

”Så våga snurra fart på ordet förebild och låt det flöda ut på ett papper

KRÖNIKA
Tina Persson

Våga bli en förebild!

Vem är din förebild?

Du har säkert fått frågan vid flera tillfällen, men vad är ditt svar? Kanske du har flera på lager, beroende på när du får frågan.

Jag tänker att det ofta är lätt att ta en känd person, som har gjort något stort. Men om du tittar i din vardag, vilka förebilder finns här?

Kanske har du fått höra att du är en förebild för någon? Eller är det så att du är en förebild för dig själv?

För vad innebär det att vara en förebild?

För mig är det en person som jag ser upp till och som jag gärna lär mig av. Det är en person som visar vägen, även om dom själv kanske inte inser att dom är en förebild.

Att ha förebilder kan vara för något speciellt eller för en stunds behov. Kanske behöver du enbart överleva något och då kan en person ge dig styrka mitt i allt som händer. Kanske råkade du lyssna på en podd med en person som sa saker, som kändes bara till dig.

Alla människor som vågar gå sin egen väg, kan vara en förebild. Människor som vågar trampa på tår och vågar sätta ner foten, dom kan vara en förebild för att hjälpa dig att till slut sätta ner foten.

Om du skriver ner ordet förebild på ett papper. Och så låter du tankarna flöda ut på pappret, för att se vart du själv hamnar.

Kanske du hamnar i något du inte gillar eller något som gör dig förvånad, men strunt samma. Låt tankarna flöda ut och där du kommer upptäcka dig själv. Nämen, oj varför kommer det här fram?

Och om det känns jobbigt, du blir ledsen, arg, får skuldkänslor låt dom bara komma. Det du sedan kan göra är att bli tacksam över att du vågade släppa ut allt detta, för att upptäcka något mer inom dig.

Våra inre sanningar är så intressanta, även om dom verkar helt galet knasiga. Låt dom komma ut för att sedan syna dom, för att göra om dom till något bättre.

Förebild är det något du skulle vilja bli och vara?

Om du tänker nä varför det? Oj, inse då att det var en intressant tanke, varför inte?

Om du skulle vilja bli en förebild, hur ska du då göra det om det idag känns som att det är absolut ingen som skulle välja dig som en förebild.

Vad vet du om det egentligen? Kanske är det någon som du inte känner, som faktiskt har dig som en förebild för att du vågar något, som hen ser som hen inte vågar.

En av mina förebilder somnade in nyligen och jag är så glad att jag hann säga till henne, att hon är den bästa chefen jag någonsin har haft. Jag kommer aldrig att glömma samtalen och skratten vi hade tillsammans när hon var min chef under några år. Men det jag verkligen tog med mig var ” nu Tina är det så att det är jag som bestämmer”.

Så nu när jag själv har klivit in i en ledarroll, är det hon som kommer vara min förebild för att själv utvecklas i min roll.

Idag hör jag att det är så otroligt många chefer och ledare, som överlåter till andra för att de inte vågar ta besluten själva. Sen har vi dom som delegerar, men strax efter tar tillbaka för att det blir enklast så eller det finns inget tålamod. Eller så har vi dom som kör över alla andra, bara för att dom är chef.

Så fundera vilka roller har du i ditt liv idag?

Hur kan du vara och bli en bra förebild för dom omkring dig idag?

Spela roll hur gammal eller ung du är, du kan alltid vara en förebild om du vill och vågar. För det börjar alltid med dig, det är alltid du som behöver göra den första förändringen. Vi vet hur svårt det är att få andra att ändra sig, så börja med dig själv.

Är du förälder våga bli en förebild för dina barn små som vuxna, även om dom tycker du är det hemskaste som finns just nu. Vem vet kanske något händer framöver och du blir deras förebild till slut.

Är du äldre, våga bli en förebild för äldre människor. Jag tänker bara på min pappa som skulle gå, bara han kom upp ur rullstolen igen. Att han behövde träna för att lyckas med det, fanns inte på hans karta. Det skulle bara ske och när det inte hände, blev han väldigt arg. Han är också en förebild, till något jag inte vill bli.

Så våga snurra fart på ordet förebild och låt det flöda ut på ett papper. En gång är ingen gång, så gör det flera gånger.

Din mentala hälsinspiratör
Tina Persson numera Östersund