



” Jag blev aldrig respekterad, och jag fick aldrig reflektera

KRÖNIKA
Tina Persson

Respektera och Reflektera

I dag tänkte jag krydda till två viktiga ord, som vi behöver stärka upp rejält.

Så vad tänker du på när du hör orden respektera och reflektera? Hur smakar dom i dina tankar, och vilka känslor dyker upp i ditt inre? Är det ord du verkligen kan ta in inom dig, och är det ord där du kan respektera dess innebörd?

Hur bra är du egentligen på att respektera, när andra säger nej? Fortsätter du tjata, tills du får din vilja igenom eller kan du respektera ett nej?

Det är många som säger att dom behöver att lära sig säga nej, men hur svårt är det inte att respektera när någon säger nej som brukat säga ja? Nämen, kom igen du brukar ju alltid hänga på eller ställa upp eller osv. Nu är du taskig osv.....

Så vad skulle hända om vi började respektera, när någon vågar säga nej? Skulle vi kanske om vi skruvar till det, tom stärka vår psykiska hälsa? Skulle respekt, kunna göra skillnad i den psykiska ohälsan?

Om vi verkligen går in och synar så skulle den stress många får minska, om vi fick känna att det var ok att säga nej. En ännu bättre respekt vore att acceptera att det var intressant, kan jag få fundera.

För har du tänkt på att om du får fundera, så kan du göra ett mer medvetet val? Och med det göra ett bättre åtagande. Vi tillåts reflektera och vi blir respekterade, för det. Det om något tycker jag är en underbar krydda för livet, eller vad säger du?

Skulle vi tom kunna skruva till det och säga att orespekt, rentav är mobbing? Är det kanske att ta i, men ändå vågar du tänka den tanken? Skulle du då våga reflektera över den tanken? För vad det skulle innebära om vi valde en väg, där vi visare mer respekt för varandra och dom val vi gör?

Klura på den tanken en stund och känn hur det smakar den för dina tankar, och vilka känslor som dyker upp.

Jag är också nyfiken på hur bra är du på att ta vara på andras erfarenheter, där ni befinner er i livet idag? Hur skulle du kunna utvecklas som människa genom att reflektera och respektera, det andra har gått igenom under dom senaste åren?

Jag tänker på arbetsplatsen, i föreningen, familjen, vänner, grannar mfl? Det är så lätt att vi helst vill gå vidare och sopar allt som hänt under mattan, men nu kommer världens chans att respektera och reflektera eller hur?

Vi har alla och jag menar alla, varit med om något annorlunda som ingen har varit med om förut. Den här gången är det inte bara en kollega eller granne, som råkat ut för en resa vi helst vill slippa. Den här gången fick vi alla prova på en riktig farlig besökare i våra liv, där vi alla kört i diket på olika sätt och vis.

Jag tänker på att vi ska våga vara nyfikna på varandras resor. Där vi ska både respektera val som gjorts, och reflektera över dom erfarenheter som andra har tagit med sig.

Jag kommer själv från en familj, där vi sopade allt under mattan och vad hände? Jag förstörde kanske den bästa tiden av mitt liv, med ett självmobbande.

Jag blev aldrig respekterad, och jag fick aldrig reflektera. Så tänkt att få reflektera och våga ställa omtänksamma och kärleksfulla frågor istället, även om vi är arga och irriterade.

Jag har själv varit en rejäl nejsägare, där jag inte gick att rubba. Det som hände inom mig då, var att jag kände mig enbart orespekterad och mobbad.

Så jag har lärt mig reflektera och respektera både mig själv och andra, även om det inte alltid är enkelt. Det jag också har lärt mig är att ta tid där jag vågar vara modig att be om betänketid, och därefter lämna ett svar jag vågar stå för.

Ni märker som din mentala Hälsoinspiratör, älskar jag att snurra fart på dina fastbrända tankar till att inse och förstå att livet är ditt, möjligheterna är dina men även ansvaret. Många pratar om att den psykiska ohälsan växer i alla åldrar. Och det är så sant och den kommer att växa ännu mer, om vi inte själva inser och förstår, att vänta nu jag kan faktiskt göra ett eget arbete både för mig själv och för andra.

Så hur kommer du göra nu? Kommer du att använda dig av kryddorna respekt och reflektion? För att få ett mer smakrikt liv för både kropp, knopp och själ eller tom ta hjälp?

Stärk ditt Hälsokonto med Hälsoinspiratören Tina Persson