

”Ge dig själv dagar som lyser grönt!

KRÖNIKA
Tina Persson

Det blinkade rött!

Juli månad blinkade rött!

Under juli försökte jag ladda mitt mentala batteri, men kontakten till energikällan var trasig. Hur jag än gjorde så trillade jag hela tiden ner på rött igen. Jag försökte och kom upp på gult, men så puff så var jag på rött igen. Att komma upp på grön nivå, kändes omöjligt.

Men så kom augusti och puff, så hände något!

På en enda gång, så verkade min mottagning fungera igen och jag kunde ladda mig själv igen. Det som var trasigt, verkade nu fungera igen. Jag kan komiskt säga att det verkade som om jag hade glappkontakt under juli, men så fort juli stängde dörren fungerade jag igen.

Jag vet att många älskar juli månad, men det är tyvärr en av mina tuffa månader. Det känns enbart som om allt hamnar på paus, och jag kan inte fylla på utan det blir istället rejäl glappkontakt.

Kanske känner du igen dig, och kanske det är en annan årstid som ger dig samma känslor som mig för juli och december. Jo, sant december är en lika tuff månad som juli när det gäller min mentala status.

Vi har alla månader under året som kan var mer tuffa än andra, som nu när sommaren är över. Augusti blir tuff, men för mig är augusti och september månader som ger mig känslan av kärlek. Som idag när jag skriver denna krönika, så har jag njutit av en sensommardag eller dagen kändes mer som en rejält mogen dag.

Min söndag var varm och omtänksam, för solen värmde mig härligt och samtidigt kom det en sval bris. Den där kombinationen gör att det kittlas inombords, en känsla av kärlek till livet.

För ett par helger sedan besökte jag Bynäset här utanför Östersund, och den känslan som platsen gav mig. Det var enbart kärlek och jag blev knäsvag, då jag stod där vid vattenkanten och såg fjällen där borta.

Denna mäktiga utsikt som jag får här, den är för mig så makalös. Jag älskade att bo vid havet, men jag känner att fjällen är så mycket mer för mig.

Så varför hade jag inte åkt hit till Bynäset i juli, när jag hade glappkontakt? Jag förstår inte varför, men jag satt fast i mig själv och kom inte loss.

Det är så lätt att fastna, men det gäller att inte ge upp. Det gäller istället att bli medveten i livet och hitta lösningar, för att komma loss.

Det är så lätt att fastna i dig själva. Du är fastbrända, vidbrända eller bara lite svedda i dina tankar. Du behöver först inse och förstå, innan du kan välja att göra en förändring eller fortsätta sitta fast.

Att sitta fast i våra tankar och känslor, är så lätt och så accepterat. Så är det inte dags, att komma loss och istället bli mer nyfikna och kreativa istället.

Jag ser så många som söker jobb och det lossnar inte, så kanske är det dags att söka jobb på ett nytt sätt? För egen del fick jag till ett möte, som ledde till att jag idag jobbar med. Det var något jag hade varit nyfiken på, men trodde inte var möjligt.

Tänkt att för ett år sedan, då hade jag en plan att flytta hit till Östersund. Tankarna snurrade, kommer jag få en lägenhet och hur länge ska jag behöva vänta. Jag satte mitt tillit till livet, för det var livet som hade sagt till mig att du ska flytta. Ett nytt äventyr väntar dig, men vart jag skulle visste jag inte först. Sen visste jag och här är jag idag.

Jag vet jag lever själv och frilansar, men varför inte? Du behöver inte flytta som jag, men gör en förändring. Den kan vara liten, men förändra livet enormt och stort.

Sensommaren och hösten kan erbjuda dig så många möjligheter, så varför inte kasta dig ut i ett lite äventyr. Börja vandra, cykla eller börja en studiecirkel eller bokcirkel. Testa att träffa nya människor eller hitta på något, som du skulle vilja att någon borde göra för dig.

Varför inte fråga någon om en promenad, så började det med min granne och som hängde med till Bynäset. Vi ses ibland och tar en promenad, i all enkelhet. Svårare ska det inte behöva vara.

Det är så lätt att vi väntar på att någon annan ska höra av sig, eller att vi inte ska störa. Jag vet det är inte lätt, men för att slippa glappkontakt och ett batteri som blinkar rött behöver du själv göra något.

Ge dig själv dagar som lyser grönt!

Tina Persson,
din mentala hälsoinspiratör