



” Att våga vara nyfiken på var du kommer ifrån, kan göra att du blir tryggare i dig själv

KRÖNIKA  
Tina Persson

## Jul och Nyårs tankar!

**J**ag hörde att sällskaps-spelet är årets julklapp. Vilken bra julklapp, men skulle vi kunna göra något mer av detta "sällskapstillfälle" när vi umgås tillsammans?

**Brukar du kolla på "Giftna vid första ögonkastet"?** Här får dom en kortlek, fylld med frågor för att lära känna varandra bättre. Å, jag tänker att en sådan kortlek, vore ju perfekt. Äntligen en möjlighet att våga ställa frågor som vi kanske inte har vågat fråga förut, enbart med kärlek och omtänksamhet. Varför inte göra en egen låda med frågor, eller be alla skriva ner en fråga och lägg i lådan.

**Här kommer några frågor, som du kan använda dig av:**

- Vad är ditt bästa julminne?
- Hur var dina jular som barn?
- Hur var du som liten?
- Vad innebär självkänsla?
- Hur kan vi stärka självkänslan, om den är svag?
- Vad innebär mobbing?
- Varför är vi så duktiga på att trycka ner oss själva?
- Vad innebär en bra psykisk hälsa?
- Dina 3 bästa tips på att lugna den inre stressen?
- Vad är skillnad på oro och ångest?
- Vilken musik gillade du i tonåren?
- 3 saker du skulle ta med dig på en öde ö?
- Vilken bil är du?
- Vad innebär ordet egoist?
- Vad innebär ordet Jante?
- Vad är ditt bästa och mest lärorika minnet från pandemin?

**Jag tänker även på programmet "Allt för Sverige".** Där amerikanerna kommer hit, för att dom vill veta mer om sina rötter och till slut får en möta sin släkt. Vad vet du om din bakgrund och släkt egentligen? Jag blir alltid lika rörd varje gång jag tittar på programmet, för jag vågade aldrig fråga mina föräldrar och det var inget vi pratade om hemma.

**Här kommer några tips på frågor, men även några tankar.**

- Hur blev dina föräldrar tillsammans?
- Hur var dina föräldrar som tonåringar?
- Vad vet du om din morfar, mormor, farmor, farfar?
- Hur hittade dom varandra?
- Hur ser din släkt ut?
- Hur långt bak kan ni komma?
- Är ni bra på att umgås med era släktingar?
- Är det några av era släktingar som skulle kunna dyka upp i "Allt för Sverige"?

**Att våga vara nyfiken** på var du kommer ifrån, kan göra att du blir tryggare i dig själv. Det är något som amerikanerna i serien säger, äntligen för dom har varit rotlösa.

**Jag vet att vi bor i ett land** där många har svårt att prata med varandra, men tänkt så mycket vi missar. Tänkt alla härliga berättelser, som vi har tappat bort och som vi inte kan föra vidare till nästa generation. Tänk alla härliga upplevelser, som vi sopar under mattan. Bara för att vi inte vågar prata. Visst är det märkligt, hur vi själva kan suddas ut vår bakgrund pga. att vi inte vågar prata?

**Vi är idag så rädda** för vad som kan hända om vi säger fel, men som jag brukar säga i mina föreläsningar. Jag säger pannkaka och du säger plättar, vem har rätt och vem har fel? Det finns så många ord att använda, så våga använda dom med enbart kärlek och omtänksamhet.

**Är du kanske som jag själv i jul,** då kan många olika känslor svämma över när vi minst anar. Då kommer här ett tips att bara lugnt låta känslorna skölja över dig, och med en nyfikenhet känna in alla känslorna istället för att få panik.

**Här kan du istället välja att omfamna känslorna,** enbart med kärlek och omtänksamhet istället för oro. Här kan du mitt i allt välja en gränslös kärlek och förlåtelse, mitt i allt och trots allt. Det kan vara en stor utmaning, men en enorm möjlighet som kommer få dig att växa som människa. Detta är något jag själv arbetar med just nu, och något jag kommer ta med mig under julen.

**Här kan jag även göra mina egna lappar,** där jag verkligen kan fundera över vad oro innebär för mig? Är det verkligen oro, eller är det ångest jag känner?

**Stressade är något som många verkar vara idag,** men om vi verkligen synar ordet stress. Kan vi då beskriva det vi känner på flera sätt? Jag brukar tänka, vad är det jag är rädd för? För jag anser att stress innehåller mestadels rädsla, om vi verkligen synar känslan. Detta är något vi sällan vill göra, men om du skulle våga? Vad skulle hända då?

**Tack!** För att jag får snurra fart på dina fastbrända, vidbrända eller bara lite svedda tankar i både stort och smått. Vi hörs igen efter nyår!

**God Jul och Gott Nytt År!**

Din mentala hälsoinspiratör  
Tina Persson