



” Små som stora ord har en otroligt kraftfull påverkan på oss och vad är det för ord vi matar oss med dagligen?”

KRÖNIKA

Tina Persson

Vi väljer våra tankar! Våga göra din Greta!

Jag läser i media om ”fria ordets dag” och hur lätt ett ryckte sätter fart, kanske åt helt fel håll. Det är så lätt att någon säger något eller någon tror sig höra något och så sticker orden iväg som en löpeld.

Livsfarligt eller hur?

Ni har säkert varit med om den där övningen där vi skickar vidare en mening till nästa och den till nästa. Har vi samma sanning som från början? Självklart nej, det vore nog helt otroligt om det vore så! Utan det blir att någon lägger till och någon drar ifrån och så har vi helt plötsligt en helt ny sanning som kanske är sann, men inte samma sanning som från början eller hur?

Detsamma verkar det vara om någon säger att du är betydelsefull, omtänksam, kraftfull, kärleksfull och många andra positiva ord. Men på något sätt händer det något, för det verkar hamna i ett slags brus på vägen som ser till att orden blir negativa istället. Där vi helt enkelt inte hör det kärleksfulla utan istället så vrider vi till det, eftersom det är lättare att lyssna med en negativ frekvens. Så allt vi istället hör är att vi är värdelösa, meningslösa, egoistiska, krävande och dumma för det är ju helt klart mer sant än att jag skulle vara värdefull.

Självmobbing = Psykisk ohälsa?

Ordet självmobbing verkar det inte vara så många som använder sig av, men det var ett ord som passade klockrent in på mig då jag insåg och förstod vad jag höll på med. För det jag insåg den där majdagen för dryga 20-år sedan, var just detta att vad håller jag på med? Vad håller JAG på med? Det jag insåg och förstod den där dagen var att visst jag hade föräldrar som helst sopade allt under mattan och tog all min självkänsla ifrån mig. Å, absolut det är sant att jag blev mobbad i högstadiet, men sedan då?

Vad hände sedan?

Det krävs 7 eller kanske tom fler positiva meningar för att en enda negativ ska försvinna, men dom där negativa tankarna dom limmar sig istället så rejält fast runt våra hjärtan, att dom är väldigt svåra att få loss och få bort. Så när jag slutade högstadiet vad hände? Det var ingen som mobbade mig längre, men jag visste ju eller hur! Jag var ju så säker på att deras tankar ändå var samma som deras ord var innan, men det var egentligen ingen som

brydde sig om mig istället. Så när mobbingen slutade så tog jag vid själv och strödde alla ord jag bara kunde över mig själv och allt var så sant och det hade full makt över mig och mitt liv.

Jag är så tacksam över att jag en dag insåg och förstod, men bara för det har livet inte varit en dans på rosor utan psykisk ohälsa har hälsat på även hos mig. Men jag har kanske orkat tackla det på ett annat sätt, tack vare den erfarenheten och just denna upptäckt, så tänker jag. Kanske jag är helt ute i det blå och cyklar eller så kanske en tråd har upptäckts i ett riktigt tilltrasslat nystan? Vad vet jag, kanske något att fundera vidare på?

Ord, ord, ord

Små som stora ord har en otroligt kraftfull påverkan på oss och vad är det för ord vi matar oss med dagligen? Hur ser mitt ordförråd ut idag egentligen? Tycker jag om mina ordval eller låter vi enbart munnen gå utan att vi medvetet vet vad vi säger? Vad är det jag publicerar på sociala medier? Hänger jag bara på eller väljer jag ord medvetet, kärleksfullt och omtänksamt för mig själv och för andra?

Vad är syftet med mina ord?

Jag tänker på vår underbara Greta och vilken revolution hon har satt fart på. Hon säger stopp enkelt! Så varför inte göra en Greta när det gäller psykisk ohälsa? Det är många som har en psykisk ohälsa idag, både unga som gamla och det behövs egentligen otroligt mycket hjälp, men kan jag göra något själv? Jo, jag vet det är inte lätt när jag mår skit, men ändå kanske jag kan välja mina ord bättre? Varför inte börja någonstans, kanske med små underbara ord och försöka landa i dom istället?

För det jag upptäckte var att det spelade ingen roll vad någon annan sa till mig. Det hjälpte inte mig för fem öre, utan jag spelade upp alla fula ord jag kunde hitta istället för dom var mer verkliga och sanna för mig. Men tänkt om jag vågar mer medvetet välja en positiv frekvens på mitt liv. Vad kan då hända?

I kommande Tinas Tankar 89,3 snurrar jag vidare.

Hälsoinspiratören
Tina Persson