



” Så vad är det modigaste du gjort?

KRÖNIKA  
Tina Persson

# Tankar om... MOD

**V**ad innebär mod för dig? Vad innehåller ordet mod för dig? Vem har rätten att bestämma, om någon är modigt eller inte?

**Behöver det vara synligt för att det ska var modigt?** Eller kan det vara något enbart du vet om? Kan något lite vara modigt eller måste det var något stort, för att det ska vara modigt gjort?

**Även idag är frågorna många,** för jag vill verkligen snurra fart på dina fastbrända, vidbrända eller bara lite svedda tankar stora som små. Det är något jag verkligen älskar att göra, som din mentala hälsoinspiratör.

**Så vad är det modigaste du har gjort,** som ingen annan vet om? Vad är det modigaste du sett någon göra, som har sporrat dig att göra något modigt själv? Behöver det förresten vara någon som går före, eller kan du göra något modigt alldeles själv?

**I förra krönikan tog jag upp ordet mobbing,** ett ord jag tycker har blivit rejält inklämt i ett höra. Ett ord som jag ville syna från flera håll och kanter, för att få dig att tänka till och för oss att modigt bryta mönstret på.

**För det är så,** det krävs enormt mycket mod att bryta fastbrända och vidbrända tankar. Och det krävs ett stort mod att välja en frekvens, som får både dig och alla andra att må bra.

**Det enklaste spåret är att följa någon,** istället för att bryta mönster och välja en egen väg. Det är bara så, det vet vi alla. För om du väljer en egen väg då kan du lätt hamna i skottgluggen, eller bli helt utanför. Därför är det enklast, men ändå det svåraste att följa även om det inte känns rätt.

**Jag hör ofta när jag coachar** att hen behöver lära sig att säga nej, men att det är så svårt. Jag brukar då ställa frågan varför? Varför gör du det, även när du vet att du inte mår bra av det? Varför?

**Jag själv var tvärtom när jag var yngre.** Jag sa nej till allt även om jag ville säga ja, för jag hade absolut inte modet. Jag var alldeles för rädd för att våga, men idag så vågar jag vara modigare på ett helt annat sätt.

**Den stora vändningen kom när jag insåg** och förstod att livet var mitt, möjligheterna vara mina, men så även ansvaret. Ett ansvar som har fått mitt mod att växa tack vare mina resor som jag har gjort, resor stora som små.

**Fast det jag också har insett** det är att flera av mina modiga vägval har också satt mig på "pottkanten", som jag ibland brukar säga. En "pottkant" som gör att jag får gå ensam eller gå före, för att följa strömmen är sällan min melodi.

**Så ibland händer det att jag tänker,** varför kan jag inte vara som alla andra? En tanke som besöker mig ibland, men så stoppar jag mig själv och tänker om. För hallå! Vem vill vara som alla andra? Nä, jag vill vara ett original, något jag tror även du vill vara eller hur?

**Så mod och modigt,** det kan faktiskt vara något som är pyttelitet eller riktigt rejält stort. Det kan vara osynligt för andra, men synligt för dig. Det kan gå obemärkt förbi för många, men för dig kommer det vara en milstolpe.

**Mod och modigt,** ta gärna en stund och smaka på denna karamell. Hur smakar den? Sitter modet i smaken eller behöver du bita sönder karamellen, för att du ska komma åt modet? Är karamellen kanske seg som en kola, eller är den som ett winergum?

**Sen om du vågar vara nyfiken,** låt då ordet mod bubbla runt som sockerdricka inombords. Vad händer nu? Vad händer nu med dina fastbrända och vidbrända tankar, när modet får bubbla runt? Ta gärna en penna och skriv ner, vad är det som börjar att bubbla runt hos dig? Idag vill jag också att du funderar över hur mycket mod du behöver för:

- Att stanna upp och medvetet fundera innan du säger ja eller nej.
- Att våga bemöta en mobbare, med frågan. Var du medveten om vad du sa just nu? För det du sa, var inte trevligt.
- Att våga stoppa dig själv, när självmobberiet sätter fart.

**Vi vet att den psykiska ohälsan växer så det knakar,** och det är svårt att få hjälp. Så hur modig behöver du vara för att våga välja din väg? Din väg för att stärka upp din psykiska hälsa i höst?

**Själv ska jag vara nyfiket modig** nästa vecka, när jag ska moderera veckan för psykisk hälsa.

**Tack för att jag fick snurra fart på tankar stora som små.**