



” Att träna helheten innebär både kropp, knopp och själ!

KRÖNIKA

Tina Persson

Träna helheten!

Veckan gjorde jag något helt nytt eller egentligen inte nytt, men kombinationen var helt ny.

Det är många som har planen att börja träna, att nu ska det verkligen ske. Nu är det nog, nu ska det hända, men vad händer egentligen?

Ingenting eller så blir det en gång och så kanske vi får ont eller det var jobbigt eller suck, blå, urk. Sen så rullar tiden på och allt som händer är att vi enbart blir besvikna och arga på oss själva. Vad var det jag sa!

Jag tänker varför ska vi vara så elaka mot oss själva?

Varför håller vi på så här?

Jag har precis insett att egot har två sidor, där den andra sidan är ett ego som slår undan mina ben med elaka tankar för att underminera oss. Så tänkt om vi istället kunde försöka hitta en balans i vårt ego och låta det få ett mer hälsosamt tillstånd.

Vi är så rädda för att vi ska bli egotrippade åt ett för skrytigt sätt, men jag vill ha ett hälsosamt och kärleksfullt ego, för mig själv och som jag sen kan dela med mig av.

Vad sägs om det? Fler som skulle vilja ha det?

Så om jag istället skulle kunna peppa mitt ego till att skaffa mig ett starkare hälsokonto, hur skulle jag då göra? Jag tror på en kombination av träning både till kropp, knopp och själ, är vad vi behöver sikta in oss på.

Jag själv har alltid haft en önskan om en bra kondition, men ända sedan jag var ung, så har mina tankar om konditionsträning tjurat ihop sig och bara det är en svår nöt att knäcka. Så det jag har lirkat med under några år och som jag verkligen smörjer just nu, det är min mentala handbroms. En handbroms som verkligen har gått i baklås och som trots att lusten och energin finns där, så säger den, nä då vem tror du att du är? Här ska inte joggas, nä det är alldeles för jobbigt och så blir det tvärnit.

Så mitt sätt just nu är att jag har gjort en spellista, som ska få min kropp att vinna emot mina motsträviga tankar, till att bara hänga med. Så jag boostar mig med bra Tina, kom igen hela låten och wow vad bra det går, nu kör vi. Så spellistor, lägg upp en taktik som kan ”lura” dina tankar till att vilja mer. Absolut det

tar tid, men byt låtar och ändra låt ordningen.

Små enkla knep för en inspirerande träning

Rehabträning eller bara att komma igång och få in en vana är alltid svårt och tjurigt, men det som jag har gjort är att jag har hittat en bra tid på dygnet för min rehabträning eller min YAPS träning. Det är direkt på morgonen och det gör att jag får gå upp tidigare så klart, men det ger mig så enormt mycket för resten av dagen. Så det är helt klart värt att gå upp tidigare.

Så hur länge ska jag hålla på, för att det ska göra skillnad? Hur mycket tidigare skulle du kunna gå upp? Kanske det beror på vilken dag det är, men att få till 10-15 minuter på morgonen med några övningar. Det kommer att ge tusen falt igen, men har du mer tid absolut. Det viktiga är att få in vanan, för sen är det samma sak här. Det kommer att bli en vana och vi vill fortsätta med eller hur? För vi inser och förstår hur bra det är för oss.

Målet är att må bra!

Idag är det många fler som befinner sig på hemmaplan under dagarna pga Corona. Så varför inte fortsätta med promenaden till jobbet, men att det blir en runda och hem igen. Eller istället för den där bilfärden till jobbet och hem, ta en promenad eller rehabträna eller både och. Här har vi ju helt plötsligt fått extra tid, till vårt förfogande eller hur?

Men kanske du behöver lite extra hjälp?

Som jag började krönikan med att vi ska träna helheten. Så varför inte ta ett möte med en kollega eller vän i telefon och samtidigt ta en promenad? Varför inte boka in ett coachande samtal och en promenad? Det var just detta jag upptäckte i veckan, att här fick vi till något där vi kunde få loss flera tjuriga tankar till att hitta flera nya härliga vanor och en härlig promenad. Walk and Talk helt enkelt!

Att träna helheten innebär både kropp, knopp och själ! Så ta ett steg i taget och smörj din mentala handbroms genom kurser, föreläsningar och poddar, så får du fart på flera underbara vanor och ett starkare hälsokonto i höst!