

”Så åter tills dagens ämne, livets kryddningar. Hur är det med den för din del?

KRÖNIKA
Tina Persson

LIVETS KRYDDNINGAR

Hur kryddar du ditt liv idag? Enbart med salt och peppar, eller vågar du ta ut svängarna?

Båda mina föräldrar körde salt och vitpeppar, när dom lagade mat. Det var dom kryddorna som gällde på 70 talet, men idag?

Jag själv är ingen kryddexpert när det gäller mat. Så när jag hör proffsen på mästerkocks-programmet prata om kryddans möjligheter, så håller jag med det är så avgörande. Trots det så blir det salt, vitpeppar, allround- och vitlökskrydda som oftast står på min kryddmeny spela roll mat. Trist absolut, men ändå så är jag kräsen i all min enkelhet. Märkligt, men helt sant.

Så åter tills dagens ämne, livets kryddningar. Hur är det med den för din del?

Jag hade förmånen att få lyssna på Riktiga Pontus, när han berättade om sin idé att bla kolsyra blåbär och hjortron. Du tar helt enkelt en sodastreamer häller blåbär i flaskan, sätter fast den och trycker på ”play”.

Asså, hallå! Vilken galet smart idé och så gott det verkade smaka. Så kom igen börja ”kolsyra” dina tankar inte då i en sodastreamer, utan av din egna nyfikenhet.

Idag är det så många som sitter fast i sina tankar. Dom är fastbrända, vidbrända eller bara lite svedda i kanterna. Ibland kan jag bli så trött på kommentarer som jag anser vi borde ha växt ifrån i dagens samhälle, men det är en kultur som fastnat i vårt mentala.

Så tänk om fler skulle våga ”kolsyra” sina tankar. Låta dom börja poppa som popcorn, för att inse och förstå att det finns så många fler tankar att tänka idag.

Tänkt om du skulle våga släppa loss dina underbara och kreativa tankar. Som skulle kunna ge dig underbara och uppfriskande svar, som finns inom dig.

För egen del, när mina tankar fastnar och känns omöjliga. Då ser jag gärna till att komma ut i naturen, för en promenad. För mig är det den friska luften som så sätter fart på mina tankar och helt plötsligt poppar härliga, tokiga och rejält knäppa tankar och svar fram.

Ja varför inte kan jag ofta tänka, men så låter jag dom bubbla på och till slut har det formats något riktigt bra.

Det kan även hända när jag kör mitt YAPS pass för eget behov. Trots tidig morgon så sätter min popcorn hjärna igång, så det gäller då att ha papper och penna redo. Annars poppar dom lätt iväg och så var dom borta.

Så jag vet du har så många svar inom dig!

Idag är det allt fler som upptäcker walk and talk för sina medarbetarsamtal, kundmöten, men även i terapisyfte. Det finns idag forskning på att walk and talk varianter, sätter fart på tankarna.

Jag vet inte hur många kunder, som jag coachat via telefon i mitt koncept Walk and Talk. Som helt plötsligt säger, vad hände? Var det jag som sa detta? Det här har jag aldrig ens vågat säga till någon, och nu sa jag det till dig.

Gisses så skönt.

Så att låta tankarna bli ”kolsyrade” gör att dom börjar poppa loss och kommer ge dig underbara svar, hur du kan stärka till välmående.

Hur du kan börja leda dig själv, och återta ditt liv.

Som jag skrev i min förra krönika, att du får ingen hjälp. Ok, men vad är det egentligen för hjälp du behöver? Det finns väldigt få i vår värld som kan läsa dina tankar, så du behöver berätta.

Så om du inte vet, eller varför skulle du veta du är ingen expert. Det är sant, men om tex en coach skulle börja ställa frågor som skulle kunna hjälpa dig komma loss i dina fastbrända tankar. Vad skulle då kunna hända?

Kanske skulle du bli rädd eller skulle du helt enkelt bli befriad? Allt däremellan kan och kommer att hända, för om det är jag som coachar dig och säkert fler med mig inom branschen. Så kommer vi trycka på mentala triggers hos dig, som kommer göra dig rejält irriterad, rädd och ledsen men vet du vad?

Det är enbart bra, för det är då bubblet kan få sätta fart inom dig.

Det är som att ta ett garnnystan, där du behöver leta reda på garnändan för att börja dra och sen få loss resten. För dig som inte provat, så kan det vara riktigt frustrerande och ibland kommer en hel klump ut, men ändå ingen garnända.

Så låt höstens kryddning bli kärlek och omtänksamhet, för dina tankar inom både stort och smått.

Tack Pontus för dina härliga tankar!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson