



”Om du inte är stressad, så är du konstig eller lat!

KRÖNIKA
Tina Persson

Kulturen sitter i väggarna!

Du vet det sitter i väggarna!

Du kan säkert hålla med mig om att det är många, som väljer just detta ordval. Å, jag kan bara säga att jag håller med!

För kulturen sitt i väggarna! Men inte vilka väggar som helst, utan i dina egna inre mentala väggar!

Vad hände nu inom dig? Läs meningen några gånger, så den verkligen hinner landa inom dig. Kan du hålla med mig, eller tycker du att jag är helt ute i det blå och svävar?

Om du tycker att jag är helt fel ute för kultur är enbart teater, musik osv, men om du tänker efter. Så kommer du att upptäcka inom dig, att vänta nu kulturen finns faktiskt i samhället där du bor, arbetar, studerar, men även inom dig.

Kultur är något som finns både inom dig och omkring dig. Och det är inte enbart en kultur idag, utan vi har blandat ihop så många kulturer i vår värld. En värld som vi alla försöker överleva i idag. Så om det är lätt? Absolut inte, men om vi alla skulle kunna hjälpas åt bättre, så tror jag på att vi kan skapa en omtänksam och kärleksfull kultur för framtiden.

Vi kan göra skillnad, men det börjar alltid med dig. Om du läste min förra krönika, ville jag få dig att tänka till med ”tänk om” Så hur gick det? Fick jag även där flera frön sådda inom dig, till att inse och förstå att allt faktiskt börjar hos dig?

Jag vill fortsätta med tänk om. Tänk om alla känslor och tankar som du fått med dig i livet, där vissa har fastnat och vissa fick aldrig fäste. Tänk på alla känslor och tankar, som enbart skapar ett skav inom dig. Bilder och erfarenheter, som egentligen inte är dina utan som kommit från dina generationer före.

Om du tänker efter så har samhället och kulturen förändrats enormt, men ändå sitter vi fast i tänk som inte är bra för oss.

Det är lätt att fastna i en autopilot, men när vi börjar tänka efter så kan du både inse och förstå både det ena och andra. Tänk bara på allt gnäll som finns överallt. Vad skulle hända om vi skulle ställa om vår mentala frekvens och börjar berätta varför vi är kvar på ett arbete, i ett förhållande, eller i en stad?

Vad skulle då kunna hända?

Jag vet det är inte lätt att ändra på en kultur, men tänk om du kan göra skillnad för dina efterkommande? Tänkt om det är just du som starar upp en kultur, som kommer att göra skillnad för efterkommande?

Det är många människor som helst av allt inte vill gå före enbart för att det gör för ont, men du behöver inte kliva på som jag har gjort ibland. Utan enbart genom att göra små förändringar, i ditt beteende?

Bara den här trenden att det är självklart att vi är stressade. Om du inte är stressad, så är du konstig eller lat!

Du vet jag är så stressad, och du vet chefen förstår mig inte. För egen del har jag efter min utbrändhet och min rosa resa, lärt mig vart gränsen går. En gräns jag inte vill kliva över, för vem vet vad som kan hända då? Så varför hela tiden tro att jag kan pressa mig ännu längre nu, när jag redan är trasig?

Jag tänker hur ska en chef eller kollega veta vart din gräns går? Hur ska dina vänner eller din familj, veta vart gränsen går om du inte själv har koll, och istället tjuvar över att ingen förstår dig.

Vi kan absolut fortsätta bråka, tjura, gnälla osv, men hur bra kommer det bli på en skala av sunt förnuft.

Så om vi istället kunde stärka samhällets kultur, och då börja hos oss själva. Där du börjar med att stärka din självkänsla, och därefter sprider omtänksamhet och kärlek vidare till andra som också kommer att inse och förstå. Att en hälsosam självkänsla är helt gratis, och något som vi alla kan få bygga inom oss.

För ett tag sedan lyssnade jag på en föreläsning, som var så otroligt klockeren. Där hon sa (med mina ord) att vi har allt det vi behöver för att börja förändringen redan nu, men vågar vi det? Varför tar vi inte vara på allt som vi redan nu har, istället för att tro att något bättre finns längre fram.

Varför är det så svårt att ta vara på den enorma underbara kultur, som många bär på. Och som skulle kunna forma ett samhälle, som enbart blir omtänksamt och kärleksfullt.

Så låt oss börja vårstada den mentala kulturen!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson