



”Så hur vill du ta chansen att växa och utvecklas i sommar?”

KRÖNIKA  
Tina Persson

## Sommartankar

**Juni, juli och augusti. Sommaren är kort, men nu är den äntligen här eller?**

**Nu kommer det tider, då jag verkligen får hålla tungan rätt i mun.** För nu kommer frågan, när ska du ha semester? Och nu ska det badas och solas så det står härliga till, men det vill inte jag. Jag vill inte vara ofin, men alla älskar inte sommar och semestertider. Utan för egen del älskar jag min vardag, där jag hittat min livsstil och där återhämtning ingår året runt.

**Jag tänker det är tur** att inte alla har eller tar ledigt samtidigt, för hur skulle det se ut då? Tänkt om allt vore stängt, precis allt? Så tack till alla som kommer att arbeta i sommar, och som flyttar på sin ledighet för att få ihop sommarens alla månader.

**För egen del brukar jag säga att jag har sju dagar i veckan,** som jag försöker använda på bästa sätt för att må så bra jag kan. Många kan se detta som något väldigt konstigt, men andra tycker det verkar vara rena lyxen. För mig är det ett perfekt koncept, då jag är egenföretagare och som passar mig i det liv jag lever idag.

**Så hur går dina sommartankar?** Känner du glädje, panik, stress, oro, rädsla, besvikelse, nyfikenhet, glädje eller hur går dina tankar? Har kanske dina tankar fastnat pga allt som vi varit med om, och du vet inte hur du ska få loss dom? Kanske känner du att du fastnat i andras tankemönster, som du helt skulle vilja ta dig ur?

**Tankar, ord och vanor** är något jag pratar ofta om även när jag föreläser och coachar. För vi fastnar så lätt i ett tankesätt eller att vi har ett ordförråd som krympt, eftersom vi så lätt sopar våra liv under mattan.

**I min föreläsning om ”sura citroner”** får deltagarna en stund på sig att bena isär en vana, som dom har och som dom gärna skulle vilja ändra på. Till en början sitter många som ett frågetecken, men efter en stund börjar kreativa tankar snurra. Senast var det en av deltagarna som berättade om sin vana. Hon var så besviken på sig själv, hon kunde inte sluta med sin godisvana

**Jag kunde förstå henne,** för godis är en vana jag själv försökte bryta under många år. Hur jag än gjorde misslyckas jag, men så

hände det att jag fick en INSIKT som jag skrev om i min senaste krönika. En insikt att vänta nu, jag skulle kunna se över min vana istället. Så jag började syna min vana, för att se vad är det jag pysslar med egentligen och skulle jag kunna bygga om vana?

**Så jag började syna mitt sätt att äta mitt godis.** När åt jag godis, var jag verkligen sugen på godis eller var det bara av gammal vana det slank ner godis efter maten? Så vad har hände? Jo min nya vana innebär att jag numera äter mitt godis mer medvetet, och jag äter långsammare. Kanske väntar jag in lite efter ett tag, för att se är jag nöjd eller?

**Så min slutsats blev att vi behöver bli mer medvetna i våra liv,** i både stort och smått. För många av våra vanor går bara av gammal vana. Så om vi bromsar in våra liv och medvetet lyssnar och kollar in våra liv, så kommer våra liv att förändras.

**Jag tänker även på våra fastbrända tankar och ord,** som vi lagt till oss med. Kanske dom skulle behöva bakas om för att bli mer hälsosamma för både dig själv och dom omkring dig. Det här är något som jag tycker är otroligt spännande, och som jag alltid blir nyfiken på när jag coachar mina kunder.

**Så tänkt om du i sommar** skulle ta chansen att bli nyfiken på dina vanor, dina ord och tankar. Tänkt om det här vore något som skulle göra din sommar till något mer än du först skulle kunna ana? Tänkt även om du lever i en gemenskap, att börja prata och upptäcka att en konflikt är som ett kraftfullt åskväder. Ett åskväder som kommer att ge er något mer än ni var förut?

**Många vill gärna ta det lugnt under sommaren** och semestern, men jag vet också hur tufft många har det. Där vi enbart sopar våra liv under mattan, och hoppas att det enbart ska gå över.

**Så kanske är det i sommar du ska ta chansen att våga samtala med andra eller bli coachad.** Varför inte välja walk and talk via telefon, där du får chansen att prata med så många fler eller med en coach?

**Så hur vill du ta chansen att växa och utvecklas i sommar?**

Din mentala hälsoinspiratör  
Tina Persson