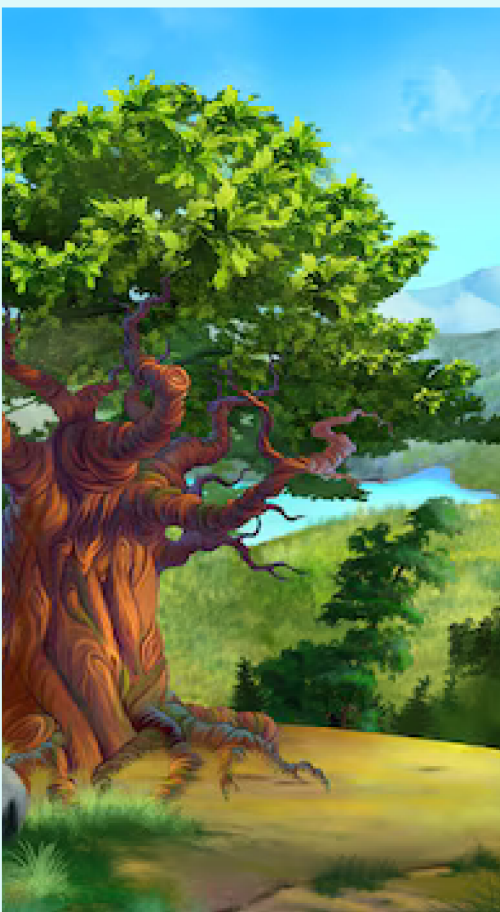


# HITTA STYRKA I MOTGÅNGAR



Har du någonsin känt att du bär med dig ärren från en svår barndom och tror att du på något sätt är "skadat gods"? Detta är en vanlig känsla. Forskning visar något märkligt: motgångar i barndomen kan faktiskt skapa motståndskraft och styrka i vuxenlivet. Denna tanke påminner mig om behandlingsamtal där olika typer av träd jämförs!

Föreställ dig två typer av träd: ett som växer rakt och högt inom en skyddande plastkon, skyddad från elementen. Det kan se felfritt ut, men saknar den robusta karaktären och motståndskraften hos en ek som står ensam på ett fält eller i en park. Denna ek har uthärdat otaliga stormar - åskväder, blixtar, snörika vintrar, genomdränkta regn, brännande somrar - och ändå frodas den. Dess grenar sprider sig med en unik elegans och erbjuder skydd och skugga för ekorrar, fåglar och växterna som blomstrar vid dess rötter. Barn älskar att klättra på dess stadiga grenar, och förbipasserande beundrar dess varaktiga skönhet.



Det fantastiska är att var och en av dessa magnifika ekar började som ett litet ekollon och blev starkare med varje utmaning den ställdes inför. Reflektera kort över denna analogi. Försök att låta dig själv ta in dess mening utan att överanalysera. Det är en påminnelse om att våra svårigheter kan forma oss till motståndskraftiga individer, kapabla att uthärda livets stormar och frodas trots motgångar.