



” Varför mobbar vi oss själva, så hårt som vi gör idag?

KRÖNIKA
Tina Persson

SYNA DINA SANNINGAR!

Jag hade hört det tidigare, men nu landade det helt plötsligt. Vadå syna din sanning? Vad menas egentligen med det?

Det är när du inser och förstår, som du kan göra en förändring eller fortsätta mota olle vid grind. Det är något jag ofta säger, men nu insåg jag att här hade även jag fastnat.

Så jag satte mig ner med en ny skrivbok och penna, och började fundera. Vilka sanningar är det som har fastnat hos mig, och som faktiskt inte är sanna längre?

Det satt verkligen fast inom mig, men så började jag bara skriva lite. Och sen började jag rita streckgubbar och så plötsligt kom en sanning fram. Nämen, är det här verkligen sant att jag fastnat i en sanning som denna?

Jag fortsatte att skriva det som kom upp inom mig, och detta gjorde jag med penna och en skrivbok. Något som jag kände var väldigt viktigt för mig, då jag har snabba fingrar på tangentbordet och när jag skriver för hand tar det tid. När det gäller min handstil, där är sanningen fortfarande att den är inget jag är stolt över. Den sanningen, var fortfarande sann och så kunde jag lämna den för nu.

Det jag ändå kände var att det här med att med syna mina sanningar, då var det viktigt att bromsa in mina tankar. Så en skrivbok och penna kände jag skulle hjälpa mig så mycket mer, än det digitala.

Jag hade nu hittat en sanning, som jag verkligen behövde syna. Var den här sanningen fortfarande sann, eller var det här en sanning som förstörde mitt liv och där jag behöver göra om min sanning?

Där och då insåg jag att det fanns ett uns av sanning kvar, men att jag behövde skapa en ny sanning som nu var sann. Tänkt att en sanning från 90 talet fortfarande gav mig skavsår, det var ju inte så smart.

Så där och då, började jag skriva om den gamla fastbrända sanningen, till det jag nu kunde stå för. Där hade jag den nya sanningen, och jag kände mig otroligt stolt. Jag satt kvar och lät den nya sanningen, landa inom mig och jag kände hur det började bubbla som sockerdricka inom mig.

Varför hade jag inte gjort det här förut?

Varför hade jag inte förstått det här förut?

Där och då insåg jag att budskapet hade dykt upp flera gånger, men det var först nu som jag hade insett och förstått.

Min skrivbok och min penna, finns hela tiden på mitt köksbord. Och då och då tar jag mig en kopp te, och funderar över om jag har någon ny sanning som behöver synas. Till en början kan det kännas totalt tomt, men om jag låter min penna skriva små saker och sen så kan några streckgubbar dyka upp. Streckgubbar som förtydligar en sanning som nu vill komma upp till ytan för att bli synad.

Det är en otroligt magisk känsla, när sanningen kommer upp till ytan. En sanning som kanske fastnade redan på 70-talet, och som hela tiden har skavt inom mig. Visst är det märkligt, hur en liten kommentar kan trigga igång oss som jag skrev om i förra krönikan. Något blir sagt och det som händer är att vi triggas, men det som också kan bli en fortsättning på triggern är att den fastnar.

Det kan vara en kommentar som fastnar och även om kommentaren var ett skämt, så tog den så illa och så fastnade den. Det kan också vara en sanning, som vi sagt till oss själva och som vi fortsatt mata på. Det är många som säger att vi måste stoppa mobbingen, men här har vi en sanning som många har fastnat i.

Varför mobbar vi oss själva, så hårt som vi gör idag?

Självmobbare är ett ord vi sällan använder, men det är något som vi skulle kunna använda oss av, för att verkligen väcka oss själva.

Just nu händer det otroligt mycket i hela världen, och alla väntar på att någon annan ska göra något. Det måste forskas, skapas lagar, men jag tror vi alla kan göra så mycket själva om vi bara vågade.

Bara genom att bromsa in livet, sätta dig ner med en skrivbok och penna. Där du börjar se över dina egna sanningar, och syna dom om dom verkligen fortfarande är sanna. Eller är det nu dags att bygga om dom, för att skapa ett mer hållbart liv. För både kropp, knopp och själ!

Så enkelt, men ändå så otroligt svårt. För detta är något du behöver göra själv ingen annan kan göra det åt dig, men du kan ta hjälp.

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson