

”Du är modigare än du kan ana, så börja ”cykla”

KRÖNIKA
Tina Persson

Nyinflyttad = Ensam = Absolut

Jag vet inte hur många som har sagt att jag är modig, som vågar flytta och börja om.

Och absolut det är modigt, men som jag skrev senast. Tack vare att jag är företagare, så känns det lättare.

Jag brukar ofta ta upp att jag är en företagsTina och en privatTina, men där många säger att det är samma sak. För min del är det två olika, kanske är det för att som företagsTina blir jag mer extrovert och privat då kommer den introverta sidan fram.

Så nu tänkte jag fokusera på privat-Tina, och hur jag antar mitt nya äventyr. För jag kan ju inte bara vara företagsTina eller hur?

Vad som gäller är att även här söka på alla kanaler som finns, vad händer i stan och däromkring. Kanske det är event som jag känner mig bekant med, men även event som kanske är lite nytt men som jag ändå är nyfiken på.

I dagsläget känner jag egentligen inte så många, därför kan det bli svårt att fråga någon jag träffar för första gången om vi kan göra något privat. För hur kommer det att tolkas? Sen har människor idag så mycket i sin agenda och att då släppa in någon mer, i sin privata tid. Det kan bli lite väl magstarkt.

Så jag tänker våga fråga om tips på gemensamhetstillfällen, vid fikat på nya jobbet eller på en nätverksträff. Kanske finns dom själva med och välkomnar dig dit, eller så fick du ett bra tips till något dom tror kan passa dig.

Våga fråga! Så enkelt, men jag vet å så svårt. Så fundera över vad du vill fråga, för att förbereda dig för nästa tillfälle.

Det jag också gör är att söka på sociala medier, visit Östersund och anslagstavlor på stan. För det händer mycket, men allt når inte ända fram. Så du kan behöva bli lite detektiv, för att verkligen hitta det som skulle passa dig.

Det jag också har börjat göra det att börja träna för att komma igång, men ändå passa på att säga hej till någon i omklädningsrummet eller innan passet ska börja. Kanske ni trängs vid skåpet efter passet, eller någon som precis kommit utifrån. Och där du kan undra om det är lika kyligt ute nu?

Framöver har jag även tänkt mig gå på några dansevent, då jag gillar att dansa. Här får jag ju också chansen att säga något, som gör att det kan öppna sig en liten konversation.

Så att vara nyinflyttad utan att känna någon, det blir absolut ensamt. Du kan liksom inte bara sitta på rumpan, och förvänta dig att någon ska knacka på dörren. Utan du behöver själv ta dig i kragen och göra något, annars kommer det bli enormt ensamt.

Det är en ensamhet som kan bli som ett svart hål, du sjunker längre och längre ner i. Precis som under jul och nyår, som så många tycker är så underbart. Den tiden på året är som ett svart mentalt slukhål, som jag behöver hålla mig ifrån.

För mig är det strategi som gäller, för att behålla mig ovanför vattenytan med näsan. Så det jag har jobbat många år med, är att boosta mig långt före och sen se till att ha en strategi.

Så skulle denna julen bli svårare, nu när jag var nyinflyttad? Nu kände jag ju ingen, men det kändes faktiskt lättare än tidigare. För även om du känner många, så kan det vara svårt under storhelger.

Så jag tänker på alla som känner ensamheten, spela roll om du bor på samma ställe som du gjort i hela ditt liv eller om det är en ny plats. Idag är det många som hamnat i ensamhet eller valt en ensamhet. Och den kan bli ett rejält mentalt svart hål, därför är det viktigt att stanna upp och bli medveten om att så är det.

Å, sen så behöver du skapa en strategi, för att ta dig upp och framåt.

Absolut det är inte lätt, men det är när du blir medveten som du kan sluta mota olle vid grind som jag så ofta säger. Det är då, du äntligen kan göra något riktigt bra.

Så spela roll kön eller ålder, stanna upp och våga börja leda dig själv = Självledarskap. En möjlighet som finns här för alla, men som kan kännas för svårt.

Att börja jobba med ditt självledarskap, är som att lära dig cykla. Du kommer att drutta på ändan ett antal gånger, innan du känner dig säker. Därefter fastnar det i ryggmärgen, och du kan njuta av livet så mycket mer.

Du är modigare än du kan ana, så börja ”cykla”

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson, numera Östersund