



”Så vad behöver vi för att hitta dom där små stunderna av årethämtning?”

**KRÖNIKA**  
**Tina Persson**

# Dags för uppstart?

**N**u kommer alla känslorna, på en och samma gång!

**Just nu tror jag att många har känslor från alla håll och kanter.** Det är säkerligen många som har börjat känna en ångest som kryper på, då sommaren närmar sig sitt slut.

**Det är också minst lika många som känner äntligen!** Äntligen kommer livet återgå till den vardag, där du trivs som allra bäst. Allt däremellan vet jag finns ibland oss, och det är helt ok. Det är inget som ska behövas kännas konstigt.

**För egen del har jag haft ett sommaruppdrag,** när mycket av det jag anmars gör har gått på sparlåga. Många säger att semestern är återhämtning och det är sant, men jag har hittat min livsstil. Jag ser till att återhämta livet, året om.

**Detta är något som jag vet kan vara svårt att hitta** eller som vi gärna sopar under mattan, men kanske är de dags att hitta den vanan? För tänk dig att hitta dina Self Care stunder för några minuter, eller en timmes YAPS pass mitt i din vanliga vardag? Tänkt om detta ändå skulle kunna vara möjligt?

**Det är så lätt att tänka** när vardagen återvänder att du inte har tid, du får ju ingen hjälp. Eller att det är bara lyx för dom som har råd, men det är när vi inser och förstår som allt faller på plats.

**För det är enbart du som kan lyssna inåt,** för att hitta dina svar. Svar som kommer att tala om vad du behöver göra, eller att det är beviljat att ta hjälp. Det är när vi inser och förstår som vi kan välja en livsstil, där vi återhämtar livet året om.

**Så vad behöver vi för att hitta dom där små stunderna av årethämtning?** Jo, allt som behövs är att vi börjar leva mera medvetet och närvarande, något som jag tror gör det enklare att uppleva möjligheterna.

**För egen del är mina promenader så otroligt viktiga.** Där jag ibland bara går med mig själv för att sedan stanna upp på en plats, och bara fascineras av naturen. Här får jag landa mitt i livet, i all enkelhet i en underbar Self Care stund.

**Att kliva utanför dörren och ta en promenad, erbjuder även andra möjligheter.** Ibland sätter jag på peppande musik och helt plötsligt vill kroppen byta rörelsemönster, och jag börjar lite hitta lätt jogging.

**Det jag också gör är att utmana** mina coaching kunder att göra något mer, för av erfarenhet så vet jag att vi blir mer kreativa i våra tankar om vi kommer ut på en promenad. Det är inte bara mina coaching kunder som erbjuds denna utmaning, utan även andra när vi nätverkar.

**Så jag tänker att istället för att börja boka in dina digitala möten, och möten inomhus.** Ta chansen till walk and talk möten tillsammans eller via telefon. Boka in personalmöten och andra gruppmöten, för en träff utomhus för att ta vara på sensommaren även om det regn och rusk. Vem vet kanske dom bästa idéerna, kommer att komma mitt i en rejäl regnskur.

**Det jag också tror att vi alla behöver i höst, det är att vi tillsammans satsar på dom mjuka värdena.**

**För jag tror att dom flesta människor på hela jorden,** på något sätt har gått sönder under dom senaste åren och nu? Visst det händer fortfarande mycket på vår jord, men för att vi ska bromsa in så behöver vi tillsammans stanna upp och lyssna inåt och på varandra.

**För livet kommer aldrig bli som det var innan pandemin,** utan vi har blivit något mer än förut. Detta var något jag upptäckte under min rosa resa, att vänta nu. Det här hade ett syfte en mening, även om jag helst av allt inte ville vara med om. Detta är något som jag kommer att dela med mig mera av i höst.

**Jag tror att dom flesta befinner sig just där just nu,** och helst av allt vill vi bara sopa allt under mattan och gå vidare. Så tänkt om vi istället, kunde stanna upp där vi medvetet och närvarande valde en ny väg. En väg där vi tar vara på det vi varit med om, och växer som människor.

**Så mjuka värden?** Många verksamheter pratar just nu om dom mjuka värdena, men vad det innebär är olika. För egen del tänker jag på individen och den individuella psykiska hälsan, men även den gemensamma hållbarheten i arbetslivet. Så vad tänker du på när du hör ordet mjuka värden?

**Den här hösten kommer bli så mycket mer än vi kan ana, om vi vill och vågar!**

Din mentala hälsoinspiratör  
Tina Persson