

”Så kom ihåg, små förändringar kommer att ta dig långt!

KRÖNIKA
Tina Persson

DEN MENTALA DIETEN

Nu är det dags! Eller? Snart är sommaren här och du borde både det ena och andra, men suck vad tråkigt?

Därför tänkte jag idag inspirera dig, att börja med den mentala dieten.

I mina senaste krönikor har jag skrivit att kulturen sitter i väggarna. Men inte vilka väggar som helst, utan dina inre mentala väggar. Så låt mig få fortsätta att bygga om din mentala kultur, även idag.

Jag läste nyligen i min dagstidning, där en dietist svarade på frågan ”Hur äter jag mer hälsosamt?” Och svaret hon fick tyckte jag var riktigt bra och som är något jag gärna lyfter, när jag själv föreläser och coachar.

Svaret från dietisten handlade om att se över vad du äter under en dag, och därefter börja justera lite i taget. Det gällde att ta en sak i taget och göra det enkelt, för att lyckas. Genom att fokusera på det du kan göra istället för vad du inte ska göra, kan i många fall kännas lättare. Och sen kom slutklämmen som jag verkligen gärna vill lyfta!

”Kom också ihåg att små förändringar kan göra stor skillnad på lång sikt!”

Å, det är ju så sant! För även små steg kommer ta dig framåt, och som kan göra stora förändringar framöver.

Jo, jag vet nu hamnade ditt fokus på mat då det var en fråga till en dietist, men läs istället ”Hur blir jag mer hälsosam? Å, svaret kom från en mental coach? Svaret skulle kunna bli det samma eller hur?

Så mental diet, vad menar jag då?

Det finns säkert ingen forskning på detta, men vem vet kanske en dag.

Det jag tänker på är vilka tankar och känslor, du ”matar” dig med varje dag? Tankar och känslor, som ger dig stress, rädsla, oro, illamående, trötthet mm.

En stress och oro, som gör att hela din kropp, knopp och själ går i en försvarsställning. Och som i sin tur ger dig en obekväm, stel och ond kropp, och som i sin tur förstör din dag.

Vi kan även ta upp en svag självkänsla, där du gärna talar illa till dig själv och som förstör ditt välmående rejält.

Det kan även vara biverkningar på medicin, som många glömmer bort. Något som gör att du blir en tjurkärring, irriterad, får ont eller går upp eller ner i vikt.

Det finns så många olika orsaker som gör att du inte mår bra, men det första du tänker på är oftast kosten och den fysiska träningen eller hur?

Men om du istället börjar se över ditt liv. Hur ser ditt liv ut idag, där du helt enkelt gör en kartläggning på helheten. Därefter kan du börja skruva på olika saker i ditt liv, som kommer att göra att du mår bättre både till kropp, knopp och själ.

Som att bara att komma ut och ta en kort promenad, för att bara landa innan du rusar vidare. Eller ta vara på friskvårdsbidraget och boka in en Walk and Talk coaching, som är godkänt av Skatteverket? Där du samtidigt med din promenad, får fart på dina fastbrända tankar.

Testa att skriva av dig under 10 minuter, för att sedan släppa det. Eller gå på ett YAPS pass eller liknande pass, för att få en Self Care stund en gång i veckan.

Ge dig en Self Care stund på ett par minuter med långsamma, omtänksamma och medvetna andetag mellan alla möten som är i din agenda.

Eller sitter du på bussen? Våga andas och fyll tankarna med tacksamhet, istället för att skrolla.

Jag vill ändå lyfta en mat rutin som gäller många idag.

Att äta är något jag för egen del ofta gör själv, och då är det sällan jag njuter av maten. Utan vips så är den borta, så även chokladkakan efteråt.

Jag är nog inte ensam om detta fenomen, och trots att du kanske har fler vid matbordet blir det mobilen som får uppmärksamheten istället. Så lägg undan mobilen och njut av maten.

Att leva mer medvetet, och uppskatta livet gör att du har börjat med din mentala diet. Visst var det enkelt? Men det är det enkla som är det svåra eller hur?

Av vana så följer vi gärna andra för vi vill inte vara olika, men vi är olika det skrev även dietisten gällande maten. Detta gäller även den mentala dieten för det som passar dig, kanske inte passar andra.

Det är därför detta kan bli en härlig upptäcktsfärd för dig, till ett bättre välmående för både kropp, knopp och själ.

Så kom ihåg, små förändringar kommer att ta dig långt!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson