektera både oss själva och andra, som jag skrev om senast.

Så hur ser din plattform ut idag? Inte igår eller 1 januari 2000, utan här och nu? Känner du dig misslyckad, frustrerad eller vilka tankar och känslor pockar på din uppmärksamhet just nu? Sitter du fast i coronakopplet eller rusar du bara på, och försöker hitta tillbaka till ditt gamla liv?

Jag kan väl inte säga att jag har fastnat i ett Corona koppel, men ändå. För när jag tittar över min plattform här och nu så är det ändå så att resa och dansa, här är jag fortfarande i ett pausläge. Så jag erkänner det är inte bara du som behöver få fart på dina fastbrända tankar, utan även jag för mina mentala tankeknutar.

Jag tänker det är så mycket som hänt och inte hänt, under den här tiden vi varit med om och det är något vi behöver bearbeta. Det är inget som vi bara kan sopa under mattan, och hoppas att det försvinner. Utan denna resa kan göra dig så mycket starkare om du vill, men också förstöra för ditt mentala hälsokonto för framtiden.

Jag har ju tidigare berättat att jag själv hittat flera sätt, mitt i allt och trots allt som varit. Och ett av dom är mitt Walk and Talk coaching koncept. (Walk and Talk = Promenad och Prat)

Det är många som ställt frågan hur vi ska ses, men vi ses aldrig utan hörs enbart via telefon som gör att jag har fått coacha så många underbara människor över hela vårt avlånga land. Jag har också gjort mina Walk and Talk coaching i alla väder, snöstorm och i strålende sol inget är omöjligt och kunden har inte hellre gett upp. Jag hade en kund som gick i regnväder och fick bråka rejält med sin paraply, men hen gav inte upp. Inte då, och samtalet blev så givande.

Det roliga är att jag inte är ensam om Walk and Talk, utan det poppar upp både här och var just nu. Jag tänker på Luleå Kommun som verkligen satsar på Walk and Talk, en variant är för att lära sig mer om inköp. Och ett annat för att ta ett möte med en kund eller kollega, och här har dom tom fixat kartor i centrum. Asså, så bra!

Jag har också hört talas om anställningsintervjuer där dom tar en promenad eller ett medarbetarsamtal irl. Jag tänker det måste finnas så många fler sätt att ta in Walk and Talk, i våra liv eller hur?

Så hur skulle du kunna ta in Walk and Talk i ditt liv, din familj, verksamhet eller förening? Möjligheterna är många eller hur? Eller har dom blivit fastbrända?

Så åter till min fråga kan en timme göra skillnad? Vad är jag ute efter?

En timme kan faktiskt sätta fantastisk fart på dina fastbrända och vidbrända tankar. En timme kan du tänka dig det? Kanske du tänker att mina tankar har jag haft i årtal, det här kommer inte att lösa sig på en timme. Och det är sant, men kanske just denna timme kan skrapa på ytan, för att få dig att inse och förstå att möjligheten finns och att du blir nyfiken på mer.

Så vem tänker du ta din Walk and Talk med? Helt klart något att reflektera över eller hur? Så våga fråga och behöver du hjälp, ta hjälp!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson