



” Något som jag älskar det är att coacha mina kunder

KRÖNIKA
Tina Persson

#VÅGA TILLSAMMANS#

Vi behöver våga börja prata. Vi behöver börja lyssna.

Vi behöver börja gå in på djupet, om vi ska återta livet och stärka upp den psykiska hälsan. Vi behöver också inse och förstå att en hållbar människa, kommer ge företagen en bättre lönsamhet.

Just nu är det i ropet att prata om klimakteriet, och absolut det är viktigt. För egen del borde jag ha klimakteriebesvär, men jag vet inte? Jag har liksom inte riktigt koll vilket som är vad, men jag försöker ändå lyssna inåt för att veta vad jag behöver göra.

Så att våga lyssna och våga prata, är något som jag tycker vi borde uppmärksamma mer. Att våga tillsammans för att lugna den tryckvågen av topplock, som exploderar allt mer i vår värld och i vår närhet. Jag menar ärligt att om vi började lyssna och prata mer om det som är viktigt i livet, så kommer världen att förändras till något bättre.

Jag har själv en bakgrund från en familj, där vi la locket på och vi pratade inte om något. Jag fick lära mig att vara en "duktig flicka" genom att gå på mitt rum och vara tyst. Detta är något som gör mig så besviken, hur kan föräldrar göra så mot sina barn?

Så för mig tog det många år innan jag vågade ta klivit in i samtal, där jag vågade delta aktivt. Därefter började jag älska att prata, lyssna och finnas med i diskussioner. Jag insåg också hur viktigt det var att våga gå in på djupet i samtal, eller där jag faktiskt hade rätten att fråga besvärliga frågor.

Idag finns det många som är rädda, för att gå in på djupet. Du kan hitta dom på alla nivåer i arbetslivet, föreningslivet och i privata livet. Dom finns överallt, och därför tycker jag det är dags att prata om elefanten i rummet!

Vilken elefant, kanske du tänker? Vad svamlar hon om nu då?

Jag pratar om att vi alla behöver återta livet, efter allt vi varit med om under dom senaste åren. Det har varit märkliga år, och det som händer just nu kommer från allt vi har varit med om. Därför är det viktigt att vi börjar prata och börjar lyssna på varandra.

Idag finns det otroligt många personer som säger sig inte har någon självkänsla, eller den är väldigt dålig.

Är detta verkligen sant, eller är det något vi bara säger. För att det är så vi ska säga, annars är du märkvärdig?

Jag tror faktiskt att alla har fått en självkänsla, när dom föddes. Sen är frågan om vi har kunnat behålla den eller inte? Därför har jag börjat ställa frågan, vem äger din självkänsla om du inte gör det själv? Varför accepterar vi det bara, istället för att göra något åt det?

Så att våga prata och lyssna, är något som borde vara roligt och utvecklande. Att våga prata och lyssna, borde vara något som skulle vara något vi skulle se fram emot varje dag. Varje dag vid middagsbordet, vid fikaten, i skolan eller tillsammans med vänner eller människor. Att få samtala om det som vi varit med om för att utvecklas och bli något mer än vi varit innan.

Jag läste ett inlägg om att arbetsgivaren borde satsa på att ge sina anställda möjlighet till samtal, för att få en mer hållbar anställd. YES var min första tanke.

YES! För här finns faktiskt en möjlighet för arbetsgivaren att hjälpa sina anställda att återta livet, men här finns också en fyrkantig låda av vad som är avdragsgillt och inte. Så varför inte öppna den där fyrkantiga boxen, för ett tag så att fler kan få möjligheten till olika samtalsmöjligheter.

Idag finns det så många möjligheter till samtal där vissa går ner på djupet, men där många andra kan hjälpa många att få fart på fastbrända och vidbrända tankar för att återta livet. Det finns så otroligt många möjligheter, men som fortfarande finns utanför den där fyrkantiga boxen. Så låt oss öppna boxen för att släppa in coaching, vägledning, rådgivning, utvecklande samtal, hälsosamtal mm från flera aktörer.

Något som jag älskar det är att coacha mina kunder, genom min Walk and Talk. För här får kunden komma ut och aktivera sig samtidigt som fastbrända tankar får släppa taget, för att landa i något mer kraftfullt. Å, den här möjligheten får faktiskt plats i boxen för friskvårdsbidrag, vilken möjlighet!

#VÅGA TILLSAMMANS#

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson