

”Så när värmen slog till skulle jag då bara acceptera och lida, eller kunde jag ställa om?

KRÖNIKA
Tina Persson

Knockad av sommaren?

Blev du också knockad av sommaren eller tyckte du det enbart var underbart?

För egen del blev jag rejält knockad. Jag mår inte bra när solen, gassar på. Jag blir stressar, irriterad, arg och helst vill jag bara gå och gömma mig i ett hörn och dra täckte över huvudet.

Jag är en blekis, som aldrig har tålt solen så bra. Så att vara ute och sola och bada, finns inte på min karta.

Så när sommaren klev upp flera nivåer, som jag inte tror många var beredda på. Då gällde det att acceptera och ställa om.

Å, äntligen regn visade apparna, men dom bara lovade och lovade. Inte blev det regn, det blev ännu fler dagar av sommarvärme.

Vi är alla olika, så jag vet många som kände äntligen. Verkligen äntligen, och sen har vi alla däremellan och till mig som nästan fick panik.

Så när värmen slog till skulle jag då bara acceptera och lida, eller kunde jag ställa om?

Jag hade redan en plan för sommaren, då juli månad ändå inte är min månad sorry. Så jag hade jobb på agendan, jag skulle sommarträna inomhus och böcker skulle läsas.

Nu blev det att gå upp extra tidigt redan halv fem, för att bege mig ut på min promenad. Det var ju redan varmt, då men ändå svalare än resterande dagen. Å, så skönt!

Efter jobbet så la jag mig gärna på soffan, när jag kom hem. Det blev siesta, meditation och läsa böcker tills jag kunde bege mig till sommarträning inomhus även det, men här fanns AC. Å, vilken lycka och jag tog vara på den tiden både före och efter pass, att bara finnas till där.

Så kom äntligen vändningen, med regn och åska. Enbart underbart!

Att bli knockad av sommaren även livet det tar verkligen på krafterna, men varje dag och flera gånger om dagen kommer nya möjligheter. Därför har jag hela sommaren valt att tänka, hur kan jag göra mig en bra dag trots detta varma väder. Därefter på kvällen, så har jag tänkt igenom mig dag och känt in. Hur lyckades jag göra min dag bra?

Visst ibland blev värmen för mycket, men ändå så valde jag bort ”möjligheten” att dra täcket över mig. Nä, jag ska ta vara på dagen så gott jag kan.

Att sommaren har knockat många, kan vi likna med andra stunder i våra liv. För livet kan knocka oss titt som tätt, och då är frågan hur vi väljer att gå vidare?

Går jag som vanligt in i hörnet och drar täcket över huvudet, eller stannar jag upp och tänker igenom. Vad är det som hänt, hur kan jag acceptera detta och hur kan jag nu gå vidare och växa som människa?

Idag är det många som saknar arbete, livspartner och mycket annat. Så tänker du fortsätta dra täcket över huvudet, och vänta tills när?

För egen del tycker jag den här tiden är spännande. Det är dags för nya möjligheter att komma in i livet, men även avsluta andra.

Så om du tänker efter vart är du idag? Är du den du vill vara eller knockar du dig själv jämt och ständigt? Vart är du på väg?

Det är så lätt att tänka, det är för svårt och för stort. Så när du har tänkt igenom, bryt då ner det till små förändringar och sedan ännu mindre. Låt dom bli så små, som det bara går och så börjar du där.

Det är så lätt att vi stirrar oss blinda på du vet sen. Minns så väl min far hur han sa att när han kommer ut ur rullstolen då skulle han börja träna. Men att träna för att komma ur rullstolen, det var ju löjligt.

Tankar som dessa finns hos många, även hos mig till och från. Så tänk om och börja där du är, precis där du är.

Som när jag bröt handleden in november, när gipset var borta vad behövde jag då göra? Jo, rehabträna för att komma tillbaka, en självklarhet eller? Inte för alla. Nä, du vet då är allt bra igen eller?

Eller vår psykiska hälsa, det går nog över bara du får semester. Så om du mådde dåligt mentalt i juni och haft fyra veckor semester, är du återställd och mår bättre nu?

Det behövs alltid ett eget arbete både med den fysiska och mentala hälsan. Det är en uppgift som vi alla har fått, och där vi alla har möjligheten att ta ett eget ansvar. Det går inte bara över, utan du behöver alltid göra ett stort arbete själv och det är ett arbete som gäller livet ut. Så våga även ta hjälp!

Gör dig en bra dag! Du kan om du vill och vågar!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson