



” Önskar dig en riktigt God Jul och Gott Nytt År!

KRÖNIKA  
Tina Persson

# Jul- och Nyårskarameller!

**Å**rets sista krönika och idag tänkte jag bjuda på tankekarameller från året som gått.

**Jag började året** med att be dig att avstå från att sätta fart på nya vanor. Jag ville istället att du skulle se över dom du redan hade, och stärka upp dessa istället. Hur har det gått för dig?

**Hur många gånger försökte du?** För du vet att en gång är ingen gång, utan försök igen för till slut sitter den och då stannar den kvar tills du tillåter den att försvinna igen. Precis som en radio-kanal, när du tappar den frekvensen så skyndar du dig att söka den åter och samma är det med vår må bra frekvens. När du hittat den, så vill vi behålla den eller hur?

**Kanske har du känt att det finns inget att vara tacksam för,** men stanna då upp och se över ditt liv. För livet är ditt, möjligheterna är dina, men så även ansvaret. Och då gäller det även din medvetenhet, där du alltid kan välja tacksamheten för dom små sakerna i ditt liv. Så enkelt, men ändå så supersvårt.

**Jag är också nyfiken på** om du under året har valt en ny väg? En otrampad väg som kändes svår i början, men under tiden du trampat vidare fått dig att inse och förstå att du är på rätt väg. Det är så lätt att följa andra då vi anses vara flockdjur, men varför? Så våga gå din väg, välj din mening med livet ingen annans.

**Hur har det då gått med självkänslan då?** Minns ni att jag berättade att jag tappade bort den i unga år? En självkänsla som jag gav bort istället för att behålla, men som jag insåg en dag var enbart min att ge bort. För en självkänsla är enbart din och det är din uppgift att ta hand om den, och inte ge bort den till någon som vill trampa på den.

**Det du också har fått höra** flera gånger under året det är att du ska le. Le mot dom du möter på din promenad, för vet du vad? Jo, du kan rädda någons liv! Det du också kommer att göra det är att stärka upp deras må bra frekvens och inte bara deras utan även din. Så våga le!

**Ord är något som jag verkligen gillar** att snurra fart på och orden respekt och reflektion är två ord, som jag verkligen hoppas att du har smakat in under året. För vad innebär respekt för dig? Vågar du

reflektera över livet och vad det innebär? Det är så lätt med förutfattade meningar, men jag tycker det är helt klart hög tid att stanna upp och ta sig en titt vad är det som sker i våra liv idag?

**Livet är inte som det var före pandemin** och det är något vi behöver acceptera, men sättet vi betar oss på mot varandra idag. Här tycker jag många har vaknat på fel sida, så här är det dags att välja en mer omtänksam och kärleksfull inställning tycker jag.

**Innan sommaren gav jag också fokus på titeln Moodmanger.** Så jag är nyfiken på hur har ni gjort på din arbetsplats eller i din förening? Har ni satt fokus på välmående och utveckling? Har ni tagit hjälp av någon som kan hjälpa er eller vems är ansvaret?

**Många anser att det är chefens uppgift** att anställda ska må bra, men jag tänker vad kan vi göra själva och vad kan ni göra tillsammans? Många verksamheter drar åt svängremmen, men en investering idag kommer ge en hälsosammare och vinst längre fram eller hur?

**Under hösten** fortsatte jag med ”Tankar om” och jag vet att innehållet i orden inte alltid var det första eller andra som du har tänkt på, men ändå? Ord kan vi använda på många sätt, och dom kan innehålla så mycket mer än vi först tror.

**Jag säger bara pannkaka och plättar,** något som är självklart men ändå inte. Allt beror på vart i landet du kommer ifrån, så det är inte så konstigt att det blir frågetecken både här och var.

**Så jag säger det igen!** Våga prata! Våga fråga! Våga vara nyfiken! Sluta sopa ditt och andras liv under mattan! Behöver du ta hjälp? Så enkelt, men jag vet jantefjante ställer sig gärna i vägen.

**Vi närmar oss slutet på 2022,** så stanna upp och gör ett kärleksfullt avslut för tankar stora som små. Välj sedan ett må bra fokus för ditt 2023 där du fortsätter stärka dina tankar stora som små, eller ta hjälp av Tinas nyårskarameller!

**Tack för att jag fått snurra fart på dina tankar under året!**

**Önskar dig en riktigt God Jul och Gott Nytt År!**

Din mentala hälsoinspiratör  
Tina Persson