



” Självkänsla är något riktigt värdefullt, som vi måste vårda och ta hand om

KRÖNIKA
Tina Persson

Stärk din självkänsla!

Jag har fått frågan vid ett flertal gånger. Hur kan jag få mitt barn att få en bättre självkänsla? Mitt svar är en fråga! Hur har du det själv med din självkänsla? Nä, den är inte så bra, brukar svaret vara!

Så hur kan jag då lära ut något, om jag inte själv har det? Min egna självkänsla togs ifrån mig när jag var elva år och jag hittade den inte igen förrän jag fyllde 30. För mig blev det många år i osäkerhet och det blev många år av erfarenhet. När jag äntligen hittade min självkänsla, så har jag vägrat släppa taget om den.

Självkänsla är något riktigt värdefullt, som vi måste vårda och ta hand om. Självkänslan är som en slöja som andra gärna vill ta ifrån oss, för om inte dom har den, så ska ingen annan få ha den. Det är många som tror att dom har ett starkt självförtroende, men allt dom visar är en dålig självkänsla. För en person med en stark självkänsla, är en person som är omtänksam och kärleksfull mot sina medmänniskor, men också mot sig själv.

Det är lätt när livet kastar oss i diket, att självkänslan trillar av och lämnar oss. Det är lätt att tankarna börjar snurra runt och allt blir ett virre varr. Varför hände det här mig? Tänkte om det kommer hända igen? Tänkt om jag aldrig mer blir bra? Tänkt om, ifall, att osv!

Men vad vore livet om det enbart var en räkmacka?

Även om jag förlorade mycket av en tid i livet, så har jag ändå fått en enorm erfarenhet som hjälper mig idag. En erfarenhet som gör att jag vågar stå på båda benen, även när det blåser rejält och livet kastar mig rakt ner i ett lerigt och sörjigt dike. För det jag har lärt mig är att när allt händer stanna upp och landa, för att få en bättre bild av det som händer och därefter göra mina val. Det jag har lärt mig att det är ingen idé att försöka rusa upp och skaka av sig och sen fortsätta som vanligt. Det jag har lärt mig, är att livet har något att säga mig och då vill jag gärna lyssna med riktigt stora öron och därefter fundera.

Tid en dyrbar gåva till oss själva!

Det jag har insett och förstått är att återta tilliten och självkänslan, kräver ett tålamod och ett enormt arbete. Att återta tilliten och självkänslan är inte självklart, utan vi måste själva ta ansvaret och verkligen våga tro på livet igen. Det jag har insett och förstått, är att jag själv kan göra små förändringar, för att få mer kraftfull mening med mitt liv. Det jag också har insett är att jag har alltid ett val, som jag kan göra och det kan ingen annan ta ifrån mig, om jag inte själva gör det valet.

Så tänkt om vi kunde hitta en större trygghet och en större självkänsla i oss själva. Där vi vågar stå stilla och vänta in istället för att rusa iväg och missa möjliga möjligheter, speciellt när det är något obehagligt som händer. Tänkt om vi kunde stanna upp istället för att rusa vidare när livet ger oss en utmaning som en utbrändhet, en skilsmässa, en eller flera olyckliga situationer, sjukdomar mm och bara landa här och nu.

Tänkt om vi istället för att rusa vidare tog oss tid och landade, för att därefter göra ett eller fler förnuftigare vägval, fyllt med kärlek till oss själva. Jag tror om vi tog den chansen så skulle vi sedan gå vidare starkare i livet och med en stor värdefull erfarenhet. Nä, jag lyckas inte alltid själv, men jag försöker och tack vare mina erfarenheter, min verktygsväska och en flera utbildningar, så känner jag att livet får en mer färgsprakande och kärleksfull mening.

Det jag har lärt mig och lär mig hela tiden är att tid är en enorm gåva till mig och en värdefull gåva som jag ska använda med kärlek. Det är många idag som har tidsbrist och då är det ännu viktigare att ta vara på tid, för att spara tid.

Det är många idag som inte har tid, men då är det ännu viktigare att stanna upp och se över vart vi läcker tid? Det jag tror är att vi behöver ta oss tid, där vi stärker vår självkänsla, för att laga där det läcker?

Att återta tiden, hälsan, tankarna, självkänslan och livet, det är viktigt för ett starkare hälsokonto!