



”BOKA ETT MÖTE MED DIG SJÄLV – SÖK INÅT

KRÖNIKA
Tina Persson

Tankar om PROAKTIVITET!

Utvärderingen sa ni behöver mer proaktiva! Absolut sa ledningen, men inget hände. Varför? Det var alldeles för besvärligt och kostsamt.

Proaktivitet kanske du tänker, vad är det? Jag hade hellre ingen aning när ordet dök upp hos en fd arbetsgivare, men det handlar om att förebygga och förbättra för framtiden.

Så min fundering är hur proaktiv är du i ditt liv för dig själv, din förening och den verksamhet du befinner dig i idag? Kanske befinner du dig i skolans värld eller som arbetssökande vad vet jag, men att vara proaktiv gäller på alla håll och kanter inga undantag.

Varför, kanske du tänker? Jo, jag vill att vi alla ska få ett mer hållbart liv, livet ut. Jag vill att du ska inse och förstå att livet är ditt, möjligheterna är dina, men även ansvaret. Ansvaret att se till att göra ditt liv så hållbart du bara kan, trots allt och mitt i allt.

Det är ju inte så lätt! Nä, absolut det är något som är både besvärligt och kostsamt. Besvärligt för det går bara inte att ta ett litet piller eller följa strömmen. Det är också kostsamt, men inte pengar utan tid. Det kräver din tid att börja lyssna inåt, inte utåt.

Jag läste en annons där det stod ”Boka möte med solen – flyg direkt från Luleå”. Nämen, tänkte jag och ändrade lite till ”BOKA ETT MÖTE MED DIG SJÄLV – SÖK INÅT”. För det är där du kommer hitta svaren, men jag vet det är både besvärligt och kostsamt.

I min förra krönika ”Vårstäda dina tankar” så ville jag få dig att stanna upp, för att inse och förstå. Att den här resan vi deltar i just här och nu, och som också kommer ta ett tag till. Den kommer ge dig utmaningar, både i stort och smått. Utmaningar som vi inte bara kan sopa under mattan, utan det allra bästa är att se till att vädra tankarna i massor redan nu. För ett mer hållbart liv, och för livet ut.

Jag läser ständigt reportage om hur många, som kör av den mentala vägen pga stress, oro, postcovid och massa annat. Så hur tänker du? Tänker du också följa den skaran, eller tänker du inse och förstå att nu gäller det.

Nu gäller det att satsa seriöst på proaktivitet både för dig själv, din förening och din verksamhet där du befinner dig. Den här resan där vi alla har fått smaka på sura citroner i stort och smått. Så tänkt om vi enbart med kärlek och omtänksamhet tillsammans, skulle kunna välja en väg där vi går starkare ut, för en mer hållbar framtid tillsammans.

Det är först när vi inser och förstår, som vi kan göra ett aktivt val. Ibland kan det vara mellan pest eller kolera, men om vi kan se till helheten för vår hållbarhet. Och då tänker jag på allt, inte det vi mest fokuserar på när vi pratar hållbarhet. Utan hur kan du och jag hålla oss så hållbara, så vi kan ta vara på det här livet så länge vi lever?

Jag läser om att vi sitter alldeles för mycket, att både äldre och yngre har svårt att komma ut. Jag läser både om det ena och andra, där vi fastnar allt mer och där vi inte förstår att vi behöver ta ett ansvar för oss själva. Jo, jag vet hur tråkigt det kan vara, men när vi får in vanan så blir det ett härligt behov. Det är som mina promenader, jag måste bara få komma ut spela roll väder. Så även om jag har en dålig dag, så vet jag att jag mår så mycket bättre om jag tar mig i kragen och kommer ut.

Eller dom tjuriga minerna som jag mötte i en matvarubutik innan påsk. Jag gick in med en härlig känsla, men vad bjöds jag på av mina medmänniskor? Tjurighet och missunnsamhet, där jag kände mig mest i vägen. Så det vi behöver göra är att inse och förstå, att vi ALLA behöver ladda våra batterier. För ALLA vi har varit och är med om resan, som fortfarande pågår.

Så idag vill jag pusha dig att våga bli mer proaktiv, enbart med omtänksamhet och kärlek. Vi befinner oss i en underbar årstid och semestertiderna är inte långt bort. Så hur tänker du och er verksamhet, stärka er proaktivitet för en omtänksam semesterlandning och en stark uppstart på hösten? Möjligheterna finns där, det gäller bara att se både innanför och utanför boxens utbud.

Stärk hållbarheten hela livet, livet ut! Arbeta proaktivt!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson