

”Våga istället välja nyfikenhet, för att återta livet.

KRÖNIKA
Tina Persson

Våga välja nyfikenhet

Är det därför, jag ofta är nyfiken i en strut?

I slutet av oktober hade jag förmånen att ta del av Arbetsmiljödagen i norr. Innehållet i föreläsningarna ”kolsyrade” mina tankar rejält. Det som jag började fundera över det var.

Är det pga all stress och psykisk ohälsa, som vi inte orkar vara nyfikna?

Är det för att utvecklingen snurrar på allt fortare, som vi inte hinner att vara nyfikna?

Är det tom så att vi kämpar för att återta kontrollen. För att hitta strukturerna, som vi hade före pandemin? Istället för att vara nyfikna?

Är det därför vi är där vi är idag?

Våga istället välja nyfikenhet, för att återta livet.

Att återta livet efter pandemi och allt annat som hela tiden skakar om oss? Snälla kan vi inte bara få gå tillbaka till 2019, innan allt hände?

Jag har sagt det många gånger förr och jag skriver det igen. Pandemin var något som hände alla, precis alla på hela jordklotet. Å, ingen forskning fanns eller finns, hur vi återtar livet efter just denna pandemi.

Ingen eller inte många i vårt avlånga land, har upplevt det som vi har varit med om. Så hur ska vi återta livet? Hur ska vi komma tillbaka på banan igen?

Mitt förslag är att ta vara på det vi har precis mitt framför vår näsa, men där jag kan se att vi istället krymper möjligheterna. Varför?

Det var under föreläsningarna, som frågan poppade upp i mina tankar. Är det pga stress och rädsla, som gör att vi begränsar oss istället för att vara nyfikna?

Jag tänker att det finns otroligt många chefer och ledare, som hade bra verktyg innan pandemin. Tack vare sina utbildningar, men nu?

Skulle det kunna vara så att dina anställda har gått om dig? Tack vare erfarenheter och där de återtagit livet, något som du inte hunnit göra än eller förstått?

Att återta livet är inte självklart, utan här försöker många enbart kliva på tåget och köra vidare. Men hur bra på en skala av sunt förnuft är det?

Säg att något stort har hänt i livet, som en utbrändhet eller en cancerresa. Då är det inte bara att kliva på tåget och köra på som vanligt igen. Här behövs och krävs det ett stort arbete.

Samma sak gäller för samtliga på detta jordklot efter pandemin, men vad har många gjort?

Nu kör vi bara på, det löser sig och så kör vi rakt in i väggen. Det är absolut inte ditt fel, utan alla andras inklusive samhället. Inte alls din uppgift att börja lyssna inåt, och återta ditt liv.

Varför ska du det?

Idag är det många verksamheter som går på knäna. Det är många som skyller på chefen eller ledningen eller på politikerna.

Det är enbart alla andras fel, så tänkt om som jag sa till en tidigare coachkund efter 1,5 samtal. Ok, nu vet vi båda vilken idiot din sambo är. Ska vi nu börja se hur vi kan stärka upp ditt självledarskap istället?

Idag går allt i en rasande fart, så du behöver själv sätta ner foten. Det är enbart du som kan bromsa in ditt liv, för att sedan återta livet och skapa ditt välmående.

Det spelar ingen roll hur många krönikor, coachsamtal och föreläsningar du lyssnar på. Om du fortsätter köra på som du gör idag eller hur?

Trampade jag dig på tårna nu?

Bra! För det är först när du inser och förstår, som du kan göra en förändring eller bara fortsätta gnälla eller hur?

I dagens samhälle är det fler företagare med mig, som vill vara med och vända skutan. Vi är så otroligt många och vi vet att vi kan bidra, men där verksamheter sitter fast i sin fyrkantighet.

Vi blir inte godkända, trots att fler verksamheter inser vad vi kan bidra med. Därför är det dags att tänka nytt genom att bli nyfikna.

Vi kan inte vänta på att forskningen ska tala om, det många av oss redan vet. Så ska du vänta ända till dess eller vågar du och verksamheten, prova redan nu?

Jag vet att jag trycker på mångas mentala triggerpunkter med mitt sätt att uttrycka mig, men jag hoppas att allt fler ska inse och förstå. Att jag gör den enbart med omtänksamhet och kärlek.

Nyfikenhet, något som kommer att ge oss välmående för både kropp, knopp och själ. Nyfikenhet för att få verksamheter och samhälle att börja blomstra?

Dags att byta stress mot nyfikenhet? Låt livet bli hållbart!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson