



Det är så lätt att tänka sen då ska jag, men varför inte börja redan nu?

KRÖNIKA
Tina Persson

Rensa i ditt liv!

Har du också saker som bara ligger och samlar damm?

Nyligen fick jag ett ryck, och gick igenom min klädgarderob. När jag var klar fick jag ihop en hel säck, med kläder jag inte använder, inte tycker om eller som inte passar längre. Kläder jag växt ifrån, eller kanske dom har växt ifrån mig?

Nu kände jag mig redo, men ändå kändes det inombords. En märklig känsla egentligen, det var ju bara kläder eller? Ska jag verkligen ge bort hela säcken? Jo, nu var det dags.

Jag kände även när jag tittade på mina glas, dom där glaset där uppe i skåpet. Glas som jag helst inte ville ta i, för dom hade blivit kletiga utav att jag inte använt dom på såååå länge. Varför hade jag egentligen kvar dom, när jag inte använde dom?

Fort åkte dom ner i en påse, och så bestämde jag mig för att kasta dom. Istället för att ställa mig och diska bort det där kletiga lagret som fanns där på hela glaset. Usch, nä dom skulle bara ut ur mitt liv.

När jag hade kastat mina glas, så kände jag helt plötslig en frihet. Märkligt, men så häftig. Vad kan jag nu kasta eller lämna in? Det här var spännande, men ändå läskigt.

Har du också känt känslan, när du lämnar in en säck med kläder till någon verksamhet? Eller när du kastar något som bara stått och dammat i ett skåp allt för länge?

Inte? Då vill jag gärna utmana dig att testa.

Kanske du som jag, funderar på vad som kan vara nästa steg i livet. Kanske är du redo att göra en förändring eller flera förändringar i ditt liv, men vet inte riktigt åt vilket håll du vill eller borde gå.

Så varför inte ta första steget genom att börja rensa i ditt boende, eller rensa i dina tankar? Ett litet steg för att känna hur det känns, och sedan ta ytterligare ett. Det behöver inte vara stort alls, utan kasta ett glas som du inte längre tycker om. Eller en bok som du aldrig läst, och aldrig kommer att läsa.

Eller den där mössan som du tyckte var så cool speciellt då den var på rea, men trots att du försökt. Nä, den är inte alls du och kommer aldrig bli du. Varför har du den kvar? Ge bort den till någon istället, som ett första steg.

Så våga rensa på flera sätt!

Jag tänker på om du sitter fast i en sjukskrivning eller är du mellan jobb, eller går du en yrkesutbildning? Då är frågan hur kan du förbereda dig för nästa steg? Hur kan du rensa i ditt liv, för att göra dig så redo du bara kan vara när möjligheten eller möjligheter-na knackar på din dörr?

Har du kanske ett jobb, men sugen på att gå vidare? Hur kan du då börja förbereda dig? Vad är orsaken till att du vill gå vidare? Är det din mentala hälsa eller är din fysiska hälsa, som hamnat under isen?

Ja, då är det perfekt att starta en rensar resa. Enbart för att bli den mest attraktiva medarbetaren, som kommer att finnas hos din nästa arbetsgivare.

Det är så lätt att tänka sen då ska jag, men varför inte börja redan nu?

Jag tänker även att sommaren och semestertider, är inte är så långt bort för många. Så min fråga är då till dig, hur redo vill du vara då? En tid där många avsätter första veckan för att landa, och sista för att enbart bli stressade för att dom inte hunnit återhämta sig ordentligt.

Så varför inte börja redan nu?

Varför inte ta en stund och skriv ner, känslan du skulle vilja ha när det är dags för det nya jobbet, eller första dagen på semestern.

Vilken känsla skulle du vilja ha då? Skulle du vilja känna dig redo, eller enbart oredo?

Så bara att ta första steget, även om det är så litet så ingen annan märker. Det kan ta dig vägar du aldrig kunnat ana eller tro.

Bara att ta första steget, även om så litet kommer göra din fortsatta livsresa till något bättre.

Bara att ta första steget, även om så lite kan det kännas väldigt stort. Bryt då ner det ytterligare, för att våga ta första steget.

Bara att ta första steget, kan innebära att ta någons hjälp. Byrån du inte längre vill ha kvar, vill du få bort. Vem kan då hjälpa dig, eller vem vill hämta den?

Bara att ta första steget, kan innebära att bara skriva ner tankar som vill ut eller en coach, som kan hjälpa dig hitta dina inre svar.

Så våga börja rensa i ditt liv!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson