



”Så jag skulle vilja säga att en stark självkänsla, är när vi har en inre trygghet

KRÖNIKA
Tina Persson

INRE TRYGGHET!

Vad är en inre trygghet och vart sitter din självkänsla?

Vi har många ord som börjar på själv, och där många blandar ihop självkänsla med självförtroende.

Självkänsla är en värdering av DIG själv. Vad DU tycker om DIG själv, men där självförtroende är när DU presterar något. Hur bra DU var på att göra något, så inget om DIN inre trygghet med DIG själv eller hur?

Det finns många bra själv ord för att stärka ditt inre. Som självrespekt, självmedvetenhet, självaktning, självberöm och många fler, men det är alltid lättare att välja den negativa riktningen eller hur?

Så jag skulle vilja säga att en stark självkänsla, är när vi har en inre trygghet. En inre trygghet som finns inom dig, inte utanpå där många gärna har sitt fokus idag.

Ditt inre välmående, inte det yttre.

Många verkar idag har ett större fokus på det yttre, för att visa upp sig. Men där jag för egen del tycker det är magiskt när jag kan se hur den inre tryggheten, lyser igenom hos en person.

Jag ser så många vackra människor, men där osäkerhet och en svag självkänsla lyser igenom. Där personen trots dyra kläder, smink och en vältränad kropp, ändå visar en svag självkänsla i sin blick eller i sin hållning.

En hållning där du kutar rygg, sänker blicken. Eller där ditt sätt att gå, avslöjar dig. Jo, det är sant ditt inre avslöjas i ditt beteende. Därför är det också lätt att se igenom dom som försöker överkompensera sitt yttre, med en inre som inte mår bra.

Något som jag har lärt mig längs min livsväg, det är att självkänslan kan svaja. Jag minns när jag flyttade upp till Norrbotten för 20 år sedan, precis innan jag tog flyget upp hade jag en härlig självkänsla. Jag visste vem jag var, men så kom jag upp hit och blev sambo. Något jag aldrig varit förut, och min matta under mina fötter försvann. Vem var jag nu?

Det tog flera år innan jag hittade min inre trygghet igen, och för 10 år sedan var det dags igen. Min inre trygghet försvann, då jag fick veta att det var dags att kliva på en rosa resa.

Hur kunde jag vara sjuk, när jag kände mig så frisk? Helt plötsligt kunde jag inte lita på mig själv, och min inre trygghet försvann puts väck.

Just känslan av att jag inte kunde lita på mig själv, den känslan var oerhört skrämmande. För hur kunde jag veta om det fanns fler bovar inom mig, som inte just då var synliga som min pärla. Det kändes mer eller mindre som en tjiyv, som en natt tog över mitt liv.

Ett liv där jag åter hade hittat min inre trygghet, men nu stod jag där igen helt naken. Det var nu jag var tacksam över mina erfarenheter från tidigare resor, som jag ändå kunde lyssna inåt för att se vad jag behövde.

Under min vårdresa fick jag den hjälp som skulle genomföras, men sedan. Hur kommer jag tillbaka till livet igen, eftersom jag fick det åter. Hur skulle jag på nytt hitta min inre trygghet, som hade tagits ifrån mig.

Det har gått 10 år och det har inte alltid varit lätt, då kommentarerna inte alltid har varit omtänksamma. Vilken tur att du inte tappade håret! Ja, ja nu pratar vi om något roligare. Min kompis morsa fick ont i ryggen och efter ett år, hos sjukgymnast visade det sig att det var för sent och hon dog.

Är det inte dags att gå vidare?

Att stärka din inre trygghet när andra gärna trampar på dig, det är inte lätt. Men jag vet för egen del att jag fick en uppgift med min resa, och det var att göra skillnad.

Att bara gå vidare, det är inget jag tror på. Utan vi behöver bearbeta det som hänt och med det växa som människor. Därför har samtal och möten med andra som varit med om en resa, varit så viktig för mig. En möjlighet till att släppa rädslan, och med det hitta min inre trygghet igen.

Vi har alla varit med om en pandemi, och jag tror det är många människor som har fastnat i sina tankar eller som har sopat dom under mattan. Enbart för att försöka gå vidare, men tänkt om du istället skulle förebygga genom att våga prata med något. Tänkt om du kunde förebygga genom att använda ditt friskvårdsbidrag?

Jag tror att många vill hitta sin inre trygghet och växa som människa, men får du det? Och vågar du det?

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson