

”Vad är det du ger vidare?

KRÖNIKA
Tina Persson

Våga ge vidare!

Vissa kan tycka att utmaningen var väl tuff, och slutade se.

Andra som vågade se vidare, började både inse och förstå att där bakom fanns något så viktigt. En deltagare valde att kliva av, men övriga valde att stanna kvar. För dom förstod att det behövs olika sätt, att lösgöra det vi har inom oss.

Kanske ni nu vet vilket tv program jag har tittat på, där jag för egen del verkligen kan se meningen och syftet med processen dom utsätts för. Det är programmet ”Shaolin Heroes” som har gått på SVT.

Usch vad hemskt varför visa detta på tv, men de som vågade stanna kvar och börja lyssna mellan raderna. Ni insåg och förstod snabbt, att munkarna hade en otrolig sanning att dela med sig av som inte alla förstår.

Visst vägen att lossa skalet på männen som var med var helt klart brutalt, men för att komma igenom någons skal så behövs olika vägar. Den här vägen verkade dom behöva, även om en klev av och det var helt ok.

Jag var nyligen på ett möte, där vi pratade om hur jag behöver bli ledd av en chef? Jag berättade inte just den här liknelsen, men för dig som är ute på socialdans. Hur gillar du att bli förd eller föra?

Tänker du som för ”knäcka” följaren, så hen följer dig som du bestämt och önskar? Eller är du lyhörd och känner in, vart är du som följare för att vi tillsammans ska få den bästa dansen?

Samma tänker jag när det gäller ledare och chefer, här behövs lyhördhet. På vilket sätt fungerar du allra bäst? Vilken förning behöver du, för att bli en riktigt bra anställd?

För egen del vill jag ha en tydlighet, men ändå en mjukhet. En som är lyhörd och kan läsa mellan raderna. Som kan puscha mig, men ändå känna in när jag först behöver landa innan jag kan ta nästa steg.

Det här är en fingertoppskänsla, som många behöver stärka idag även för sig själv.

För hur behöver du utföra ditt självledarskap?

Behöver du tuffa intensivpass, för att komma loss både fysiskt och mentalt? Eller behöver du lirka dig loss, för att ta ett litet steg i taget?

Det är först när du lär känna dig själv, som ett välmående och en inre kärlek till dig själv kommer att kunna blomma ut.

Det jag också gillade med programmet och som är så viktigt, men så lätt att missa. Vad är det du ger vidare, till nästa generation? Tom till samhället?

Vad är det du ger vidare?

Kanske minns du filmen”Skicka vidare”? Om du inte sett den se den. För vi behöver ge vidare godhet, snällhet, kärlek och omtänksamhet, men då behöver vi ta ett steg tillbaka.

Du behöver stanna upp och se över, hur du behandlar dig själv!

Om du har varit med om många svåra händelser, eller olika resor som gör att du känner skuld, skam, orättvisor och så mycket annat. Då är det dags att lossa detta inom dig, för att få ett inre lugn och börja älska dig själv.

Å, älska mig själv så svamligt, men tänk efter.

Varför ska du älska så många andra, men dig själv det är inte tillåtet att älska. För hur ska du egentligen kunna älska någon, om du inte älskar dig själv?

Hur ska någon kunna älska dig, om du hela tiden väljer att göra dig orätt till att bli älskad? Det finns så många sätt att snurra på den här tanken, men att våga ge vidare.

Så vad vill du ge vidare till dina barn, barnbarn och tom till samhället? Vill du ge vidare all skam, skuld, orättvisor, rädslor, ilska som finns inom dig till dina barn? Det var något som sas i programmet, och det är så sant. Vad ger du vidare?

Kanske du som jag inga barn har, då slipper vi detta eller? Nopp! Jag tänker istället hur kan jag ge vidare till människorna, jag möter och andra i mitt släktband. Kanske tack vare att jag jobbar med mina trauman, så kommer mina kusinbarnbarn att få det lättare?

Ärligt jag vet inte, men ändå om vi tillsammans börjar tänka så här. Om du stärker ditt självledarskap, så kommer du må så mycket bättre och vad händer då? Du kommer bli en härligare människa i det samhället du befinner dig i. På din arbetsplats, med dina vänner och grannar på gatan.

Vissa behöver tuff love, andra behöver något lugnare. Så vad behöver du för att ge vidare, till ett samhälle som behöver vår kärlek och omtänksamhet.

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson, numera Östersund