

”Kan du ta ett steg åt sidan, för att börja en ny väg som ger dig ett bättre välmående?

KRÖNIKA
Tina Persson

Hur återbrukar du ditt liv?

Hur kändes den frågan för dig? Blev du nyfiken?

Idag är vi otroligt duktiga på att återbruka olika material, men hur återbrukar du ditt liv? Hur tar du vara på det du lärt dig, längs din livsväg och blir något mer av det?

Förbrukar du bara ditt liv, eller tar du vara på det du lärt dig längs vägen? Är du slit och släng, när det gäller ditt egna liv eller tar du vara på guldgruvorna som livet erbjuder dig?

Kanske har du traskat på din livsväg, enbart en kort tid eller väldigt länge. Så hur återbrukar du ditt liv, trots allt och mitt i allt?

Om du har läst mina två senaste krönikor, ”Våga ge vidare” och ”Vem kör ditt liv? Där jag valde att trycka extra hårt på de mentala triggerpunkterna, som jag gärna vill komma åt.

För det jag ser allt mer är att vi bara lever på och glömmer bort, att ta ett medvetet ansvar för våra liv. Ett liv som är en enormt dyrbar gåva, och som lätt enbart slits ut.

Vad är ett liv värt egentligen? Vad är meningen med livet? Något att bara slita ut? Kommer du få flera liv, eller har du enbart ett? Frågorna är många.

Jag har en låt på min spellista, som just nu stärker mig extra mycket. Texten går så här att du kan inte göra något åt vart du kommer ifrån, men du kan välja vilken väg du ska ta.

Absolut många har det otroligt tufft, men ändå vad kan du göra själv trots allt och mitt i allt? Kan du ta ett steg åt sidan, för att börja en ny väg som ger dig ett bättre välmående?

Kan du ta dig tid att se över, vad det är du har fått med dig i livet? Därefter kan du se hur du kan använda det du har lärt dig, för att bli något mer än förut.

Återbruka = ta vara på det du har fått med dig i livet.

Jag tänker på alla otroligt kreativa människor, som kan göra makalösa maniker eller nya designer. Enbart genom att återbruka det någon har kastat eller lämnat in, på en återvinning.

Så fundera över vad är det, du gärna skulle vilja ha ogjort? Därefter funder över hur du istället, skulle kunna återbruka det och göra något bra av det?

Kanske du behöver syna händelsen ordentligt i skarvarna, för att upptäcka något riktigt bra. För jag tror att guldkornen finns där, i skarvarna om du vågar upptäcka dom.

Kanske du tänker det gäller inte mig, men det gäller alla. För även dom som verkar ha åkt på en räkmacka, har svårigheter men på ett annat sätt.

I höstas valde jag att starta upp ett nytt äventyr och flyttade till en helt ny stad och ett nytt län. Så hur kommer människorna att vara här? Hur är kulturen och hur kommer jag att passa in här?

Så om jag ställer frågan till mig själv. Tina hur tänker du återbruka det du har med dig? För att bli den du vill bli här i din nya stad?

Vem vill jag nu bli och vara?

Eftersom inte en enda människa kände mig i min nya hemstad. Så kan jag helt själv välja, vilken väg jag vill gå och vem jag vill vara?

Det är så otroligt spännande och det första jag har gjort, det var att se till att gå igenom mig själv? Vad har jag med mig från alla mina år och tidigare flyttar, då jag kommer från Värmland och även bott i Småland innan Norrbotten, men även korta stunder på fler ställen.

Så vem vill jag vara nu? Vem vill jag ”skapa” fram nu?

Så det jag har gjort och kommer att fortsätta göra, det är att prova vad jag vill göra och inte göra. Kanske är det något jag gjort tidigare, som inte är så intressant längre. Och vad har jag med mig från mitt liv, som jag vill förstärka?

Hur kan jag använda allt jag har med mig? För att bli den människa som jag hellre vill bli? För hade jag egentligen möjligheten att vara den jag ville, tidigare? Eller är det nu jag kan bli något mer och en härligare Tina?

Det är inte lätt att flytta till en ny plats, men det är också svårt att bli något mer än vad andra kan tillåta dig att bli ibland.

Det jag ändå tänker är att börja i det lilla, börja att se över livet och allt du fått med dig. Vad kan du återbruka/återanvända, för att växa och utvecklas till något mer som egentligen är du?

Du kan inte ändra ditt förflutna, men du kan använda det som byggmaterial för den du vill bli.

Så våga växa och blomma ut i vår.

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson, numera Östersund