



” Det är TILLSAMMANS vi kan göra skillnad, där du spelar en viktig roll.

KRÖNIKA  
Tina Persson

## Tankar om... INSIKTER!

**J**ag tycker det är så otroligt häftigt, när jag helt plötsligt får en insikt.

**En insikt om något**, som har funnits med mig väldigt länge eller bara för en kort stund. Helt plötsligt inser jag att vänta nu, och så tänker jag. Varför har jag inte tänkt så här förut?

**Varför i hela friden** har jag inte insett det här tidigare, men ändå mitt i allt så känns det som sockerdricka inombords. Plötsligt händer det, och jag fylls av något uppriskande och bubblig.

**Har du känt känslan**, när insikten bara säger hej här är jag? Och istället för att bli arg och irriterad att den inte dykt upp tidigare, så kan du enbart le och tänka välkommen.

**För det är när vi inser och förstår**, som vi kan göra en förändring eller fortsätta mota olle vid grind. Det är när vi inser och när vi får insikten, som vi kan göra ett val. Ett val om det här är något som kommer att utveckla mig som människa eller inte?

**Kanske får du en insikt om att du vill byta karriär**, som jag skrev om i min förra krönika där du behöver lyfta blicken till ett HELIKOPTERperspektiv. Här är jag nu, och vart vill jag? Kanske du har gått och funderar länge, eller så dök det bara upp i flödet en inbjudan till ett öppet hus. En möjlighet som förändrade tankarna, både i stort och smått.

**Det finns många som har en dröm**, men där någons åsikt och hårda ord lätt ser till att sätta vår självkänsla på pottkanten. Vem tror jag att jag är, hur skulle jag kunna bli något mer? Det är först när vi inser och förstår, som vi kan välja att trampa upp en ny väg som är din väg. För alla har rätten, att välja nya vägar och bryta mönster.

**Det finns så många förutfattade meningar**, men det är enbart vi själva som kan bryta mönstret. Det är bara vi själva som kan bromsa in, och börja fundera över livet. Ett liv som är så oerhört värdefullt, men där många verkligen sitter på pottkanten och på väg att trilla av.

**Psykisk ohälsa, mobbing, ensamhet, stress** och så mycket mer finns mitt framför vår näsa och även inom oss. Därför hoppas jag att du ska ta emot insikten, att det är dags att bromsa in nu. Det är dags att inse och förstå, att livet

är ditt, möjligheterna är dina, men även ansvaret. Därefter hoppas jag att du också ska inse och förstå, att det är tillsammans vi kan vända skutan. Det är TILLSAMMANS vi kan ändra riktning, och vända upp på vägen igen till ett mer hållbart liv för resten av våra liv.

**Det händer så otroligt mycket i vår värld**, och inte bara där ute utan även på riktigt nära håll precis runt knuten. Så vilka insikter har du fått senaste tiden? Är det alla andras problem? Vem är ägaren av problemen? Är det på en hög nivå, eller kan även du och jag göra något?

**Jag själv skulle lätt kunna tänka** att det här är inte mitt problem, för jag har inga egna barn, barnbarn, eller inga föräldrar i livet eller det finns inte min närhet så jag störs av det. Eller kan jag fundera över, om jag kan göra något? Kan jag bidra med något?

**Så min insikt blev, att absolut kan jag göra något.** För jag vet själv hur det är att förlora självkänslan i ung ålder. Jag vet hur det känns när några ord sätter sig så hårt i tonåren, ord som jag fortsatte mata under många år. Tack vare några små fraser och att vi hemma inte pratade känslor, utan sopade allt under mattan så blev jag en omedveten självmobbare. Något som jag insåg och förstod för 27 år sedan, men som än idag hälsa på till och från.

**Så min insikt** som jag fick för någon vecka sedan, det var att självklart kan jag vara med och göra skillnad. Jag kan faktiskt vara en vuxen TILLSAMMANS med andra unga och vuxna, som vågar vara en person som vågar prata om allt och som vågar lyssna.

**Så vart hamnade dina tankar idag?** Kanske kom insikten att kan Tina, så borde väl även du kunna. Å, visst kan du det! Så börja bromsa in ditt liv, boka därefter ett möte med dig själv, för att börja lyssna inåt. Behöver du hjälp, våga då ta hjälp!

**Allt börjar med oss själva**, och det är när vi inser detta som vi kommer att kunna göra stora under i både stor och smått.

**Det är TILLSAMMANS vi kan göra skillnad, där du spelar en viktig roll.**

Din mentala hälsoinspiratör  
Tina Persson