

”Så låt tankarna som finns inne i ditt huvud, få leka och bli kreativa

KRÖNIKA
Tina Persson

Våga utvecklas

Släpp din rädsla! Våga utvecklas, genom nyfikenhet.

I min förra krönika, ville jag få dig att bli nyfiken. Det vill jag även med dagens text, enbart för att du ska släppa taget och utvecklas som människa.

Så enkelt eller hur? Fast nu kanske du blev osäker.

Vad menar hon egentligen?

Ibland blir vi mer eller mindre osäkra på vad som menas, precis som med årets julklapp ”en vuxenleksak”. Ok, men kan dom inte vara mer tydliga med vad som menas?

För tänkt om du tänker fel eller handlar fel. Usch vad jobbigt det blev nu eller?

Kanske det är jag som har helt fel, eller så har jag helt rätt att många nu är osäkra. Vad menas med en vuxenleksak egentligen, eller hur kreativ får du vara i ditt köp?

För egen del sätter min kreativa hjärna igång. För det finns så mycket, som skulle kunna passa in för årets julklapp.

Vad sägs om en kortlek med nyfikna och seriösa frågor, tex som ”Dö bra” kortleken? Där du äntligen som vuxen kan få tänka och diskutera frågor, som enbart är kärleksfulla och superviktiga.

Var det lite för djupt kanske?

Vad sägs då om en kurs i bild, improvisationsteater eller sjunga, för att ”leka” igång dig själv eller tillsammans med andra.

Eller ska du enbart skrota förslaget och låtsas som det regnar? Jo, du hörde om det, men äsch sånt trams går du inte på.

Istället för att ta vara på möjligheten, som du faktiskt erbjuds.

För egen del är jag ingen lekmänniska, men jag kan istället välja ordet nyfiken. För här kan du bli nyfiken på dig själv, men även på andra.

Jag tänker varför har du blivit, den du är idag? Hur har du hamnat, där du är idag? Är du den, du vill vara? Om inte, varför det?

Sen hur är du bland andra människor? Beror det på vilka människor, du är bland? Tar du alltid ledningen, eller smyger du gärna under radarn?

Det här skulle bli en enormt spännande ”lek” för dig, enbart för att växa som människa. Det här skulle också kunna bli något, du gör tillsammans med någon. Enbart för att utmanas ytterligare och växa tillsammans. Fast vad kommer andra att säga?

”Leka detektiv”

Det förstås, vad kommer andra att säga om du börjar förändras till en människa med bättre självkänsla. En person som med små steg börjar ta större plats, eller bereda plats till någon annan.

Vad kommer att hända med din identitet, och vad kommer att hända med andras? Kommer du förlora vänner eller kommer du vilja lämna delar av ditt liv, som inte är bra för dig?

Vad kommer att hända med din identitet, om du började bli nyfiken?

Jag lovar det kan bli reaktioner, som du absolut inte kan förstå skulle kunna hända. Så om du börjar fundera i dom banorna, då kanske du väljer att stanna kvar i något som inte är bra för någon i slutändan.

När jag vände på mitt liv för många år sedan, så blev min bästis riktigt sur på mig. Bara tjurade ihop, så synd om henne. Det var en riktigt märklig känsla, men hon uppskattade inte den jag vågade börja bli och våra gemensamma vänner hamnade i kläm.

Så när du börjar arbeta med dig själv, händer det saker både för dig själv och många andra. Det viktiga är ändå att du vågar, och att du avsätter tid.

Enbart för att längs vägen vara med medvetet i din resa och denna resa kommer att fortsätta livet ut, om du vill och vågar.

Jag tänker på ordet ”kantzon”, som dök upp i en föreläsning nyligen. Det handlar om övergång till något nytt som kan bli riktigt ”klafsigt”, innan du når fast mark igen.

Ni skogsmänniskor känner säkert till ordet innebär övergångsområde mellan tex vattendrag och våtmark bla. Å, det är en otroligt bra liknelse eller hur?

Så tänk dig precis på kanten från en stadig grund, till något där du inte kan få fotfäste ännu. Ska du våga ge dig ut och ”leksamt” upptäcka något mer?

Kanske är det nu som du äntligen inser och förstår, att nu är det dags att öppna den där grinden som Tina skriver så ofta om. Det är nu det är dags att ge dig ut i något som känns så osäkert, men ändå så rätt.

Så årets vuxenleksak = ”sak” att leka med = ditt huvud.

Så låt tankarna som finns inne i ditt huvud, få leka och bli kreativa. För ett underbart välmående.

Låt livet leka, hela livet!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson