



” Hur har arbetslivet, fritidslivet, studielivet, privatlivet varit under året?

KRÖNIKA
Tina Persson

Dags att summera 2024!

Jo, du läste rätt för idag vill jag ta dig till nyårsafton 2024. Tänk dig att du vaknar upp denna underbara nyårsafton, och du bara njuter av livet mitt i allt och trots allt.

Tänk dig att du ligger där i sängen, och börjar fundera över året som har gått. Du tänker tillbaka till dagen som var idag, och så känner du efter vart du är denna nyårsafton? Vad hände egentligen med året, som har gått?

Hur har arbetslivet, fritidslivet, studielivet, privatlivet varit under året? Vad har hänt som har varit roligt, givande, utvecklande, lärorikt, men även svårt, tungt och irriterande?

Rapporterna från Försäkringskassan meddelade när året började, att många var sjukskrivna pga stress. Där psykisk ohälsa hade knackat på hos många, efter allt vi varit med om. Så hur har dit välmående varit, under året som gått? Har du lyckats återta livet, och blivit en mer hållbar människa?

Kanske du även börjar fundera över, vad som gick fel eller vad du kunde ha gjort bättre? Där du ibland säger att du hade inget val, men ändå så valde du mellan pest och kolera. Så val är något du hela tiden gör, utan att du kanske tänker på det eller säger att du inget val hade.

Om du tänker lite till så kanske det dyker upp märkliga och konstiga äventyr, som du fick vara med om under året. Kanske dyker det även upp små möjligheter som bara dök upp, utan att du förstod hur. Hur i hela friden gick det här till egentligen, men där jag brukar säga om vi vågar leva mer medvetet så kommer möjligheterna stora som små, att äntligen nå fram. För många av dom finns där mitt framför näsan, men där vi väljer att inte se.

Kanske har livet gett dig en rejäl resa, som du helst av allt inte hade velat vara med om dom senaste åren? Jag vet det är inte roligt, men om du ändå är villig att se resan som en utbildning som kommer gör dig till något mer än du var förut. Då kommer du helt klart växa som människa och erfarenheter, som kan göra att du kan göra skillnad för andra.

Så tänkt om du visste det du kommer att veta, när årets sista dag har vaknat? Hur skulle du då ta chansen så

här redan nu se till att ditt utfall för 2024, blir något som skulle vara bättre för dig och dom omkring dig?

Ibland när jag föreläser, så ber jag mina lyssnare att blunda och möta sig själv om ett år eller fem. Vad skulle du då få reda på, som skulle vara bra att veta redan nu? Kanske du just nu sitter fast i någon fastbränd tanke eller vana, som du har svårt att ta dig ur.

Något fastbränt, som faktiskt inte finns kvar när du möter dig där lite längre fram. Där framme om något år, så mår du så mycket bättre. Och dom där svåra tankarna som ständigt körde dig ner i diket, dom finns helt enkelt inte kvar.

Den du möter mår så mycket bättre och lever ett liv, som du redan nu längtar efter. Så hur gick det till? Kan du redan nu börja göra skillnad, för att redan nu stärka din hållbarhet både till kropp, knopp och själ?

Det vi alla just nu borde inse och förstå! Det är att ALLA precis alla på hela jordklotet, har och är med om en resa. En resa som ingen har varit med om, men ändå så förväntar vi oss att någon annan ska veta bättre än vi själva?

Vi förväntar oss att någon annan ska styra upp, för just nu är det mest kaos på flera håll och kanter. Idag är det många som förväntar sig att cheferna, vårdens, skolan och många andra ska lösa problemet. Ok, men om inte dom hellre har erfarenheten eller kunskapen. Hur löser vi det då?

Jag säger alltid att det är först när vi inser och förstår, som vi kan göra skillnad eller fortsätta mota olle vid grind. Så från min erfarenhet och från mina referenser, så vet jag att livet är mitt och så även ansvaret. Ett ansvar som vi gärna lägger över på någon annan, men där vi nu borde stanna upp och utvärdera läget.

Där du och jag och alla andra, behöver se över plattformen vi lever på idag? Och därefter se vart vill du, och hur ska du ta dig dit? Behöver du bromsa in din stress? Behöver du stärka upp din hållbarhet, både till kropp, knopp och själ? Då är första steget ditt egna, ingen annans eller hur?

Fortsättning följer....

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson