



Sommar! Sommar! Sommar!

Så var den verkligen här!
Mitt framför ögonen
blommade den plötsligt
ut! Så vad vill jag göra den här
sommaren?

Jag vill med den här sommaren fylla på mina batterier för både kropp, knopp och själ. Jag vill med den här sommaren enbart låta mig njuta av livet och känna mig stark igen. Jag hoppas också att vädergudarna är med oss, för det gör sommaren så mycket mer värdefull och vi har lättare att se alla mirakel på ett mer tacksamt sätt.

Men jag är säker på att jag kommer få ta mig i kragen mer än en gång! För vissa saker har jag svårt att göra och speciellt själv, som att sitta på ett café och fika. Alldeles själv? = JOBBIGT.

” Så i sommar blir det att sitta på café och läsa en bok.

Denna uppgift kan ibland vara alldeles för svår och jag vill helst mest hem, men nu när jag var i Paleochora så övade jag. Så vad är problemet Tina? Så i sommar blir det att sitta på café och läsa en bok. Vem vet det kanske kan bli riktigt trevligt och någon säger kanske hej och sätter sig bredvid!?

Här ska dansas!

Jag älskar ju att dansa, men ibland är det bara segt att komma iväg om jag ska själv. Men som tur är har vi en samåkningssida för dans, så om jag skriver där och kan samåka då kan jag ju inte hoppa av eller hur? Jag kan dela evenemang och säga att jag ska hit ska någon med? För jag gillar att hitta på saker, men jag vill inte alltid vara den som drar i tåtarna. Jag kommer gärna med idéer, men bara för det behöver det inte vara jag som ordnar det hela. Så hur är det med dig? Har du lätt för att ta dig för saker eller vill du helst att någon annan drar i tåtarna?

Triss....

Så i sommar ska jag jobba på att vara mera lyhörd och nyfiken. För vem vet vad som kan hända? Plötsligt precis som en triss kan jag hitta något jag aldrig gjort förut och inse att det här va ju hur kul som helst. Plötsligt kan jag kanske bli medbjuden och inbjuden till

något. Wow det kan bli stort!
Medveten och hållbar hälsa i vår vardag! Den här sommaren ska jag också planera hösten, för som företagare måste du ligga en bit före och veta vad du både vill och kommer att erbjuda. Det kommer bli en spännande höst för på nytt drar jag igång något jag verkligen brinner för. Varför har studiecirkeln hamnat i skym undan det som är så otroligt bra och roligt. Därför ska jag tillsammans med Sensus erbjuda en studiecirkel i ”Medveten och hållbar hälsa i vår vardag!”. Vad sägs om den titeln?

Med denna cirkel vill jag verkligen väcka upp deltagarnas medvetenhet i hur jag kan själv ta hand om min hälsa. Det är så enkelt, men jag har också insett hur svårt det är just för att det är så lätt. Vi börjar med en inspirationsföreläsning där alla är välkomna för att sen se om ni vill vara med. Min förhoppning är att den även ska gå genom kryphålet för friskvårdspeng på arbetsplatsen. Jag har gjort mitt bästa för att den ska bli godkänd, men Skatteverket har en bestämd ram som gäller men ändå så är den väldigt vag.

Insamlingsgala till Cancerrehabfonden 10 november!

Cancerrehabfonden?!? Deras annons finns ofta i dagstidningarna, men även i tv- och radioreklam så jag hoppas du inte har missat den? Det är berättelser av kända starka kvinnor som Katarina Hultling, Anette Norberg och Pamela Andersson, men fonden är inte enbart för kvinnor utan även för män och barnfamiljer.

Kanske tom har du sett min annons om insamlingen jag drog igång här i våras?

Så den 10 november kommer vi att köra en insamlingsgala i färgerna vitt och rött! Cancerrehabfonden är en unik fond för just eftervård något som sjukvården inte räcker till med att erbjuda idag. Det här är en fond som är otroligt viktigt då vi idag är otroligt många som överlever en cancerdiagnos och som behöver hjälp att hitta tillbaka i livet. Så vad säger ni? Hoppas ni vill vara med och fylla Eberneser till sista plats!

**Men nu är sommaren här!
Så njut och ta tillvara på den så gott du kan!
Önskar dig en underbar och härlig sommar!**

Hälsoinspiratören Tina Persson

halsinspiratoren@norrbottnen.se