



” Så ta chansen boka ett möte med dig själv – Sök inåt!

KRÖNIKA
Tina Persson

Tankar från ett HELIKOPTERperspektiv!

Det är först när du inser och förstår som du kan göra en förändring, eller fortsätta mota olle vid grind.

Det är först när du inser och förstår att du fastnat i fastbrända och vidbrända tankar, som du kan välja att ställa om frekvensen för ditt liv. För vi matas ständigt av ett flöde av både det ena och andra, så hur ofta väljer du att stanna upp och lyssna inåt istället?

Vem är du? Vilka erfarenheter har du fått med dig i livet? Vad är du stolt över? Har du hittat din plats i ditt liv? Har du hittat din gemenskap, som låter dig växa och utvecklas? Lever du här och nu, eller väntar du på sen? Hur ser din verktygsväska ut? Frågorna är många, och svaren har ingen annan än du.

Som din mentala hälsoinspiratör trycker jag alltid på att jag arbetar utifrån mina erfarenheter, mina möten med människor och mina tankar. Det kan låta väldigt enkelt, men det innebär att jag ständigt lyssnar både inåt och utåt för att utvecklas till något mer än jag var förut. Detta är något som faktiskt är riktigt häftigt, om vi vågar ta oss tid att bromsa in och lyfta blicken till ett HELIKOPTERperspektiv.

För tänkt allt du och jag har varit med om, det har faktiskt format oss till dom vi är idag. Kanske du inte gillar den du är idag, eller så har livet varit både ris och ros. Ibland har livet gett dig val mellan pest eller kolera, men ändå våga stanna upp och se den du är idag enbart med omtänksamhet.

Ta därefter ett långsamt andetag ända ner i tårna och fylla det enbart med tacksamhet och kärlek, som en bekräftelse på att du nu står vid grinden och kan göra ett val. För vad som än matas på utifrån, så kan du alltid stanna upp och välja ett omtänksamt och kärleksfullt fokus för dig själv.

Allt börjar med oss själva så otroligt enkelt, men det är just detta enkla som är det svåra. För vi matas dagligen av ett flöde utifrån, men även inifrån som går på en autopilot. Ett flöde som vi tillsammans behöver bromsa in, men där vi själva behöver ta första steget. Vad kan du göra genom att bromsa in ditt liv, som också kan inspirera andra att börja bromsa in sina? Innan fler kör ner i diket, för psykisk ohälsa med sina liv?

Vid ett tillfälle fick jag ett tips om att lyssnade på Carol S Dweck. En kvinna jag aldrig hade hört talas om, men wow säger jag. Det hon sa i sitt TED talk var så sant, och det var så klockrent.

Det hon pratade om var POWER OF YET! Ett koncept som testats i skolor, där en grupp fick veta att resultatet visade att där var dom just nu, men att dom hela tiden utvecklas. Detta gjorde att ungdomarna fortsatte våga, och resultatet blev utveckling. En annan grupp gjorde samma test utan POWER OF YET och resultatet var ju sant, punkt!

Så både du och jag kan utvecklas hela tiden, bara vi vågar stanna upp och lyfta blicken för att se över vår plattform. Så vem är du idag, vad har du fått med dig osv och därefter se över dina styrkor och vad du behöver arbeta mer med, för att stärka din hållbarhet för livet, livet ut.

Att lyfta blicken gäller alla, ung som äldre. För livet är här och nu, och nu står du vid ett vägval. Vill du fortsätta som du gjort, eller vill du välja en NOT YETväg som kommer ge dig så mycket mer framöver?

Livet är ditt, möjligheterna är dina, men även ansvaret. Detta var något som jag själv insåg och förstod för 27 år sedan, och detta är något jag använder mig av dagligen i ur och skur. Detta har gjort att jag så klart inte har allt, och vissa dagar är riktigt tuffa även för mig. Men då stannar jag upp, lyfter min blick och ser på allt jag åstadkommit i mitt liv och tänker INTE ÄNNU!

För mig är mitt arbetsliv otroligt viktigt, och idag har jag förmånen att ha en godispåse som jag brukar säga. Och just nu sitter jag med ansökningar till skolan, där vi utbildar framtidens flygtekniker med inriktning helikopter. Det är så otroligt spännande att se människor som vill göra en förändring i sitt arbetsliv trots att dom är 55 år, eller där en 20 åring vill starta sitt äventyr med oss på skolan i augusti.

Så ta chansen boka ett möte med dig själv – Sök inåt!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson