



” Kanske du tänker att du helst vill sopa dom senaste åren under mattan

KRÖNIKA
Tina Persson

Summa summarum i sommartid

Det vi fokuserar på det växer, så vart vill du lägga ditt fokus i sommar?

Vi har alla varit med om något märkligt dom senaste åren. Så idag vill jag ställa frågan. Vad tar du med dig, om du väljer att tänka med ett möjligt fokus?

Kanske du tänker att du helst vill sopa dom senaste åren under mattan. Och du vill helst inte att jag tar upp ämnet en gång till. Nu får det väl ändå räcka?

Då säger jag enbart stopp, stanna och låt oss summera. Enbart med ett fokus fyllt med tacksamhet, kärlek och omtänksamhet:
♥ Vad är du tacksam för?
♥ Vilka erfarenheter har du fått?
♥ Vad är du mest stolt över hos dig själv?
♥ Har du hittat nya bra vanor?
♥ Hur ser din plattform ut just nu?

Det är så lätt att vi vill svartmåla den här pandemin, och vi har hela tiden matas med allt vi inte kan och inte får. Så det är inte så konstigt att vi bränt fast i många tankar, som gör att vi inte tar oss upp ur besvikelse diket.

Jag vill själv gå tillbaka ända till 2014, då jag klev på min rosa resa och precis när det var dags att sluta med min medicin som hade gett mig rejält tjuriga biverkningar, så kom pandemin. När sen pandemin ansågs närma sig slutet, så började grannländerna i luven på varandra. Nämen, ska det aldrig ta slut?

Som tur var lärde jag mig för 26 år sedan att livet var mitt, möjligheterna var mina, men även ansvaret. Så vart valde jag att lägga mitt fokus? På att gräva ner mig i diket eller valde jag att ständigt söka efter min må bra frekvens, trots allt och mitt i allt?

Jag valde att behålla min må bra frekvens och det är ett val jag gör varje dag, och ibland flera gånger om dagen. Det låter enkelt, men jag vet det är inte lätt. Det krävs tålamod och stoppord, som bryter mitt tänk som kan ge mig psykisk ohälsa i slutändan.

Vi står nu i ett skede där vi ska försöka hitta den nya vardagen, men jag ser att enorm frustration har brutit ut. Det verkar som om många tänker att nu går vi tillbaka till det som var innan pandemin, men den plattformen finns inte kvar.

Det gnälls över både det ena och andra. Och det är inte alls så konstigt om du tar dig tid, att se över det som vi varit med om.

Vi står inför en ny vardag och vi behöver välja att göra våra val till dom bästa, mest omtänksamma både för oss själva och omkring oss. Vi behöver landa i att alla har varit med om denna resa, det är ”lika synd” om oss alla, inte bara dig.

Så varför inte i sommar summera, göra bokslut och se över erfarenheterna för att bygga din nya vardag till den bästa möjliga? En vardag där du får växa och bli ditt bästa jag, tack vare det du varit med om?

Erfarenheter ett ord jag älskar att använda, för det är från dina erfarenheter du har format dig till den du är idag? Det är ingen slump, att du är där du är idag och den du är idag. Du är den du skapat fram under alla år. Så vem är du idag?

Jag själv har kört i diket flera gånger, så jag har flera bucklor på mitt chassi. Jag är trasig både lite här och där, men vet du vad? Jag är trots allt och mitt i allt, så stolt över mig själv större delen av tiden.

Och varför säger jag större delen? Jo, för trots allt mitt arbete, så finns det mer arbete att göra. Det är som en lök, vi måste skala en bit i taget för att vara snälla mot oss själva. Så jag tar ett steg i taget, för att sedan se till att stärka mig själv nog för att vara nyfiken på nästa lager.

Det jag är enormt tacksam för under den här pandemitiden det är att jag hade klivit in på LinkedIn. En plattform jag inte hade koll på, men vilken tur jag hade. För när pandemin kom exploderade plattformen och den har gett mig enorm inspiration, kunskap och ett stort nätverk. Vilka underbara människor det finns här, som har gett mig så mycket.

Här har jag hittat människor över hela vårt avlånga land, som jag kan träffa på en och samma gång. Det om något är jag enormt tacksam för, vilken möjlighet. Något jag inte hade en tanke på före pandemin, men nu förgyller den min vardag och den kommer att fortsätta göra det. Det är en del av min nya vardag.

Så testa gör en summa summarum i sommar!

Önskar dig en underbar sommar!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson