



”Jag vill i år vara kärleksfull och omtänksam mot mig själv så hur gör jag det?”

KRÖNIKA  
**Tina Persson**

# Medveten hälsa för en hållbar ålderdom

**Under jul var jag bortrest och vi hade valt ett all inclusive hotell och där det var många äldre människor på samma hotell. Allt detta var jag förberedd på, men ändå fick jag mig många tankeställare under veckan.**

## **F**ör hur vill jag ta vara på min ålderdom och hur kan jag förebygga min hälsa?

Jag såg många av dom som fanns på hotellet som knappt kunde gå, hade en dålig hållning eller för många kilon att bära runt på. Orsakerna är många till att dom har hamnat där, men vill jag hamna där bara för att jag är lat och tänker det där får jag ta hand om sen. För när är sen? Den frågan har jag ställt förut.

### **När är sen?**

#### **Är det inte dags nu?**

Ibland tänker jag hur länge kan jag ha kvar i detta jordeliv? Ingen vet egentligen och därför är det viktigt att vi tar vara på våra liv och lever mer medvetet. Det låter otroligt enkelt och det är det egentligen, men ändå svårt för vi rullar gärna vidare i våra vanliga hjulspår och så har ytterligare ett år gått och vi tänker nu då kanske eller ska jag ta det sen?

### **2018 innehåller 12 månader och 365 dagar**

Några av dom har vi redan avverkat, men nu precis här och nu är det dags att ta tag i den första förändringen av en vana. En ny vana även om den är liten kan vara otroligt svårt och så lätt att glömma bort. Att glömma bort å så enkelt det är och speciellt om ingen annan vet om att vi har börjat en ny vana. Det jag har lärt mig med åren är att jag är boven i mitt liv, det är jag som lurar mig själv och så ups då jag glömde. Men varför? Är det snällt mot oss själva?

### **Vad är snällt mot mig själv egentligen?**

#### **Vad är att unna sig?**

#### **Är det alltid snällt egentligen?**

Jag vill i år vara kärleksfull och omtänksam mot mig själv så hur gör jag det? Jag ändrar mina vanor jag egentligen inte tycker om till något bättre och blir mer omtänksam för både kropp, kropp och själ. Kanske jag tänker att så dåliga vanor har jag väl inte, men om jag tar lite tid och studerar mig själv. Vad kan jag hitta då som kan bli mer kärleksfullt och omtänksam för mig och det är med dom orden jag ska tänka inga andra.

### **En ny vana för mig äta långsamt!**

Jag har under flera år haft inre stress och

det påverkar också mitt sätt att äta utan att jag egentligen tänker på det. Jo, jag vet jag äter fort, men istället för att bara acceptera detta så kanske jag kan försöka ändra denna vana. Jag kanske skulle vilja gå ner några kilon och jag kanske vill sänka min inre stress, så varför inte slå två flugor på smällen och äta medvetet långsammare?

Mindfullness eating finns det något som heter, så hur medveten är du av den mat du äter alltid och varje mål? Vad är mat för dig? För vissa är det något onödigt ont, för andra är det något underbart och härligt. Mat är något otroligt viktigt för oss och för att ha en hållbar hälsa både här och nu och för min ålderdom varför inte äta med omtänksamhet och kärlek.

Jag stressar lätt i mig maten vips så var den bara borta och jag är ingen större fantast av att laga mat, men jag kan inte bara äta något för att äta jag måste ha någorlunda vettig mat. Så under resan gick det för min del inte så bra för den maten som serverades gjorde mig mest ledsen. Ledsen kan mat göra folk ledsen kanske någon tänker, men min mage var hungrig och det som serverades var inget jag ville stoppa in i min kropp, men jag ville ändå försöka hitta något då vi betalat för all inklucive.

Jag anser mig inte vara någon kost-expert, men att äta mer långsamt, lyssna på signalerna kroppen ger oss när vi ätit maten. Hur mår jag efter den mat jag ätit? Hur pigg eller trött känner jag mig efter maten? Jag anser att kost är väldigt individuellt och den diet som passar mig kanske inte passar dig och under livet kan det förändras.

### **Så vad är en ny vana för dig?**

#### **Vad är medveten och hållbar hälsa i din vanliga vardag för dig?**

**Tips:** Kom på ”två inspirerande föreläsningar” som erbjuder små verktyg för din vanliga vardag.

Hälsoinspiratören  
Tina Persson