

”Jag tycker det är dags att ställa frågan varför? Varför gör vi på detta viset?

KRÖNIKA
Tina Persson

SJÄLVLEDARSKAP

Självledarskap = Att leda sig själv. Är du bra på att leda dig själv? Eller rullar livet enbart på?

Om du stannar till och börjar tänka en liten stund. Vem är det som är ledaren i ditt liv? Är det du själv, eller har du lämnat över ledarskapet till någon annan? Rullar livet bara på och det blir som det blir? För det blir ju ändå inte bra eller kanske sen, men när är sen?

Det är ju så att livet ändå är ditt, eller hur? Ibland står du mellan pest eller kolera, men valet är ändå alltid ditt. Hur du än gör så är det hela tiden du som väljer, även om det är någon annan som väljer åt dig.

Vi lever i en tid där det är så lätt att tappa bort sig själv, och det finns så många som vill styra och ställa. Det finns trender, och kulturer som är så inpräntade och som är så svåra att ta sig ur. Så här har vi alltid gjort, eller det ska vara si eller så.

Jag tycker det är dags att ställa frågan varför? Varför gör vi på detta viset?

Det pratas om att vi behöver vara snälla mot varandra. Ok, absolut, men hur snälla är vi mot oss själva då? Att enbart vara snälla mot andra, och köra över oss själva. Hur snällt på en skala av sunt förnuft är det?

Det ska finnas rättigheter, både hit och dit. Ok, absolut men skyldigheterna då?

Om vi istället stannar upp och ser över vårt egna liv, och börjar där. För idag har vi enorma möjligheter, men ändå så ”fegar” vi ur och säger att vi inte har ekonomi eller tid osv.

Så stanna då upp än en gång, och börja syna dina sanningar som sitter så fast i dina tankar. Enbart för att inse och förstå att du har enorma möjligheter mitt framför näsan, men det är alltid du själv som behöver börja leda dig själv.

Du behöver hjälp!

Ok, men vilken hjälp då? Det vet du inte? Ok, men försök ändå fundera över vad du behöver och hur du faktiskt själv kan lösa ditt dilemma. Om inte, vad finns det för hjälp som faktiskt finns där som kan hjälpa dig. Kanske genom friskvårdsbidrag, genom en förening eller på andra sätt.

Idag är så många fast i det som händer i mobilen, och glömmer bort att blunda för att lyssna inåt. Vem är du? Hur mår du? Vad har jag med mig från tidigare erfarenheter, som skulle kunna hjälpa dig?

Ibland har vi allt det vi behöver precis inom oss eller mitt framför näsan, men ändå förväntar vi oss att något annat och att det inte går.

Självledarskap att börja leda dig själv, hur då?

Varför inte ta en stund och skriv ner vem är du idag, och vem vill du vara om säg 1 eller 5 år? Våga syna det du skulle behöva göra, för att komma dit du vill. När du sedan skrivit ner, bryt ner det i mindre delar för att göra det mer möjligt.

Kanske du vill minska din stress. Ok, hur kan du göra det? Läsa böcker? Lyssna på podd? Kolla program på play? Gå en onlinekurs, men sen då?

Vad ska du göra när du gått kursen eller under tiden du går kursen? Du behöver göra ett eget arbete, och här är det många inklusive mig själv som tappa lusten efter ett tag.

Å, vilken bra onlinekurs och du är med på alla kursdelarna. Du gör de första övningarna, men så sen så glömmer du eller prioriterar bort. Kursen tar slut, och du lärde dig ändå inget. Vad tråkigt och alla pengarna som du la på kursen, det var ju värdelöst enbart bortkastat.

Var det då kursen som var fel, eller var det ditt eget ansvar och engagemang?

Därför är mitt tips att bryta ner det du behöver göra, till det minimala och börja med något väldigt lite. Är det stressen som du behöver minska?

Vart kan du då börja?

Varför inte börja med 3 minuter. Jo, du kan börja med 3 minuter och sedan kan du göra 3 minuter, flera gånger om dagen.

Vill du testa? Sätt dig då ner, blunda och börja andas långsamma och medvetna andetag. Lägg ditt fokus på dina andetag, som du tar enbart genom näsan.

Känns det konstigt, testa om lite fågelkvitter eller vattenskvalp kan hjälpa dig. Det gäller att testa sig fram, men det räcker med 3 minuter som en början och sen flera gånger om dagen.

Så att leda dig själv, börjar med små steg som sedan kommer att ge dig ett bättre välmående. Livet är ditt, möjligheterna är dina, så även ansvaret. Så enkelt, men ändå så svårt.

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson