



Självsnäll, smaka på ordet och känn efter hur snäll är du mot dig själv?

KRÖNIKA
Tina Persson

Tankar om... SJÄLVSNÄLL

God fortsättning på nya året! Jag hoppas att helgerna har varit bra, och så även starten på 2023?

Den här julen hade jag bokat en stuga och det jag önskade mig i julklapp, det var soliga vinterdagar. Vad fick jag? Jo, underbara soliga vinterdagar som fick namnet Tinas julretreat.

Nu är det säkert fler som tänker, vilken lyx! Och absolut, men då jag sedan många år har valt att göra min jul enbart omtänksam och kärleksfull mot mig själv. Så innebär den också att den blir väldigt ensam, och då behöver jag göra något för att helt enkelt överleva på bästa sätt.

Detta var något jag insåg och förstod när jag lyssnade på podden "Nyfiken på" där doktor Diamantis intervjuades. Jag ryckte till, och lyssnade ett flertal gånger på det han sa.

Jag minns inte exakt vad han sa, men ungefär så här. Att det skadar mig mindre om jag väljer att vara själv, än att finnas i en gemenskap där jag helst inte vill vara. Det kan låta märkligt för det pratas väldigt mycket om att ingen ska vara ensam under jul, men om denna ensamhet är bättre för mig. Låt mig då välja den vägen, för då är jag snäll mot mig själv.

Självsnäll ett ord som jag fick på nyårskaramellen, som jag arrangerade för ett härligt gäng under trettondagen. Självsnäll, så sant! Det pratas så mycket om att vi ska vara snälla mot varandra, men hur snälla är vi mot oss själva egentligen?

Självsnäll, smaka på ordet och känn efter hur snäll är du mot dig själv? Jag är säker på att hos många kommer tanken, att så jante får jag ju inte vara, men hållå sluta med jantefante och bli en antijante punkt!

För jag tycker att vi istället ska ta ett större ansvar för oss själva, och med det innebär det att vi behöver bli mer självsnälla. För vad skulle hända om vi blev snällare mot oss själva?

Jag hör många av mina kunder som berättar hur snälla människor dom är, men jag har sagt det förut. Om du är för snäll, så blir det inte snällt i slutändan. Om du ställer upp och försöker vara snäll mot alldeles för många människor samtidigt. Hur snällt är det då? För du kommer inte kunna genomföra det du lovat på flera ställen samtidigt eller hur?

Säg att du och jag ska ta en fika på stan, och du kommer inrusandes sent. Och det första du säger är att du måste skynda dig, för du är alldeles för snäll och har lovat. Vadå snäll? Hur snäll är du då mot mig?

Det är så många som trycker in sin snällhet i ansiktet på mig, men för mig är det inte snällt. För mig är det enbart elakt. Jo, det är sant för jag blir både besviken, sårad och får massa tankar som gör att jag eller det jag gör inte är betydelsefullt för dig.

Så självsnäll, smaka på ordet igen. Låt den vara en hård karamell som kanske smakar urki burki, men sen när du biter sönder karamellen. Så kommer en kittlande smak, som ger dig en inre sockerdricka.

För jag tänker så här, om vi börjar vara snälla mot oss själva på ett omtänksamt och kärleksfullt sätt, så kommer vi att bli snällare mot andra. Jag tror det är möjligt, vad säger du?

Under nyårskaramellen, så tog jag även upp att SELF CARE ISN'T SELFISH. Self Care = egenvård eller omtänksamhet om oss själva, och det är inte själviskt. Vi behöver ta hand om oss själva, för att orka ta hand om andra. Det är alldeles för många som anser sig snälla och samtidigt kör över sig själva om och om igen. Hur snällt är det på en skala?

Förstår du vad jag är ute efter? För livet är ditt, möjligheterna är dina, men även ditt ansvar. Inte grannens eller chefens utan ditt. Hur kan du vara självsnäll, så att du kan må så bra du kan trots allt och mitt i allt?

Många av mina coachkunder, vill gärna skylla på alla andra. Det är ju alla andras fel, men när detta är sagt så kommer min fråga. Ok, då vet vi det. Så vad kan du göra själv? Hur kan du stärka upp ditt liv, mitt i allt och trots allt?

Det jag också vet är att vara självsnäll, är inte alltid riktigt roligt. Jag behöver ibland vara hård mot mig själv, för att vara självsnäll. Så ta gärna med dig ordet, och se vart det kan ta dina tankar stora som små.

Tack för att jag får möjligheten att snurra fart på dina tankar.

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson