



” dra i den mentala handbromsen när negativa tankar kommer

KRÖNIKA  
**Tina Persson**

## Vem vill vara en gnällis?

**E**nligt en studie så gnälls det mest om arbetsmiljön och arbetsuppgifterna, därefter gnälls det om chefen. Men jag tänker att allt detta gnäll, hur surt är inte det för arbetsmiljön och vem är det som gnäller? Gnäller jag? Då är det dags att ändra den mentala hörapparaten, till en mer positiv frekvens eller hur?

För det är när jag inser och förstår som jag kan göra en förändring! Så jag tänker om jag själv bestämmer mig för att sluta gnälla och istället väljer omtänksamma och kärleksfulla ord mitt i allt som händer, så kanske gnäll listan försvinner.

### Våga uppskatta mitt i allt som händer!

Vi lever i en otroligt konstig tid och jag tror det är allt fler, som nu börjar både inse och förstå att Corona kommer att hålla oss i ett fortsatt hårt grepp. Hur länge? Just nu är det ingen som har det svaret, men jag tänker så här. Ok, Corona kommer att finnas minst resten av året. Så hur kan jag istället för att gnälla, ta vara på möjligheterna som faktiskt finns här?

Jag tänker att vi befinner oss i något helt annat och detta kan faktiskt forma något nytt, som kanske kommer bli bättre. Vem vet? Jag vill i alla fall försöka tänka så, för det hjälper mig att ha tillit till livet och där jag vågar andas lugnare och släppa oron som ofta kan knacka på, är jag frisk eller är jag sjuk?

Jag minns min rosa resa, som ständigt gav mig liknande tankar. Hur kan dom vara så säkra på att jag är frisk, för jag kände ju mig inte sjuk och då var jag sjuk. Det är helt klart mycket märklig känsla och det känns som om jag försöker ta mig fram i livet på riktigt svag is.

### När som helst så kan det brista under mina fötter och vad händer då?

Så hur ska jag sluta gnälla? Hur ska jag kunna sluta tänka alla tankar som bara snurrar runt, runt och skickar mig under isen? Jag skriver det igen det är när jag inser och förstår, som jag kan göra en förändring. Så det jag har gjort, det är att jag dra i den mentala handbromsen när negativa tankar kommer.

Jag tänker att om jag inte lever medvetet, så har tankarna lättare att attackera mig och sänka mig och det kan bli svårt att komma upp. Men om jag

väljer att leva mer här och nu, så kommer jag uppmärksamma när dom är på gång att klampa in sina skitiga stövlar för att ställa till det. Väljer jag att leva mer medvetet, så kommer jag att hinna dra i den mentala handbromsen, innan dom ens står på förstu trappen. Å, när jag har dragit i handbromsen, så börjar jag mata mig med omtänksamma och kärleksfulla ord tills jag känner att dom vänt om och gått sin väg igen.

### Inse och förstå!

Så det jag har insett är att om jag kan leva mer medvetet och välja tankar som är bra för mig, så kommer det faktiskt att göra skillnad inte bara för mig själv utan också för dom omkring mig. Det är när jag inser och förstår att jag själv faktiskt kan bryta mönster och byta tankar, som det händer saker. Så mitt i allt som händer just nu, så finns där enorma möjligheter.

### Möjligheter som kommer att stärka vårt hälsokonto både till kropp, knopp och själ.

Vi går nu in i en höst och mörkret kommer att ta över vårt dygn, allt mer för varje dag som går. Allt vi gjorde förra hösten och som vi planerade för i höst kommer vi inte att kunna göra, men vad kan vi istället göra?

Det går liksom inte bara att sova eller soffa bort tiden vi har framför oss, utan jag tycker det är dags att göra en plan. En plan där vi nyfiket söker efter nya möjligheter. Vad finns det som vi inte har provat tidigare eller som vi kanske glömt bort eller bara testat tidigare, förutom att dra i handbromsen?

Det som verkligen har blommat upp är det digitala, så våga testa. Att prata mer i telefon och samtidigt ta en promenad, ger ju oss både ett sätt att umgås och samtidigt motionera. Du här där du är och den andra där hen är, vilken grej eller hur?

Så varför inte ta tillvara på denna höst, där vi kan känna oss stolta att trots allt, mitt i allt, så tar jag tillvara på möjligheter och på samma gång stärker jag mitt hälsokonto både för kropp, knopp och själ.

### Visst låter det enkelt, men inte alltid så lätt!