



” Har du också tänkt på om du triggas av andra, med dina tankar och åsikter?

KRÖNIKA
Tina Persson

MENTALA TRIGGERS

Har du lätt för att triggas mentalt? Kanske någon har en kommentar eller åsikt, och direkt så triggas du igång på ett eller annat sätt.

Har du också tänkt på om du triggas av andra, med dina tankar och åsikter? Vad händer då hos dig och dom? Och hur ofta är det DINA mentala triggers, som ger dig ett liv du inte trivs med? Visst är det intressanta tankar att tänka på eller blir du kanske triggad, redan nu?

Som din mentala hälsoinspiratör hoppas jag verkligen, att jag har satt fart på många av dina mentala triggers inom både stort och smått. För det är så jag arbetar och jag förstår om det kan kännas elakt ibland, men jag gör det enbart med kärlek. Min förhoppning är att jag ska göra skillnad, där fler ska få fart på sina fastbrända, vidbrända eller bara lite svedda tankar.

För det är så att idag är det allt fler som just fastnar i sina tankar och känslor, och när någon annan trycker på dina mentala triggerpunkter så händer något. Du triggas och vill gärna ge tillbaka, eller hur?

Det är precis som att gå till en massör, som trycker trigger punkter i dina muskler. Först gör det så ont att du vill skrika, eller så kanske du tom gör det? Men sen, det är just sen som gjorde att mina massagekunder återvände för ett nytt besök när jag drev min praktik i Tranås.

För det är när någon trycker på en punkt som ger smärta, så blir vi självklart arga och frustrerade. Du vill helst att personen ska sluta, men om du förstår syftet så kommer du efter en liten stund upptäcka något magiskt. Smärtan släpper och du kan andas andetag, som är mer kärleksfulla.

När jag brukar berätta vad jag gör, så säger jag att jag älskar att trycka på dom mentala triggerpunkterna. Många blir förvirrade vadå mentala, men sen förstår dom när jag har fått förklara vidare. För det är när du vågar bearbeta dina tankar och känslor, som förändringen kommer.

Under mina år som krönikör, har jag fått några mindre trevliga mail. Och när det hände första gången blev jag riktigt ledsen. Det var ju inte utskäldd jag ville bli, jag ville ju enbart inspirera.

Som tur var så valde jag att vänta med mitt svar, och så läste jag några gånger till. Så när "skället" hade landat hos mig, blev jag istället riktigt glad över reflektionen.

Vänta nu jag hade ju lyckats! 😊

Jag hade faktiskt lyckats att trycka på flera mentala triggerpunkter, hos en person och något hade hänt. Något stort hade faktiskt hänt och det var att den här personen hade reagerat på min text och inte bara reagerat, utan hade behövt berätta det för mig även om det var skäll.

Personen hade läst och reagerat där mina ord hade blivit droppen, som gjorde att glaset rann över. Så när jag insåg detta, blev jag istället glad. Jag hade lyckats och förhoppningsvis insåg även personen detta när hen fick läsa mitt svar.

Jag är säker på att personen i fråga, inte väntade sig ett tacksamt svar, utan hoppades kanske på att inget svar skulle komma. Något som jag tom fick veta i ett sms en annan gång att hen ville skälla på mig, men ville inget svar ha. Jag lyckades luska fram vem det var och skickade ett svar. Därefter kom ett mer tacksamt svar, och dom triggas som jag hade tryckt på hade släppt greppet om hen.

Just det här att våga trycka på mentala triggerpunkter är något jag verkligen älskar, men som också kan ge en följdreaktion. Där jag behöver trycka på fler triggers, för att du ska komma loss. För det räcker oftast inte med att hitta en mental triggerpunkt, utan när den lossnar dyker andra upp som gömt sig bakom den första.

Därför är det viktigt att fortsätta våga arbeta vidare med dig själv, även när det är svårt. Tankar och känslor är något många gärna vill sopa under mattan, men det är när du vågar som något stort händer.

Det är fortfarande många som inte tänker på att mental hälsa också är hälsa, men tänkt om du inför sommaren skulle lägga ett extra fokus på din mentala hälsa. Vad skulle då kunna hända med dig och dina mentala triggers? Kanske skulle denna sommaren bli den bästa på länge?

Ett steg i taget, och nästa steg kan vara att boka tid hos någon som kan hjälpa dig.

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson