



” Tänk om vi skulle stanna upp och börja ”sanera” våra liv!

KRÖNIKA
Tina Persson

Försurade tankar!

Jag lyssnade på en Podcast nyligen, där dom pratade om hur vi hela tiden ”försurar” oss själva med negativa tankar.

Där och då insåg jag hur rätt dom hade! Det är ju så vi skulle kunna se på det, eller som vi förväntas hålla på. Därför tänkte jag idag meddela att nu är det dags! Nu är det dags att sluta ”försura” oss själva!

Å, jag är så dålig. Å, jag är så stressad. Nä, jag har ingen självkänsla, Varför blir jag mobbad? Varför gör ingen något? Jag får ingen hjälp! 😞

Du kan säkerligen ytterligare tankar som ”försurar” ditt liv, men varför håller du på? Därför är det dags att sluta upp nu, och fylla ditt liv enbart med kärleksfulla och omtänksamma tankar istället! 😊

På något sätt så har ord förmågan att klistra sig fast inom oss, och det var i högstadiet mina ord verkligen fastnade och därefter började dom leva ett eget liv. Det var inte förrän jag skulle fylla 30 som jag insåg och förstod, hur elak jag hade varit mot mig själv.

Hur jag hela tiden talade om för mig själv, hur dum, ful, värdelös, tjock osv jag var. Det var alla andras fel, och mig var det bara synd om. Alla dessa försurade ord gjorde att jag drogs allt längre ner i ett ohälsodike, som nästan tog kål på mig.

Det har gått många år sedan jag insåg och förstod detta, men vet ni vad? Jo, jag har fortfarande försurningar i mitt liv. Det kan låta märkligt, men efter att ha närmare halva mitt liv sanerat mina tankar och känslor. Så finns det ändå försurningar kvar som sitter fast som tjock seg äcklig sörja, som så gärna vill klamra sig kvar.

Så att vända på livet, går inte på en kafferast. Det är faktiskt ett modigt arbete som håller på hela livet ut, men om du vågar så kommer ditt liv bli så mycket mer än du kan ana. Trotsa allt och mitt i allt!

Det är så det är, livet har blivit så mycket mer än jag själv kunde ana trots allt och mitt i allt. Visst jag saknar mycket, och jag har inte allt som jag skulle vilja ha. Men jag är ändå enbart tacksam för att jag vände min skuta den där majdagen, för att bli den jag är idag.

En tanke som ändå dyker upp ibland det är hur det skulle ha kunnat bli, om mina föräldrar hade haft en självkänsla själva och vågat boosta mig istället för att sopa allt under mattan. Visst dom hade inte själva blivit boostade, när dom växte upp. Utan dom gjorde det dom trodde var bäst, men som visade sig bli något annat än bra.

Jag tänker även på skoltiden, om där hade funnits personlig utveckling i utbildningsplanen. Hur hade mitt liv då sett ut då? Visst på min tid så var det nog ingen som pratade om personlig utveckling, men om vi stannar upp och tänker på hur skolan ser ut idag?

Det jag ser är att många föräldrar även idag, väljer att sopa sitt egna liv och barnens under mattan när det gäller personlig utveckling. Och det är också märkligt att skolan fortfarande, väljer att inte ta in personlig utveckling på RIKTIGT i sin utbildning.

Stress och psykisk ohälsa är något som ligger på topplistan, när det gäller sjukskrivningar. Och nyligen läste jag att unga som mönstrar till det militära, inte mår tillräckligt bra för uppgiften. Så vem har ansvaret? För ansvaret är något vi gärna vill lägga på någon annan, men tänk om!

Tänk om vi skulle stanna upp och börja ”sanera” våra liv!

Tänk om det är just här och nu, som du kan välja att bryta dina invanda mönster av tanketrådar, som suger ner dig i ohälsodiket. Tänkt om du just nu, skulle stanna upp och medvetet börja boosta dina tankar med kärlek och omtänksamhet istället. Vad skulle då kunna hända?

Om du läste förra krönikan så erbjöd jag dig en resa på 8 veckor, med fyra tips. Det handlade om att börja skriva ner dina tankar i en bok. Ta en promenad för att få fart på kreativa tankar, och kanske boka in walk and talk coaching. Välja en träning som får tag på din helhet, inklusive andetaget och ta medvetna mentala stunder. Detta är något som är ”väldigt” enkelt, men ack så svårt!

Det är så att du kan börja när du vill, men varför inte börja precis här och nu? Du hittar tips i dagens femma, som kan stärka dina tankar!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson