



”Självkänsla det är något som många saknar eller att den är svag

KRÖNIKA
Tina Persson

Skapa ditt välmående!

Jag googlar på ordet välmående, och en förklaring är följande.

”Välbefinnande, att må väl till kropp och själ. Det kan handla om att känna sig nöjd och avspänd efter en god måltid, en promenad, ett nära möte.

Det kan vara känslan av lättnad när en smärta släpper, när man kan sova igen, när sår börjar läkas. Välbefinnande kan också vara att känna sig levande, blomstrande och närvarande.”

Så hur vill du beskriva ordet välmående? Är det något som är möjligt i ditt liv idag? Eller har du hinder som du anser stoppar dig?

Det är ofta som jag läser att den som har en dålig ekonomi, har en sämre hälsa. Eller möjlighet till att stärka sin hälsa, men är det verkligen ekonomin som är boven i dramat? Eller kan du ändå skapa dig ett välmående?

Som jag berättade i min förra krönika, så ”krossade” jag handleden på min födelsedag. Och detta gav mig flera begränsningar, och mitt välmående fick sitt en rejäl törn. Nu kunde jag inte köra mitt YAPS pass, som ger mig ett enormt välmående och som är så roligt att erbjuda mina deltagare.

Men efter några veckor, så insåg jag att vänta nu! Jag kan inte göra exakt som jag har gjort innan och jag ska inte köra mitt pass just nu, men det finns så mycket i mitt YAPS pass som jag ändå kan göra.

Så när min låsning hade börjat lossna, så började jag hitta YAPS övningar. Som gjorde att jag hittade allt mer välmående för både kropp, knopp och själ.

Ok, vänta nu om jag inte kan göra så här? Hur kan jag gör då istället?

Det är så lätt att vi fastnar i både kropp, knopp och själ när något hände. Säg att du inte kan göra något du tidigare kunnat, pga ekonomi eller att kroppen nu säger stop. Ok, vad kan du då göra istället?

När jag för många år sedan gick min Pilates utbildning, så fick vi se övningen hur de skulle se ut här vi fick ihop allt. Därefter fick vi lära oss att syna övningen, för att bygga upp den stegvis för en helt ovan person.

Så hur skulle du kunna skapa ditt välmående, efter dom förutsättningarna du har idag? Nä, du har absolut inga förutsättningar. Det är totalt omöjligt!

Jag kan bara avslöja att även jag har omöjligheter inom mig, som jag hela tiden arbetar med för att skapa mitt välmående. Så trots halva mitt liv (29) inom området, så är det hela tiden mer arbete som behövs. För vi lär oss hela tiden, där ingen blir helt färdig.

Det är ett livslångt lärande, och med åldern förändras mitt behov både till kropp, knopp och själ.

Ok, absolut omöjligt!

Här kommer då ett tips. Att skriva är något som har hjälpt mig oerhört, för att komma fram till den sanna sanningen som jag tagit upp tidigare. Så sätt av en stund tillsammans med en skrivbok och skriv ner, vad är ett välmående för dig när allt är möjligt?

Därefter bryter du ner det i minsta del precis som vi gjorde på kursen i Pilates. För att sedan bygga upp något som är möjligt, men som kan ge dig ett riktigt bra välmående. Trots allt och mitt i allt där du är just nu.

Att skapa sig ett välmående, gäller alla idag. Så det spelar ingen roll om du är 15, 30, 55, 65 eller 78. Alla har rätten till ett välmående, och den rätten är något du behöver ge till dig själv. Det är ingen annan som kan ge dig den, precis som självkänslan.

Självkänsla det är något som många saknar eller att den är svag. Så när jag är ute och föreläser så ställer jag alltid frågan. Vilka har en dålig eller svag självkänsla?

Många räcker upp handen, för det är ju så vi ska ha det idag eller?

För om du skulle säga att du har en välmående självkänsla, då blir det ofta märklig stämning. Vem tror du att du är, komma här och tro att du är bättre än mig. Å, vad händer då inom oss. Vi väljer att hålla med istället, självkänsla svajar. Det är enklast så, men varför?

Så min nästa fråga när jag föreläser är varför? Varför har du en dålig självkänsla? För den är din, ingen annans eller hur?

Precis som hälsa, alla har möjligheten att stärka upp den trots olika ekonomiska möjligheter. Det är bara vi själva och gärna media, som vill stoppa våra kreativa tankar.

Så våga skapa ditt välmående, där du befinner dig precis nu. För det är möjligt!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson