



Medveten och hållbar hälsa i vår vardag!

5 funderingar för vår vanliga vardag!

****Kan ett positivt tänkande förändra mitt liv?***

****Kan tacksamhet förändra mitt fokus i livet?***

****Kan små steg i en ny riktning förändra den fortsatta livsresan?***

****Kan min stress bli värre om jag har en dålig självkänsla och många rädslor i mitt liv?***

****Vem är den viktigaste personen i mitt liv?***

Jag blir så glad för nu finns det en färsk forskning som visar att positivt tänkande har effekt. Där våra tankar kan frigöra förmågor över förväntan. Dom kan göra dig både smartare och friskare. Jag kan enbart hålla med och som vår underbara rallydrottning Tina Thörner säger visa mig något bättre än att vara positiv?

Att hitta en hållbar hälsa?

Vad är hälsa för dig? Det är lätt att vi enbart fokuserar på träning och kost och vi erbjuder många dunderdieter och träningskoncept. Som ett nyårslofte så lovar vi, men självklart kan vi inte hålla för vem gör det?

Jag hörde en äldre man som sa att nä han var för gammal för att träna numera. Jag tänkte i mitt stilla sinne det är ju nu din träning är ännu viktigare än tidigare. För vad händer med vår balans när vi blir äldre och vad händer med alla muskler och andra sinnen när vi blir äldre? Ja, inte blir dom bättre och om jag då håller igång med en bra träning för både kropp, knopp och själ för just mig. Så kommer jag ha en mer hållbar hälsa och slipper bryta lärbenshalsar och fastna i ett negativt tänk på gamla dagar.

Det är aldrig för sent att börja, men vi ska aldrig sluta när vi äntligen kommit igång och det gäller alla ung som gammal.

Det som jag har upptäckte med en hållbar hälsa är att jag utgår från mig själv här och nu. Hur ser min plattform ut? Vad är mitt utgångsläge? Sen funderar jag över vad tycker jag är roligt att göra och som jag kan göra? Hur vill jag lägga mitt fokus?

Har jag en övervikt kanske jag ska lägga mitt fokus på något jag tycker är roligt som att gå en dans kurs? Att jag lägger om mitt fokus när jag tar en promenad och

njuter av allt jag ser och får upptäcka på min väg. Ibland gäller det att lägga fokus på att njuta av livet och hitta roliga saker istället för att ojoj nu måste jag bara äta selleri och träna hårt suck stön stänk vad synd det är om mig.

Det gäller att var snäll mot sig själv och hur är jag snäll mot mig själv?

Det gäller att se till hela mig både kropp, knopp och själ. Vad är att vara snäll mot sig själv? Som Patricia Tudor-Sandahl skrev i en bok att den här hamburgaren ska bli en del av mig. Att när jag äter att jag äter medvetet och njuter av maten för mat ska vi njut av eller hur?

Det är många som försvinner i sina huvuden och blockerar bort resten av kroppen för usch vad jobbigt den är så ond, stor eller jag hatar den. Men om jag istället inser och förstår att det här är jag. Det här är faktiskt jag och det är en gåva jag fått, ett liv jag fått så varför är jag så elak och dum mot mig själv? Det är när jag inser och förstår som jag istället kan börja upptäcka mig själv, uppskatta mig själv och till slut älska hela mig själv.

Så vad kan jag göra efter dom förutsättningarna som jag har just nu?

Ekonomi, socialt vart bor jag osv. Det gäller att se till att få en helhetsbild och sätta upp mål och visioner. Det gäller att lägga upp delmål och det gäller att ställa till med fest och fira när jag klarar av dom olika målen.

Att hitta en medveten och hållbar hälsa i vår vardag har alla en rätt till, men hur många orkar? Å, måste jag själv kan jag inte få ett piller istället eller jag tar det sen, men som sagt var när är sen?

Jag tycker att vi säger att sen är nu, vågar du hänga på?

Önskar dig en underbar och härlig dag! Våga ta vara på den och låt den inte bara gå dig förbi. Livet är ditt, möjligheterna är dina, men så även ansvaret! Hoppas jag har snurrat fart på dina tankar till att kolla din inställning på din mentala hörapparat för att hitta möjligheterna lite lättare. Varför inte gå en studiecirkel i ämnet?

Hälsoinspiratören Tina Persson
halsinspiratoren@norbotten.se