

”Självledarskap = Att våga leda dig själv!

KRÖNIKA
Tina Persson

Ta vara på tiden!

Du vet när jag har fått ett jobb, då kan jag börja träna igen.

Det var en kommentar jag fick för några år sedan, men så klart kom min fråga. Varför vänta? Varför tar du inte vara på tiden, som du har nu?

Där och då insåg personen, att ja varför? Vad var det som gjorde, att hen valde att tänka så?

Kanske var det ekonomin som satte stopp för att börja på gymmet igen, men att träna går att göra på flera sätt utan att det ska kosta en enda krona. Eller hur?

Så ta vara på tiden för att bli den bästa personen du kan bli, inför det som komma skall.

Kanske du är mellan jobb, är du då ditt bästa jag om du skulle få erbjudande om ett jobb idag? Kanske har du problem med ryggen, stressen eller spela roll med vad. Då är det ett perfekt tillfälle att ta vara på tiden mellan jobb, och stärka upp dig till både kropp, knopp och själ. Eller hur?

Går du en utbildning för att starta en ny karriär, tar du då vara på den tiden? Så du är en välmående person som blir anställd. Eller kommer du efter en vecka på nya jobbet, bli sjukskriven för sådant som du egentligen hade tänkt komma ifrån?

I höstas hade jag förmånen att köra en onboarding kurs för ett gäng, som precis hade börjat utbilda sig till redovisningsekonomer. Det var perfekt läge att köra kursen, där självledarskapet hade det stora fokuset.

En av mina första frågor var, hur tänker du ta hand om den här tiden? Hur tänker du leda dig själv för att bli den bästa redovisningsekonomen, som du kan bli både kunskapsmässigt, men även fyskiskt och mentalt?

Det är lätt att fokusera på studier under två år, men det jag vill är att du ska stanna upp och se helheten.

Självledarskap = Att våga leda dig själv!

Så ta vara på den här tiden, genom att bli nyfiken på hur du kommunicerar med andra. Är det så du vill kommunicera? Om inte, börja bygga om ditt sätt enbart för ditt eget välmående.

Vem blir du i en grupp? Tar du över, drar du dig undan? Är du konflikträdd? Vad händer med dig, när du är med andra människor? Undersök och känner du att du vill växa som människa, för att bli något mer än du varit innan. Testa, utvärdera och testa igen för att växa, men vi blir aldrig klara så testa vidare resten av livet.

Nyfikenhet är också något jag tagit upp förut, så våga vara nyfiken på dig själv och andra. Varför är dom på detta viset? Varför pratar dom på detta sättet? Kanske det är en dialekt, du inte förstår eller andra ord som pannkaka och plättar, som lätt kan tolkas på olika sätt.

Sen se över vad mer kan du passa på att arbeta med under din studietid, som kommer att stärka din hållbarhet framöver.

Jag tänker även på dig som är sjukskriven, även här ta vara på tiden. Så ok om det är väldigt mycket du inte kan göra, fokusera på det du faktiskt kan göra och testa andra möjligheter.

Det är så lätt att du inte kan göra som du brukar, men ok testa något annat då? Varför sitta så fast i ett tänk?

Det är så lätt att vi ser problemet, men där vi helst inte vill få till en lösning. Nu är det dags att bryta ditt mönster och bli en problemlösare eller en detektiv.

Så vart är du i ditt liv idag? Är du precis där du vill vara, önskar vara, eller inte alls, eller sitter du bara och väntar?

Kanske du stressar febrilt med allt du tror dig att du bör göra, men är det sant? Varför inte se över dina 24 timmar, och skriv ner hur ser ditt dygn ut?

Vad är det egentligen du gör och varför?

Det är så lätt att vi bara slösar bort vår tid, det händer även mig.

Att börja leda dig själv mer ärligt och medvetet, det är något som jag ser kommer allt mer och mer. Allt fler börjar inse och förstå, att livet är mer värdefullt än stress och utbrändhet.

Så tänk dig ett samhälle där självkänslan får blomma ut, där självmobbingen minskar.

Där självsnällheten blir något enkelt och där självledarskapet står högt i kurs, som något helt naturligt från modersmjölken.

Så ta vara på den tid du har nu och led dig själv medvetet, fysiskt, mentalt och emotionellt. Så att du bygger ett hållbart liv istället för att vänta på “rätt tillfälle”.

Enkelt? Absolut svårt, men så värt det!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson, numera Östersund