



Att gnälla är som att sitta i en gunga det är trevligt, men du kommer inte någonstans

KRÖNIKA
Tina Persson

TÄNK OM?

Tänk om allt börjar med dig?

Vi lever i ett samhälle, som inte mår bra. Där vi alla har åkt på flera smällar, både stora som små. Så varför är det ingen, som gör något åt det då?

Det är så lätt att säga att någon högt uppsatt, ska se till att göra något. Att det behövs införas regler som är strängare, men skulle vi kunna välja en annan väg?

Så tänk om allt börjar med dig?

Om du stannar upp och smakar på frågan, vad händer inom dig då? Vadå, hur skulle du kunna göra någon förändring? Det här är för stort, det är någon annans problem.

”Att gnälla är som att sitta i en gunga det är trevligt, men du kommer inte någonstans”

Det var ett inlägg jag såg för ett tag sedan, och det är ju sant eller hur?

Just nu går jag en kurs hos ALMI, där jag försöker få ihop hållbarhet med mitt företagande. Går det eller går det inte? Allt beror på hur jag väljer att tänka.

Kursen började med ett introsamtal, och det tog inte länge innan jag insåg det självklara. Så klart fanns det kopplingar, och det fanns många varianter.

Jag skulle även välja fokusområde, och plötsligt förstod jag mitt fokus. Det skulle bli ett fokus på kulturen i samhället, så klart. Den mentala kulturen, varför hade jag inte tänkt så här förut. Det här kommer bli så spännande.

Det är ofta vi säger att kulturen sitter i väggarna, och det är ju ett märkligt sätt att tänka eller hur? Men tänk om det är i dina mentala väggar, det sitter?

För hur lätt är det inte att säga å vad jag är dålig, något jag själv gjorde nyligen utan att inse att jag sa det. Utan det var en annan deltagare på mötet som sa, att Tina vänta vad säger du nu?

Där och då insåg jag vad jag hade sagt, men oj det bara hoppade ut ur mitt inre. Istället borde jag ha sagt det här är något nytt, så spännande.

Det är så mycket som sitter fast i våra mentala väggar, och som kommer ut ur våra munnar utan att vi egentligen tänker på vad det är vi säger. Brukar du komma ihåg vad du har sagt, eller låter du din mun gå på autopilotläge?

En annan kurs som jag också går just nu för att lyssna bättre både på mig själv, men även på andra. Där fick jag kommentaren ”Hur bra är du på att ta dig själv på allvar, Tina?” Gissa om den frågan har bubblat inom mig, hur tar jag mig själv på allvar egentligen?

Det är så lätt att vi bara lever våra liv, men vem är jag idag och vem vill jag vara? Min erfarenhet är att det är ”tack” vare allt jag varit med om som gjort mig till den människan jag är idag. Något jag skrev om i en tidigare krönika, så vem är du idag?

Vem vill du vara? Vill du som jag vara en person som vill göra skillnad både för dig själv, men även för andra?

Så åter till min fråga ”tänk om allt börjar med dig?”

Samhället och kulturen mår idag inte bra, det ser vi alla. Så vad kan ”lilla” du kunna göra åt detta?

Jo, du kan börja med dig själv. Vi kan alltid börja med oss själva, för att sedan låta det bubbla över till någon mer och någon ytterligare eller hur?

Om du och jag, ser över vilka fastbrända tankar som vi har. Så kan vi sedan bestämma oss, för att bryta loss dom och skapa tankar som är bättre eller hur?

Om du och jag väljer att lyssna inåt, men även på andra. Där vi istället för att låta autopiloten gå igång, börja att ställa frågor. Hur menar du nu? Det där var intressant, förklara hur du kom fram till den tanken?

Visst du kommer säkert att få konstiga blickar, men om du vågar lugnt förmedla känslan av att du är nyfiken enbart med kärlek och omtänksamhet. Då kommer något att hända, precis som jag blev uppmärksam på att jag sa att jag var dålig.

Att börja med oss själva, kommer att göra att vår kultur i samhället kommer att förändras. För idag finns det kulturer som hela tiden krockar. Ta bara hur pannkakor och plättar, som kan bli en konflikt om det vill sig illa. För trots att vi bor i samma land, så har vi olika matkulturer.

Det är tillsammans vi kan skapa en mer omtänksam och kärleksfull kultur i samhället, men där allt börjar med dig.

Kulturen sitter i väggarna, dina egna inre mentala väggar! Låt den tankekaramellen blomma ut i hela ditt inre idag.

Spännande eller hur?

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson