

”Så om du redan nu har soppatorsk eller börjar fundera över, hur du ska kunna behålla energin hela hösten?

KRÖNIKA
Tina Persson

Soppatorsk redan?

Redan nu soppatorsk? Du som hade fler veckor semester? Hur gick det till? Eller glömde du kanske bort, att semester är lika med återhämtningstid?

Återhämtning innebär inte bara att du slipper gå till jobbet, utan även här finns ett ”jobb” att göra. Så att bara lägga dig i solstolen, det är inte alltid lika med att du landar och återhämtar dig.

När jag för många år sedan, tog mina återhämtningspausar. Så kände jag att jag låg inte i soffan, utan lite ovanpå. Det kändes märkligt, men så en dag kände jag poff och jag landade inte bara i soffan utan också i en utbrändhet.

Bara så där, hur gick det till?

För mig är augusti månad en underbar sensommarmånad, men här är det många som redan deklarerade höst! Nu är sommaren slut och det är bara att gå rakt in i höstens vardag, men varför?

Bara för att den ”långa” semestern är slut, så kan du ändå ge dig återhämtning med en eftermiddag eller en ledig dag här och var. Det är här jag tycker många väljer att begränsa sig, istället för att ta vara på veckans alla dagar och årets alla månader.

Jo, jag vet många verksamheter är inrutade, men kanske är det dags att förändra tänket gällande semestertider precis som arbetstider? Varför gör vi som vi gör? När det inte är bra för oss?

Så om du redan nu har soppatorsk eller börjar fundera över, hur du ska kunna behålla energin hela hösten?

Då kommer här några tips.

I min förra krönika där skrev jag om självledarskap, och hur viktigt det är att leda dig själv. Där tipsade jag om att ha olika mål, men där du behöver bryta ner dom till mindre mål för att orka.

Ett tips var att börja andas medvetna andetag enbart 3 minuter en gång om dagen, och sedan kanske två och sedan tre.

Medvetna och långsamma andetag in och ut genom näsan. Denna stund kommer ge dig så mycket mer än du kan ana, för din fortsatta dag.

Just nu läser jag en bok om mikrovanor, där han berättar att det där med att använda sig av tandtråd det var svårt. Så han bestämde sig att köra tandtråd på en tand, det fick räcka. Sen vissa dagar blev det någon mer tand, tills det till slut blev hela munnen. Kanske märkligt att bara köra tandtråd på en tand, men varför inte?

Jag har också läst i ett reportage att om du vill ut och gå, men det blir inte av. Börja då med att sätta fram skorna, så dom är redo. Nästa steg kan vara att bara prova skorna och känna in dom. Vid nästa tillfälle, även gå till soporna och sen in igen. Å, så en dag tänker du att nämen jag kan väl gå runt kvarteret, när du ändå är ute.

Jag har faktiskt själv använt mig av tricket, för att få mig att göra olika saker. Kanske jag ser en annons i Luleå Gratistidning, som gör mig nyfiken. Ok, jag fotar annonsen med min mobil om i fall att jag vill söka på nätet, men inte just nu.

Sen kanske jag ser annonsen igen, och nu väljer jag att kolla lite mer. Det där såg ju spännande ut, men där var jag nöjd för nu. Sen så växer nyfikenheten och jag vågar testa, för att se om det här var något för mig eller inte.

Kanske har du redan nu börjat tänka på det här med coaching? Vore det något för dig, men nä det är ju bara om du har stora problem och det har du ju inte eller? Fast det vore ändå skönt att få prata med någon, men nä vad ska andra säga?

Så om du ändå är lite nyfiken? Varför då inte ta nästa steg och kolla in, vad som menas med coaching?

Hur jobbar en coach? Och vad är det för skillnad mellan coach, kurator eller en psykosyntesterapeut? Här är det otroligt lätt, att vi dra alla över en och samma kam.

Idag finns det många olika koncept digitalt, på plats eller ute i naturen. Så om du inte känner för att sitta och ”glo” på någon, så kan du bli coachad via telefon när ni är ute och går? Du där du bor, och coachen där hen bor. Här kan du även använda dig av friskvårdsbidraget.

Att komma ut i naturen samtidigt som jag pratar med någon, gör att mina tankar får extra syre och hjälper mig hitta många svar.

Så soppatorsk redan nu? Eller börjar det närma sig? Bromsa då in och sök reda på dina tankningsställen, för en mer välmående höst.

Ett steg i taget, kommer också ta dig framåt eller hur?

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson