



varför är det inte fler som vågar bryta dom mönster som finns idag?

KRÖNIKA  
Tina Persson

## DAGS ATT BRYTA MÖNSTER?

**N**yligen hörde jag på nyheterna att män gärna vill börja yoga, men då gärna i en egen grupp. En grupp enbart för män, för att våga ta första steget och känna en trygghet. Jag tänkte vad bra!

**Sen tänkte jag**, varför är det inte fler som vågar bryta dom mönster som finns idag? För jag kan ibland tycka att vi stirrar oss blinda på att här ska alla få vara med, men ibland behöver vi kanske erbjuda möjligheter för att fler ska våga.

**Idag finns det många grupper enbart för kvinnor** för att dom ska få ta plats, men ett yogapass enbart för män. Ett tillfälle där männen får möjligheten att känna en trygghet bland andra män, när något nytt ska provas. Hur självklart är det idag?

**Till mitt YAPS pass** är både kvinnor och män kvinnor välkomna, och några män har vågat sig att komma. Oftast har dom kommit med sin fru som tjatat och dom har tyckt det varit bra, men dom var ju den enda mannen och det avgjorde saken.

**Så tänk om jag skulle bryta ett eget mönster** för att testa om det finns män, som vill prova på YAPS under våren? Jag tänker att i reportaget på tv var instruktören kvinna, och det gick ju bra där. Så det borde ju gå bra även här eller hur?

**Yoga växer sig allt större**, och finns även numera på arbetsplatser som en paus. Yoga rekommenderas av många, men yoga är ju inte bara en typ av träning. Så att gå på Yoga är precis som att säga att du äter pasta, frågan är vilken typ kan passa dig?

**Att bryta mönster är något som är otroligt svårt**, men när vi äntligen vågar så kan otroligt mycket hända. Jag tänker på att våga prata och lyssna, men inte bara där du skrapar på ytan eller spetsar det med extra grädde. Utan jag menar verkligen prata och lyssna på djupet.

**Att prata och lyssna på djupet**, är något jag verkligen längtar efter idag. En möjlighet där jag verkligen får tänka till och få ut saker ur mig själv, som jag kanske inte riktigt vet hur jag ska säga eller förklara. Men där den andre enbart lyssnar och väntar ut mig, så jag kan hitta mina ord. Där den som lyssnar också kan ställa frågor för att hjälpa mig att lösgöra, mina ord och tankar.

**Det är så frigörande att få ut tankar** som har fastnat där jag äntligen kan sätta ord på tankar, känslor och sanningar. För mig känns det precis som sockerdricka när det lossnar inombords, en känsla som jag tror många är osäkra på och som istället väljer att bli förstoppade.

**Idag är det ett mönster** att vi enbart ska prata på ytan, och när vi lyssnar så lyssnar vi ändå inte. Därför tycker jag det är så otroligt häftigt att få coacha människor, där jag får lossa på dom där fastbrända, vidbrända eller bara lite svedda tankarna.

**Där jag helt enkelt med mina frågor**, lösgör saker som suttit fast och som nu äntligen vågar hitta ut. Tankar och känslor, som vi har sopat under mattan en lång tid som äntligen får lite fart tack vare frågor och den friska luften. Just kombinationen att få komma ut samtidigt som du blir coachad. Det är ett sätt som jag tycker erbjuder så mycket mer.

**Så tänkt att bryta ett mönster** av ett ytligt prat eller en tystnad, som styr dig allt närmare det psykiska ohälsodiket. Tänk dig att om du vågade bryta ett mönster av fastbrända tankar och känslor, för att växa som människa?

**Att gå i samtal** har många en förutfattad mening om, därför är det även här dags att bryta gamla tankemönster. Å, jag är inte tokig varför ska jag då gå i samtal?

**Tänk istället äntligen** ska du få hjälp att komma loss ur dina fastbrända tankar, som ger dig en enorm stress och ångest. Tänk att få bubbla som sockerdricka inombords, som Tina pratar om. Så tänkt om det nu är dags att bryta mönstret, för att bromsa in livet och bli mer hållbar?

**Det finns många sätt att bryta mönster**, men det är först när vi inser och förstår som du kan göra en förändring. Eller så kommer du enbart fortsätta att mota olle vid grind pga gamla invanda mönster.

**Så vilka mönster har fastnat hos dig?** Mönster som det nu är dags att bygga om, för att bli en mer hållbar människa? Tänk om tiden just nu är precis rätt, att våga ta första steget.

**Så hur vill du bryta mönster i vår?**

Din mentala hälsoinspiratör  
Tina Persson