



” vad har varit det mest lärorika under dom här 3 åren?

KRÖNIKA  
Tina Persson

## Dags att vårstäda dina tankar!

**F**örra veckan körde jag en öppen föreläsning om mina sura citroner. Där jag ville få mina lyssnare att våga vårstäda, sina fastbrända och vidbrända tankar.

**Just nu klämmer jag ut** det sista ur min citronföreläsning, där jag vill att vi ska stanna upp och upptäcka något stort, som många gärna sopar under mattan. Jag vill att vi ska stanna upp för att inse och förstå, att den plattformen som vi har idag inte är den samma som före pandemin. Den plattformen som vi har idag, är något unikt och något så mycket mer?

**Kanske du tänker hur då?** Så här kommer en liknelse. Kan du se en uppfriskande drink som blivit förorenat och som rejält surnat, men så börjar vi tillsätta tacksamhet, kärlek, medvetenhet, omtänksamhet. Vi tillsätter en extra krydda Self Care, och så blir den något nytt och otroligt god. Märkligt eller hur, för jag säger som jag brukar det vi fokuserar på det växer.

**Jag minns när jag gjorde min rosa resa,** som jag kallar min bröstcancerresa. Så valde jag att se den som en utbildning, för att bli något mer än jag var förut. Jag brukar berätta att det kändes som att jag hade tagit en magisterexamen. Något jag aldrig varit med om förut, för att enbart bli något mer än jag var förut.

**Å, det samma tänker jag om oss alla nu.** För vi är alla med i denna märkliga tid som vi har levt i och lever i, inga undantag. Å, vad har hänt? Jo vi har blivit något mer än vi var före pandemin, krig och elkris mm. Här står vi nu drygt 3 år senare och vi är tilltufsade både här och där, men vi är något mer än vi var förut.

**Vi är något mer,** något så otroligt mycket mer. För vi har fått gå en tuff utbildning för både kropp, knopp och själ. Så hur vill du ta vara på denna utbildning, för att nu återta livet helt och fullt?

**Jag vet det kan låta enkelt** att återta livet, men hur? Det var samma fråga jag hade när jag gjorde min rosa resa, och ingen verkade bry sig. Nu var det bara att köra på igen, men hur?

**Det där hur återtar jag livet** det är en superintressant fråga, men vet du vad. Det är först när vi inser och förstår, som vi kan göra en förändring. Och vilken förändring

då? Jo, det är genom att vi medvetet börjar lyssna inåt, för det är där inne vi har svaren. Så mäktigt, men så otroligt svårt jag vet.

**Att lyssna inåt,** är något många har tappat bort längs vägen, eller kanske vi aldrig ens lärt oss. För våra liv är oftast utanför oss, där vi springer efter alla andra som också söker efter svaren. Och det vi gärna vill är att få en quick fix, men det behövs ett eget arbete.

**Vi kan också se det så här** att vi har gått en utbildning under 3 år, och nu är det dags för sluttentan på allt vi har lärt oss. Första frågan är ”vad har varit det mest lärorika under dom här 3 åren?”

**Den frågan fick ett härligt gäng** från Kiruna svara på, när jag var uppe på besök nyligen. Äntligen hade jag fått 3 timmar där jag fick möjligheten, att på plats coacha och inspirera en grupp. En rejäl stund, där jag fick sätta fart på många fastbrända och vidbrända tankar stora som små.

**Vi satt i en stor lokal** som kunde han känts för stor, men genom aktivitet och delaktighet här och nu, och inte sen. Så kändes det som om vårsolen och vårvinden, virvlade runt bland deltagarna och svaret på min fråga blev en insikt hos många.

**Under föreläsningen** använde jag mig av många av mina femmor, som dyker upp tillsammans med min krönika. Tankar och frågor, som kan ses som bra hjälpfrågor för ditt arbete att återta livet.

**Så hur vill du vårstäda** dina tankar i vår? Den här våren, ger oss möjligheter som vi inte riktigt haft på några år, men kanske du också insett och förstått en sak.

**En upptäckt som flera gjorde** när jag ställde frågan vad har varit det bästa. Det var att det hade funnits tid att tänka och omvärdera livet.

**Så vad behöver du göra,** för att återta ditt liv? Hur kan du ta vara på denna utbildning som du har fått gå, dom senaste åren? Kanske du behöver hjälp, se det då som en investering. För att ta vara på det du har lärt dig, och för att få en mer hållbart liv, här och nu och livet ut.

**Önskar dig en underbar dag**

Din mentala hälsoinspiratör  
Tina Persson