



”Det är tillsammans vi gör skillnad, men allt börjar med dig själv!

KRÖNIKA
Tina Persson

Beprovade erfarenheter

En gång fick jag veta att erfarenheter, det har väl alla. Det var väl inget märkvärdigt, med det!

Jo, det är sant. Alla har erfarenheter, men hur många ser till att ta vara på dom för att sedan växa som människa och även dela med sig?

Som din mentala hälsoinspiratör så är det utifrån mina erfarenheter, mina möten med människor och tankar jag arbetar sedan många år. Eller kan jag kanske tom börja säga beprovade erfarenheter?

För det är ju faktiskt så att jag i stort sett i halva mitt liv, närmare bestämt 28 av mina snart 58 år. Har arbetat med mig själv, för att bli den jag är och gör idag. Så visst borde mina erfarenheter få kliva upp ytterligare ett snäpp och bli kallade beprovade? Eller behövs det något mer för att nå denna nivå, som allt fler accepterar på marknaden?

Någon kommenterade för ett tag sedan, att det var ju kul att jag hade hittat mitt livspussel. Och absolut, men bara delvis. För jag har många bitar i mitt pussel som inte är i fas och som aldrig kommer att bli perfekta, för så är livet. Utan det är ett arbete som fortsätter livet ut, och det är tack vare mina erfarenheter som jag ändå mitt i allt och trots allt kan ha ett välmående.

Jag skriver det igen välmående, men det verkar inte vara alla förunnat varför? Jag lyssnar ofta in människor i min närhet och det jag blir förvånad över det är hur samtalen går, även mina ibland. Där många idag enbart är fastbrända i sina tankar, eller enbart är uppfyllda av sig själva.

Så hallå, lärde du dig inget under utbildningen vi alla fick nyligen? Vilken utbildning kanske du tänker? Jag kallar faktiskt pandemiåren, för en utbildning. För det jag insåg och förstod var att här behöver jag använda mig av alla mina tidigare erfarenheter, men även vara nyfiken på det jag nu får lära mig. För här fanns många möjligheter, mitt i det svåra att växa som människa.

Så vad lärde du dig från pandemiåren? Lät du dig själv växa som människa, eller var denna unika utbildning poänglös?

Idag är det många som har gått in i väggen, kanske även du? Då är min fråga vad gjorde du sen? Lärde du dig

en läxa eller var det full fart igen efter en liten paus, och därefter ytterligare ett besök i väggen?

Jag själv körde in i väggen för drygt 20 år sedan, och den erfarenheten gav mig en enormt viktig utbildning. Det jag lärde mig var att lyssna efter mina signaler, enbart för att behålla marginalen till väggen. För väggen kommer alltid finns i min närhet, och det är enbart mitt ansvar att se till att jag inte kommer för nära den igen.

Det jag har lärt mig är att livet hela tiden ger oss utbildningar och erfarenheter, av olika slag. Så jag tänker varför är det så få som verkligen tar vara på dessa enorma erfarenheter? Och varför är det så svårt att få samhället, att ta vara på oss som verkligen vill dela med oss av våra beprovade erfarenheter? Jag vet att vi skulle kunna få ett bättre välmående, om vi med beprovade erfarenheter fick bli en självklar del i samhället.

Det är så mycket som sitter fast-bränt i våra tankar, men tänkt om vi med den erfarenheten vi nu fått kunde skapa något bättre både för oss själva och andra? Tänkt om vi vågade ha modet att stanna upp och ser över vårt liv, för att sedan hjälpa till så att andra också kunde hitta sitt välmående och en livsstil som är mer hållbar.

Vi pratar mycket om hållbarhet, men ändå så kör vi sönder våra egna liv. Precis som en folkracebil som jag skrev om i min förra krönika, men om du tänker efter. Vems ansvar är ditt liv, om inte ditt?

För livet är ditt, möjligheterna är dina, men även ansvaret.

Ett ansvar som vi gärna vill lägga över på någon annan, men det är när vi inser och förstår som vi kan göra en förändring.

Så dagens tips till ung som äldre! Ta vara på erfarenheterna som finns precis framför din näsa, så du kan få ett bättre välmående både för dig själv, din verksamhet och förening. Ta även vara på alla beprovade erfarenheter som många mindre entreprenörer erbjuder. För att stärka den kompetens som behövs.

Det är tillsammans vi gör skillnad, men allt börjar med dig själv!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson