



” våga stanna upp  
och bara våga lyssna inåt

KRÖNIKA  
Tina Persson

# Sommarboost!

**J**ag vill börja med att säga  
**TACK!**

**Tack för all feedback som jag har fått** när jag har varit på dans, på mingel och tom på mataffären. Jag har mött människor, fått mail och telefonsamtal där jag har fått veta att mina krönikor har satta fart på tankar stora som små. Där krönikorna har klippts ut för att skickas vidare, eller sats upp i fikaummet.

**Tänk så det kan bli** för det var året 2007 som jag insåg att jag behöver få skriva, och jag bestämde mig för att våga fråga. Jag var helt klart beredd på att få ett nej, då jag varken hade erfarenhet eller utbildning. Så varför skulle jag få ett ja? Gissa om jag blev snopen, när ansvarig sa visst får du det.

**Efter ett år blev det lite paus**, men så kom en ny ingång tack vare ett nätverk. En ingång som till slut blev Gratistidningen, och nu efter många år så är jag enbart tacksam. Jag är så tacksam för min kontakt här på tidningen, en person som ser möjligheter så jag även får synas i övriga Gratistidningar här i Norrbotten, men även på Gotland.

**Många frågar hur jag får till allt**, men ofta är det något jag har läst eller hört. Eller så dyker det bara upp på en av mina promenad eller ute på ett uppdrag. Därefter så sätter jag mig vid datorn, och låter mina tankar fara ut genom mina fingrar till text. Allt skapande tar tid, så texten får alltid ligga till sig lite och efter lite extra puts är den redo att skickas iväg.

**Den här våren** har jag skrivit tankar om insikter, självsällhet, helikopterperspektiv, kultur, tulpanbuketter, remix, proaktivitet, referenser, men även att skulle vårstada våra tankar. Sen har jag även tagit upp att vi kan göra skillnad tillsammans, så idag tänkte jag enbart boosta med sommarkärlek, i all enkelhet.

**Jag vet att några kan tycka** att jag trycker lite väl hårt på vissa mentala triggerpunkter, men just det här med att få snurra fart på fastbrända, vidbrända eller bara lite svedda tankar. Det är något jag verkligen älskar, för det jag vill är att just du ska inse och förstå, att livet är ditt, möjligheterna är dina, men även ansvaret. Ett ansvar som vi gärna vill lägga på någon annan, kanske en arbetsgivare, förälder, skola eller vården vad som.

**Det är så smidigt att lägga ansvaret** på någon annan, men tänkt om vi vågade stanna upp och lyssna inåt för att blomma ut i sommar. Tänkt om vi i sommar bara kunde landa, och börja lyssna inåt för att växa som människa. En sommar där vi stannar upp och upptäcker vilken härlig människa du faktiskt är, trots allt och mitt i allt.

**Jo, det är så sant** vi är alla underbara människor, men där vi blir allt mer duktiga på att trampa på varandra istället för att lyfta varandra. Om inte jag mår bra, så ska ingen annan hellre må bra. Och om det är någon som vill ta sig loss från fastbrända och vidbrända tankar, så är någon där supersnabbt och trampar på dig eller så trampar vi på oss själva.

**Sommaren är en underbar tid** där naturen bjuder på en kraftfull palett, av dofter, färger, värme, regn, åska, i en salig blandning. Sommaren är också kort, så ta chansen och fyll den med kärlek. En kärlek till sommaren, till livet, till dig själv och dom människor som du möter varje dag. För vad tror du skulle kunna hända, om du helt enkelt valde en kärleksfull frekvens på ditt liv?

**Jag själv kommer säkerligen att känna** mig missmodig i sommar pga känslor av ensamhet och besvikelse, men tack vare mina erfarenheter och min verktygsväska. Så har jag en vana, en vana som innebär att jag söker upp min bästa frekvens. En frekvens som jag vet får mig att må bra, mitt i allt och trots allt.

**Så att våga stanna upp** och bara våga lyssna inåt, det är en vana som vi alla varsamt behöver stärka upp. För det är en vana, som kan skrämja oss oerhört. För vad kommer vi att upptäcka? Det jag vet från min erfarenhet och eget arbete, det är att du kommer att hitta en underbar och värdefull människa. En människa som har en mening, möjligheter och som kommer att inse och förstå att vi behöver vara självsällna, för att bli en mer hållbar människa hela livet, livet ut.

**Enbart med omtänksam sommarkärlek till er alla!**

Din mentala hälsoinspiratör  
Tina Persson