



” Psykisk ohälsa är något som växer lavinartat i vårt land och varför?

KRÖNIKA
Tina Persson

Tankar om... Medvetenhet

Hur har sommaren varit? Hur blev sommaren egentligen? Fick du någon ledighet, och vad gjorde du med den?

Blev det lata dagar och hittade du tid för att landa här och nu? Blev det återhämtning för både kropp, knopp och själ? Eller blev det fullt ös medvetlös och nu är vardagen åter, hur gick det här till?

Eller kanske du gjorde som jag fixade en härlig blandad kompott, då för lång ledighet inte är min melodi. Nä, för mig gäller det att ta flera små stunder under hela året. Som gör att jag kan behålla ett stadigare grepp, om min må bra frekvens för mitt liv.

Många säger att dom behöver åka bort för att landa. Så sant, men ändå? Jag tänker om fler kunde inse och förstå, att om vi valde att leva mer medvetet och närvarande. Så skulle vi spara både tid och pengar.

Jag säger ofta att det vi fokuserar på det växer, så om vi skulle välja att fokusera på att leva mer medvetet och närvarande. Då skulle vi både inse och förstå, att vi har så otroligt många möjligheter, mitt framför vår näsa.

Jag är säker på att du har hört talas om skogsbad, men jag tänker varför inte tänka naturbad. Bara att komma ut i naturen och mentalt bada. Vore inte det en underbar återhämtning för både kropp, knopp och själ? Spela roll vilken årstid och vilket väder, jag själv har coachat i alla väder och ett busväder ger mig enbart en underbar krydda.

Tänkt dig att ta en promenad i regnet och sätta dig på en stubbe, eller en bänk utanför huset och bara finnas till. Naturen erbjuder så mycket och den finns här för både ung som äldre, så gå ut själv eller tillsammans.

Att leva mer medvetet och närvarande, tycker jag borde vara en hälsotrend som många fler borde ta vara på, eller vad säger du? Så vad skulle det innebära för dig att leva mer medvetet och närvarande i höst?

På vilket sätt skulle du kunna stärka ditt hälsokonto både för kropp, knopp och själ? Kanske du som många av mina coachkunder säger, jag vet inte?

Då vill jag fråga om du andas? Vadå andas kanske du tänker, det gör väl alla. Bra du andas, men hur andas du? Är du medveten om hur du andas? Idag är det många som inte ens tänker på sin andning.

Så tänkt om vi skulle ta en stund, och andas långsamma och omtänksamma andetag istället. Vad skulle då hända?

Skulle det kunna innebära att du stärker upp dina lungor? Skulle det kunna innebära att du kunde sänka din stress? Skulle det innebära att du fick mer energi och du blev gladare? Skulle det, ja vad skulle det mer kunna göra?

Ett starkt hälsokonto, innebär även mental hälsa. Så hur medveten och närvarande är du i att ta hand om dina tankar? Har du insett och förstått att det är du själv som tillåter dig, att köra dina tankar rakt ner i djupa diken? Visst vi får enormt mycket hjälp utifrån, men ändå. Varför hamnar du där så ofta?

Psykisk ohälsa är något som växer lavinartat i vårt land och varför? Varför låter vi våra tankar köra oss ner i diket så ofta? Varför verkar det vara så svårt att hitta verktyg som kan hjälpa oss att stoppa detta, eller finns dom redan?

Jag tänker att om du vill stärka din mentala hälsa, så behöver du börja ge dina tankar kärlek och omtänksamhet istället för att låta dom köra ner dig i diket. Jag vet av egen erfarenhet hur lätt det är att köra ner mig i diket titt som tätt, inte alls kul.

Så det jag har lärt mig och som jag själv kan göra idag, det är att stoppa mig i tid. Stoppa mig innan jag kör ner i diket, och styra upp mig igen till min må bra frekvens för livet. Jag vet det kan låta enkelt, men det är inte lätt. Sen räcker det inte bara med en gång, utan när första steget är taget gäller det att fortsätta livet ut.

Jag läser ofta att det är många som inte råd att stärka hälsan, men vad kostar inte ohälsa idag? Det är en klasskillnad när det gäller hälsa, men vad kostar naturbad, medvetna andetag och kärlek till våra tankar?

Så det är först när du inser och förstår, som du kan välja att göra en förändring eller mota Olle vid grind.

Så hur vill du medvetet stärka ditt hälsokonto i höst?

Tack för att jag fick snurra fart på dina tankar!