



Medveten och hållbar hälsa i vår vardag

Listen to your heart it may be on your left but it is always right!

Så rätt eller hur? Men hur ofta lyssnar vi till vårt hjärta? Hur ofta lyssnar vi inåt? Idag är vårt största fokus i vårt huvud och på allt som snurrar där. Det är inte lätt (jag vet) att hitta ut från detta ekorrhjul, men om jag vill hitta en mera medveten och hållbar hälsa för mig själv, så är det faktiskt en spännande utmaning.

- Stress
- Kost
- Träning
- Självkänsla
- Medvetenhet
- Mindfulness

Är några aktuella ämnen som har vårt fokus idag när vi tänker hälsa, men hur ska jag få in det i mitt liv och i min vanliga vardag? Sen jag tar det sen eller hur? Sen när jag har bättre med tid eller hur? Men när har jag egentligen tid och när är egentligen sen?

Så när är sen? Kan sen kanske vara redan här och nu? För livet är här och nu eller hur?

Det är så lätt att vi ser på allt vi borde, men vi får inte ihop det eller hur? Vi ser det omöjliga, vi ser det svåra och vi ser det vi inte kan och har eller hur? Men om jag istället vänder på mina tankar och inser och förstår det jag faktiskt har och kan göra. Då kan jag också inse och förstå att med små förändringar kan livets fortsatta resa förändras stort. Vad säger du om det?

Medveten och Hållbar

Som hälsoinspiratör älskar jag att snurra fart på folks tankar till att hitta en mer medveten och hållbar hälsa. För det jag själv har insett och förstått under dom 20 åren jag verkligen har grottat ner mig livets mystik och livets utbildning så växer det jag fokuserar på. Så vart vill jag lägga mitt fokus? På det jag inte har eller det jag faktiskt har?

Så enkelt eller hur? Men ändå så otroligt svårt för vi vill helst inte ta ett eget ansvar, ge mig hellre ett piller än att anta alla dessa utmaningar. Men det jag har lärt mig under mina 20 år är att livet är så otroligt fantastiskt mitt i allt som händer. Jag har lärt mig att ju mer jag vågar lita på livet så får jag ut mer av mitt liv. Det är precis som när jag dansar en fox/styrdans.

Det är först när jag lär mig att våga följa med i förarens mönster och vi blir ett tillsammans som dansen blir så otroligt underbar. Jag tror att just denna magi kan jag även hitta i mitt samspel med livet. Hur är det med dig? Låter det möjligt eller otroligt omöjligt?

Så vad kan jag göra själv?

I höst drar jag igång en studiecirkel med namnet "Medveten och hållbar hälsa i vår vardag". Jag tycker det är enormt spännande och utmanande ord "medvetenhet och hållbart" så kraftfulla, men också väldigt aktuella i vårt samhälle idag. Men hur kan vi använda dom orden när vi ska arbeta med vår hälsa och i en studiecirkel? Varför inte så här..

• Vad är stress för dig? Hur ser den ut? Hur känns den? Är rädsla och stress samma sak?

• Vad stoppar vi i oss egentligen? Hur mår du av din kost? Är du ens medveten om vad du stoppar i dig eller bara slinker det ner något för att du var hungrig?

• Vilken träning kan funka för just dig för att du ska må bra i den status i livet du befinner dig just nu? Vad är träning?

• Självkänsla hur hittar jag den? Hur kan självkänsla påverka ditt liv? Älskar du dig själv? Är du den viktigaste personen i ditt liv?

• Hur hittar jag en mer medveten livsstil? Hur kan jag lära mig att vara mer här och nu?

• Mindfulness ett vackert ord, men vad innebär det för dig. Avslappning, nedvarvning, att lyssna inåt och stillhet är andra ord jag skulle kunna använda.

Jag tycker att en studiecirkel är en enormt bra och enkel möjlighet för att utvecklas som människa. Jag har kört studiecirkel förut och där har jag haft förmånen att se människor förändras på många olika sätt och vis. Tänk att få träffa andra likasinnade som också har fastnat i sina tankar och som också behöver någon som hjälper dom att komma igång.

I våras fick vi ju också fler regler inom arbetsmiljö och hälsa på arbetsplatsen, så vad kan jag göra själv? Så är du nyfiken? Mer information se hemsidan.

Hälsoinspiratören Tina Persson

halsoinspiratoren@norrbottnen.se