

”Jo, jag kan faktiskt bry mig om mig själv och vara snäll mot mig själv

KRÖNIKA
Tina Persson

Kom igång & Håll igång!

Det är aldrig för sent att börja. Så varför inte börja redan här och nu?

Tiden går fort och snart är sommaren här, men kanske har du redan nu insett att det är kört. Jaja, vad är en dans på balen? Det kommer en sommar nästa år också, och då ska det bli bättre.

Du är inte ensam om tankarna, att du borde. Det går inte och till slut vem bryr sig? För tänkt om jag skulle bry mig, då kanske du tom får skämmas för att du bryr dig. Å, vad du är duktig. Så, nä det blir som det blir. Det är nog lugnast så.

Är det någon som känner igen sig? Kanske eller kanske inte. Jag för egen del känner delvis igen mig, för vem bryr sig? Jo, jag kan faktiskt bry mig om mig själv och vara snäll mot mig själv.

Självsnäll smaka på det ordet. Hur känns det inombords? Smakar ordet självsnäll lyx eller välmående, eller blir du kanske illamående?

När jag får höra att jag är duktig, då blir jag mest irriterad. För det enda jag gör är att jag försöker vara självsnäll, och det jag gör är inget märkvärdigt bara omtänksamt.

Att personen i fråga använder ordet duktig är säkert något som bara kommer ut, men om du börjar skrapa på ytan. Vad kan då komma fram? Jo, kanske en avundsjuka?

Kanske finns där bakom örat en önskan att sätta dig på plats? Håll dig till flocken, annars kan du bli utanför.

Nu trycker jag kanske lite extra hårt på någons triggerpunkt. För så kan du väl inte tänka? Eller kan du det? Ord ploppar så lätt ut ur våra munnar, utan att vi har tänkt på vad vi har sagt. Och den som mottager ordet får skylla sig själv eller hur?

Kulturen i våra inre väggar, är något jag har skrivit om förut. Och det är något jag har bearbetat hos mig själv det här året. Vilka tankar tänker jag och vad säger jag till mig själv? Hur lyssnar jag på mig själv och på andra? Är jag den jag vill vara? Eller kan jag skruva på min mentala kanal, för att bli något jag hellre vill vara.

Att ta sig tid, att arbeta med sig själv kan ge många känslor och kan tom kännas alldeles för lyxigt. Men tänkt om du skulle börja med något litet, som jag skrev om i en tidigare krönika den mentala dieten. Något litet, som kan planteras och sedan låta det växa och gro till något riktigt bra.

Just nu bubblar det oerhört inom mig, och kanske är det vårkänslor. Därför bestämde jag mig för att göra korta filmer, som jag lägger ut på mina kanaler.

Jag tänkte låt det bubbla ut, och samtidigt våga dela. Vem vet vilka tankar jag kan få fart på hos den som kollar. Men så sköljer tanken över mig, så löjligt. Vad håller jag på med?

Men så bryter jag tanken och tänker om, för jag har ju kul. Å, sen tänkt om mina små reels kan göra skillnad hos någon? Det vore ju så häftigt eller hur?

Jag tänker inte bli någon influenser, utan jag vill enbart få fler att komma igång och hålla igång sitt välmående.

Ett välmående, något vi alla har rätt till. Och där vi kan börja med små steg, och sedan låta det gro inombords. Då kan du till sommaren ha kommit en bra bit på vägen, utan att någon ens har märkt det. För vem behöver bry sig?

Jag har redan fått både tummar upp och ner för mina små filmer, och jag tänker så bra! Jo, så bra för en tumme ner har ju också gjort en reaktion hos någon eller hur? En tumme ner innebär ju, att personen i fråga har reagerat och kanske? Kanske är det nu något händer och vänder hos just denna person? Möjligheten finns ju faktiskt eller hur?

Det finns så många olika sätt, att arbeta med sig själv och blomma ut. Så ta vara på sätt som finns därute, men skapa sedan ditt sätt. För att du ska få växa och utvecklas, till den du har rätten att vara.

Enbart en underbar och härlig människa, som enbart är självsnäll!

Självsnäll innebär att du tar ett eget ansvar, för att vara en hållbar människa. Självsnäll innebär också att du blir så mycket mer omtänksam om andra, när du själv mår bra eller hur?

Att vara självsnäll är inte lyx, det är en underbar möjlighet. För du har rätt att må bra, växa, utvecklas och vara stolt över den du är, utan att skämmas.

Så börja där du står. Kom igång och håll sedan igång. Det är du är värd!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson