



” Jag tänker varför inte ta en Self Care stund och fundera över dina sanningar?

KRÖNIKA  
Tina Persson

## Tankar om... SJÄLVINSIKT!

**O**m jag ber dig berätta sanningen om dig själv. Skulle du då verkligen berätta hela sanna sanningen? Eller skulle du berätta den sanning, som du tror är sann om dig?

Eller skulle du kanske berätta någons annans sanning om dig? Eller skulle det bli en gammal sanning, som fastnat i dina tankar och som inte är sann idag? Eller kanske så har du hittat din självinsikt, och kommer att berätta den riktiga sanningen för mig.

**Det var rätt nyligen**, som jag fick ett kreativt tanquesnurr, om just min egna sanning. Jag hittade tanken att kan min sanning, verkligen vara sann? Eller kan en gammal sanning, om mig ha fastnat hos mig? Eller har jag kanske fler gånger fått höra den av någon, och så har den fastnat trots att den inte var sann inte ens från början.

**Så vad är min riktiga sanning**, min sanna sanning om mig själv egentligen? Den tanken var helt klart en spännande tanke, som jag kände att jag måste ta mig en djupare titt på.

**För det är så här** att det är inte förrän vi inser och förstår, som vi kan göra en förändring eller fortsätta att mota olle vid grind. Ni har både läst och hört mig säga detta så många gånger förut, så jag tror att det har börjat fastna.

**Just detta ordspråk** är faktiskt en sann sanning och kanske trillar 10-öringen ner just nu, när du läser detta. Där du helt plötsligt inser att din sanning om dig själv, inte är så sann längre. Eller kanske har den aldrig varit det egentligen, utan du har hela tiden blivit matad av någon annans sanning om dig. Nä, så kan det väl inte vara eller?

**Jag gick nyligen en kurs**, där bilden med dom två vargarna kom upp. Det var den goda och den onda, och vem var då den starkaste av dom två? Svaret var och är, den du matar mest. Så vilken av dina sanningar matar du mest idag? Sanningen om att du är värdelös eller sanningen om att du är helt ok, som du är?

**Jag vet det är lättast att mata den onda**, men om du stannar upp och medvetet tänker till. Då kan du faktiskt göra om och göra rätt, och välja den goda. För valet är alltid ditt, varje gång.

**Så ordet jag tänker på idag är självinsikt**, där en person är medveten om sina brister och tillgångar. Där en person har kommit underfund med sig själv, och tar ett ansvar för sitt egna liv. Och som också ser, hur det kan påverka andra i omgivningen.

**Självinsikt en insikt** i vad din sanning är idag, inte den som var igår eller som någon annan påstår att den är. Utan din ärliga sanning, så hur smakar den tanken? Om du väljer att mata dom goda tankarna om dig själv?

**Jag tänker varför inte ta en Self Care stund** och fundera över dina sanningar? En egen omtänksam och kärleksfull stund, där du får se över dina sanningar både stora som små. Vilka sanningar har du fastnat i och varför? Därefter när du har undersökt detta, så kan du faktiskt bryta ner sanningen. Och därefter bygga upp, den riktiga sanningen istället. En omtänksam och kärleksfull sanning, som är sann för dig här och nu. Hur låter det, eller varför inte delta i en kickoff?

**Låt mig ta ett exempel** på en gammal sanning för mig, och som jag ofta får höra i olika sammanhang. Tina du är en stark kvinna, och det skrämmer många. Den här sanningen är både sann och inte alls sann, men den har fastnat hos mig på både gott och ont. För jag är stolt över att jag är en stark kvinna, men det är inte roligt att höra att min styrka skrämmer andra.

**Så jag har bestämt mig för att baka** om den till en sanning som säger att Tina du är en stark kvinna, men även en otroligt spännande tokfia som peppar andra att också våga mer. Vad sägs om den sanningen? Helt klart mer i min smak.

**En sanning som jag tycker det är dags att vi bojkottar** det är sanningen om vår hjärna, att den fortfarande befinner sig på savannen. När den i samma veva skapar makalös nytänkande teknik, hur tänker vi här egentligen?

**Så jag tänker är det inte dags** att inse och förstå att det börjar med oss själva? För livet är ditt, möjligheterna är dina, men så även ansvaret.

**Så enkelt, men jag vet så svårt du vet savannen ;)**

**Tack för att jag än en gång fått snurra fart på dina tankar, stora som små!**

Din mentala hälsoinspiratör  
Tina Persson