



”Kanske tänker du att du är för gammal, ung eller ensam

KRÖNIKA
Tina Persson

Jul och nyårskarameller!

Här kommer tankar för ung som äldre. Enbart fyllda med kärlek och omtänksamhet.

Självkänsla, självtillit, självledarskap, det finns många omtänksamma och kärleksfulla ord som börjar på själv.

Själv kan också låta så själviskt, men vem är det egentligen som äger vår självkänsla om det inte är vi själva? Så vem äger din självkänsla idag? Kanske du inte ens har tänkt på det, men då är det dags eller hur?

Är det kanske fult och skrytigt att ha en självkänsla som stärker oss både till kropp, knopp och själ? Visst vissa tar i lite väl rejält, men det kan också innebära att här finns en dålig självkänsla. Även om dom själva vill hävda något annat, och detta är också något att fundera över eller hur?

Så en bra självkänsla och ett omtänksamt och kärleksfullt självledarskap, det om något är väl alla förunnat eller? Jag är säker på att många håller med mig, men känner att det är så svårt och det är sant. Det kräver ett eget arbete och det kommer att bli många dikeskörningar, men ge inte upp. För när du hittat din omtänksamma och kärleksfulla självkänsla, så kommer livet bli så mycket mer jag lovar.

Jag fick frågan en gång från en moder, hur hon skulle få sin dotter att hitta sin självkänsla. Jag svarade med en fråga, hur det med din självkänsla? Oj, det har jag inte svarade hon. Ok, hur ska du då kunna ge något du själv inte har? Det var ju sant, svarade hon.

Jag fortsatte med, att nu har ni något ni båda kan jobba på tillsammans. Jag tänker varför inte? Varför inte tillsammans stärka självkänslan, självledarskapet, självtilliten? Tillsammans i familjen, med vänner, i skolan och i föreningar mm.

För det är när vi inser och förstår som vi kan göra en förändring, eller mota olle vid grind. Jag själv insåg för ett tag sedan att jag förstod inte bättre när jag var 11 år, utan jag lät min självkänsla sopas under mattan av mina föräldrar.

En självkänsla som egentligen hade behövts boostas i massor, men jag tror inte mina föräldrar hade en stark självkänsla själva. Så hur skulle dom kunna ge mig något, dom inte själva hade?

Tyst min mun så får du socker, är en fras som ertsats sig fast inom mig. Och med detta fokus att vara tyst och stoppa socker i min mun gjorde mig till en väldigt självmobbande stabil ung kvinna. Tills en dag, när livet kom och knackade mig på axeln, och frågade mig vad jag höll på med? Vadå? Var det mitt fel?

Det var där och då jag insåg och förstod, vad jag höll på med och att livet var mitt ansvar. Så kanske det är nu, ditt uppvaknade sker. Det är kanske nu du inser och förstår, att din självkänsla är din ingen annans.

Kanske tänker du att du är för gammal, ung eller ensam, men sanningen är den att det är aldrig för tidigt och aldrig för sent. Ditt liv är precis här och nu, så ta vara på tiden och stärk din må bra frekvens för både kropp, knopp och själ. Det kostar inte en enda krona, men det kostar både tid och mod, men det är jag säker på att du har.

Så är det inte dags att återta din självkänsla, din självtillit och ditt självledarskap? För att bli den omtänksamma och kärleksfulla människa du faktiskt är därinunder mattkanten? Jag vet att den finns där och när jag själv hittade min, så hittade jag en person som jag är så stolt över och älskar. Fast ibland bråkar vi, men det är livet i en karamellburk.

Den dagen jag hittade åter min självkänsla, så bestämde jag mig för att ingen kommer kunna ta den ifrån mig, om jag inte själv tillåter det. Och det är det många som har fått prova på.

Så vilken är din väg? Varför inte stanna upp och se över din plattform och plocka undan alla mattor, du lagt över dina vägval och göra en härlig vinterstädning?

Det är svårt att ändra på andra, så det vi kan göra idag är att utgå ifrån oss själva och stärka oss själva. Så vi får en stark självkänsla och ett starkt självledarskap, det som sedan händer är att fler kan se vår förändring och vilja göra densamma.

Så vem äger din självkänsla? Vilken väg vill du gå? Vågar du ta hjälp? Möjligheterna finns där, när du är redo!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson