

”Börja där du är och med det du har!

KRÖNIKA
Tina Persson

Börja där du är!

Det är alltid lätt att tänka sen, men när är sen?

Det är alltid lätt att tänka när du mår bättre, men när kommer det att hända?

Det är alltid lätt att tänka när du har en bättre ekonomi, men när kommer det att ske?

Det finns alltid något inom dig, som bromsar dig och ditt välmående. Så vad sägs om att kliva ut ur din trånga mentala box och på 3, 2 och 1 nu kör du.

Där du tar ett litet steg i taget, och sen nästa.

Det spelar faktiskt ingen roll, vart du befinner dig mentalt eller fysiskt. Allt handlar om att börja där du är, mitt i ditt liv.

Så enkelt är det, men det är just detta enkla som är så supersvårt för dom flesta. Det är nästan omöjligt, för våra vanor och tankar sitter så hårt inom oss.

För många är det en rejäl krasch som möjligtvis kan förändra livet, men varför vänta till dess om du ens förstår det då?

Det kan tom hända att istället för att börja stärka ditt välmående, så väljer du utifrån skuld och skam att växla upp så snabbt som möjligt. För så ego kan du väl inte vara? Att du väljer att stärka ditt egna välmående, när så många andra mår dåligt.

För ett välmående är enbart för dom som är.....

Vadå? Vem är det som bestämmer om du får ha ett välmående eller inte? Vem är det som bestämmer det?

Kanske är det samhället som tydligt och klart, visar dig att ett välmående det har du inte rätt till. Du precis som alla andra ska må dåligt, så in med dig i boxen igen.

Statistiken visar tydligt och klart att det psykisk ohälsa, som är en ”trend” alla helst ska följa. Om du inte följer den trenden, så är du inte en omtänksam och snäll människa.

Men hur kan jag skriva så?

Jo, det är för att jag vill få dig att kliva ur boxen och få fart på dina tankar. För tänkt om det faktiskt är så, när vi vågar syna det under lupp?

Tänkt om vi sitter så fast, men ingen förstår att så fel detta är. Så tänkt om det är först om säg 20 år, som vi äntligen kommit loss och inser hur galet var inte detta.

Hur kunde du ens tänka den tanken?

Så jag fortsätter skriva på ett sätt som förhoppningsvis kommer att sätta fart på dina fastbrända, vidbrända eller bara lite svedda tankar. Så att du till slut både ska inse och förstå att det alltid börjar hos dig själv.

”Livet är alltid ditt, möjligheterna är alltid dina, men så även ansvaret”

Kanske du tycker jag är enformig i mina uttryck, men det jag vet är att det tar hur många gånger som helst innan fastbrända tankar kommer loss. Så jag kommer fortsätta skrapa på den där fastbrända ytan tills plötsligt en dag, där du både inser och förstår.

Kanske du då tänker, varför har inget sagt det här förut? För så är det också, för budskapet har inte tagit sig igenom.

Detta är något som jag själv upplever, att varför har inget sagt detta förut? Men säkerligen har jag hört det på flera sätt tidigare, men det är just där och då det händer något inom mig och tankarna får fart.

Så att börja där du är!

Du behöver inte vänta på bättre tider eller något annan. Du har allt du behöver så börja där du är, med det du har.

Börja med något litet, kanske är det så litet att du inte ens tänkt på det. Ta en titt inom dig eller i dina garderober där du bor. Vad har du där, som skulle kunna vara ett första steg?

Du vill börja styrketräna, men har inga hantlar. Ok, har du två petflaskor? Fyll dom med vatten och börja där.

Du vill börja yoga, men du har inga grejer. Ok, vad har du då? En kudde att sitta på? En filt att ligga på?

Du vill meditera, men somnar hela tiden. Det är ok, meditera tills du somnar och nästa gång kanske du inte somnar lika snabbt som förra gången.

Du vill komma ut i naturen, men det är så långt till stället du gärna vill vara på. Ok, men vad har du i din närhet? Kanske är det en parkbänk på innergården eller finns det en liten skogsdunge 10 minuters promenad bort.

Det är så lätt att vi fokuserar på det vi inte har och det vi inte kan, men våga göra det enkelt och börja med det du har och kan. För att sedan låta det växa och bli något mer, svårare är det inte.

Börja där du är och med det du har!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson, Östersund