

”Ett ord jag gärna protesterar mot det är ordet MÅSTE!

KRÖNIKA
Tina Persson

Små SMÅ ord!

Du säger att du är stressad. Ok, vad är du rädd för? Du är stressad!

Ok, du är stressad som innebär att du är rädd för något.

Nä, du är inte rädd!

Ok, men om du synar ordet stressad. Vad kan då komma fram?

Det kommer ta en stund, men plötsligt så kommer du själv att inse och förstå. Eller så kanske du behöver några ytterligare frågor, för att komma loss ur dina fastbrända, vidbrända eller bara lite sveda tankar.

Jaha, du menar så. Nu förstår jag och det var riktigt intressant.

Som din mentala hälsoinspiratör, älskar jag att trycka på dina mentala triggerpunkter. Precis som jag gjorde som massageterapeut, för många år sedan.

Genom att trycka på triggerpunkterna gjorde det så ont till en början, men när smärtan släppte vilken befrielse. Precis på samma sätt blir det, när dom mentala triggerpunkterna släpper.

Du kommer att inse och förstå, därefter är det upp till dig om du vill fortsätta mota olle vid grind eller göra något åt situationen.

Ord är så spännande för det kan lyfta oss och det kan sänka oss rejält, även om det inte var meningen.

Jag tänker på alla fraser som vi använder oss, utan att ens tänka på vad är det du säger.

Ett ord jag gärna protesterar mot det är ordet MÅSTE!

Du vet jag måste, men om du byter ut ordet måste mot att du väljer eller prioriterar. Vad händer då inom dig?

Det är så lätt att säga måste, men när du börjar välja dina ord mer medvetet. Så blir det självklart att du faktiskt väljer och du prioriterar eller hur?

Så testa byt ut ordet måste, mot att du väljer eller prioriterar.

samma på det vi säger så kommer vi förändra våra liv och andras.

Ord kan sänka oss och ord kan lyfta oss, så välj ord som lyfter dig istället för att sänka dig och andra.

För mig är den här hösten intensiv och min stress bubblar till och från inombords, men vänta nu vad är jag då rädd för egentligen?

Sedan i somras har jag ett otroligt spännande uppdrag som är så kul, men det är också så läskigt. Mitt i min glädje över uppdraget, så är jag rädd att jag inte ska kunna lösa det jag behöver lösa det eller hinna. Jag är också rädd att andra förväntar sig något från mig, som jag inte kan leverera.

Så det jag gör just nu det är att jag skriver ner orden stress, rädsla, orolig, tacksam, modig, ledsen, besviken, nyfiken.

Därefter skriver jag ner vad är jag stressad över och sen vad är det för rädsla som finns i den stressen. Vad är det jag är orolig för, tacksam för och vart hittar jag mitt modiga jag mitt i min rädsla. Är det något jag är besviken över och hur nyfiken är jag idag?

Nästa dag skriver jag ner orden igen och kanske det är samma ord som kommer fram, eller så är det en ny vinkel i mina tankar som behöver få komma ut.

Bara att våga använda ord på olika sätt, så kan du få loss gamla fastbrända, vidbrända eller bara lite svedda tankar.

Ett annat sätt jag tycker är skönt med små och stora ord, det är att flödesskriva. Bara skriva av dig, skriva ur dig, få ut massa ord på ett papper. Det behöver inte vara något som hänger samman, utan det är ord som behöver komma loss. Ord som suttit fast inom dig allt för länge och dom vill nu ut.

Så bry dig inte i vad du skriver utan släpp loss dina ord inom dig och när du är färdig och kanske tom tom i bollen, riv sönder pappret eller bränn upp det. För det är inget du ska läsa