



” Jag vet att det kan låta enkelt, men det är inte lätt

KRÖNIKA
Tina Persson

Tankar om... HÅLLBARHET!

Hållbarhet och hållbara mål är något som verkligen är i ropet idag. Så min fråga är idag, vilka är dina hållbara mål för ditt liv egentligen?

Det verkar som många trots en enorm kunskap och ett stort informationsflöde, ändå väljer att köra sina liv rakt ner i diket. Varför, gör vi på detta viset?

Jag tar det direkt, för att på stort sätta fart på dina tankar. Att livet är ditt, möjligheterna är dina, men även ansvaret.

Jag vet att jag är tufft att höra, men jag vill enbart med kärlek och omtänksamhet trycka på denna mentala triggepunkt. En triggepunkt som verkligen verkar sitta fastbränd hos så många, för det är idag så många som väljer att lägga ansvaret hos någon annan.

Och absolut mycket av ansvaret finns hos andra, men ändå vad kan du göra själv? Vad kan du göra själv för att stärka ditt hälsokonto, för att hålla resten av ditt liv? Vad kan du göra trots allt och mitt i allt?

Jo, du kan faktiskt göra massor. Det gäller bara att du inser och förstå detta, och det skriver jag utifrån mina erfarenheter.

Jag läste nyligen i en artikel att 1 av 5 medicinerar, för att orka jobba. Och jag börjar funderar på varför? Varför väljer vi en väg som tillfälligt kan hjälpa oss, men som också kan få oss att må sämre i långa loppet?

Jag vet att många, tog vara på pandemin på ett bra sätt och som nu har byggt upp ett starkt hälsokonto, som dom fyller på eftersom.

Jag vet att det är många som har lärt sig en läxa, och som har tagit vara på pandemitiden. Detta för att återhämta livet, och se till att rehabilitera sig inför den nya vardagen.

Det finns många som har gjort ett bra jobb och som nu har hittat sin plattform, för att hållbart anta den nya vardagen. Så att läsa att det är 1 av 5 som väljer medicin, för att klara vardagen. Det är inget jag gillar att höra.

Så vad innebär hållbar hälsa för dig? Vad innebär hållbarhet för dig, när det gäller din livsstil? Vad innebär livsbalans, livsstil, hälsokonto, medvetenhet, självkänsla, självtillit, självmedvetenhet och massa andra ord som jag tycker är viktiga för ett hållbart liv för dig?

Kanske blev det många ord på en och samma gång, men tyvärr brukar det inte vara förrän vi kraschat rejält. Som vi helt plötsligt inser och förstår hur värdefullt livet är. Så varför har vi så svårt att förstå hur värdefullt livet är redan nu, innan vi kraschar?

Tänkt om vi redan från starten i livet, kunde få en självmedvetenhet att livet är något vi behöver ta hand om. För du har faktiskt fått ett liv som du ska ta hand om värdesätta, på ett omtänksamt och kärleksfullt sätt. Du är värdefull, capisce!

Så varför är det alldeles för många, som istället väljer att se sina liv som en disktrasa. Som du kastar på sophögen när den går sönder, men sen ändå tar upp tvättar av och kör vidare med?

Jag vet det är inte lätt, så var kan du börja? Varför inte bara stanna upp och se över ditt liv? Hur ser ditt liv ut här och nu? Vad är det i livet du tycker om, och som gör att du stärker din helhet både till kropp, knopp och själ?

Vågar du sen se vart du sitter fast? Vågar du skriva upp dina problem? Vågar du syna dina måsten? Vågar du mitt i allt och trots allt, acceptera att här finns det saker som inte är så hälsosamma för din hållbarhet?

Vågar du sen välja ett nyfiket sinne, för att se vart ditt liv har fastnat och vart dina tankar har fastnat? Vågar du därefter nyfiket, utmana dig för att stärka din hållbarhet både till kropp, knopp och själ?

Jag vet att det kan låta enkelt, men det är inte lätt. För det vi också måste inse och förstå, det är att den vardagen vi erbjuds idag är något helt annat, än före pandemin.

Så jag tänker varför inte ge dig en riktigt härlig julklapp i år. En julklapp med mindre måsten, och en hälsosammare livsstil. En julklapp som redan på julafton har börjat bli en uppskattad vana, som ett startkapital.

Det jag också vet det är att tid kostar pengar, men om du inte avsätter tid så kommer det kosta mer än det smakar i slutändan. Så våga också ta hjälp, som en extra julklapp.

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

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson