

# En verktygslåda...

Jag hoppas du tog dig tid i påskas att njuta av det underbara vårvintervädret. Vilken påsk, vi kunde inte ha fått ett bättre väder. Livet är helt enkelt underbart och klart man skall bo i Norrbotten eller hur?

## Våren...

Våren är i antågande och det börjar spritta i kroppen och det är dags att börja röja och städa, påta i trädgården och blomkrukorna. Jag tycker även det är dags att ta itu med oss själva för att förbereda oss på en härlig vår och sommar.

## Verktygslåda...

När jag googlade på verktygslåda upptäckte jag att ordet verkligen används av många tex snickarens, målvaktens, ljussättarens, landstingets osv. Jag har också upptäckt att googla ger många idéer till mina krönikor, så idag tänkte jag skriva om själsliga verktyg.

När man jobbar med olika terapier plockas gärna verktyg fram ur terapeutens verktygslåda till kunden för att själv ha möjligheten att jobba vidare, för att bättre hitta sin balans och utvecklas mer i livet. Verktyg är något som de flesta förstår innebörden av och det är något som kan hjälpa oss vidare att lösa ett eller flera problem, som kan hjälpa oss att få kraft, att nå längre, att förstå och mycket mera. Så idag tänkte jag plocka fram och förklara några verktyg ur min verktygslåda så håll tillgodo.

## Block o penna/or....

Tiden rusar (Rus) bara iväg och jag hinner ingenting eller så kanske den är heltrög (Slow) och har inget att göra. Då rekommenderar jag block och penna eller pennor kanske flera block.

## Till Rus:

Skriv ner allt som du måste och bör göra, även det du vill göra. Kanske gör du olika spalter en för jobbet/firman, familjen/privat, din egen tid osv. När du skrivit ner allt ta då en stund och se vad som är viktigast och när är din deadline. Jag gillar att kalla det deadline, för det känns viktigare mera proffsigt, så använd vilka ord du tycker om. Hitta på ett nytt ord som gör ditt liv lite mer spännande.

Jag känner själv när jag är stressad, att om jag skriver ner allt så glömmar jag inget och jag får ett helt nytt perspektiv på allt som skall göras, jag kan andas ut och helt plötsligt är läget mycket mera under kontroll. Har du ett block hemma som du skriver ner allt på så kan du ha ett litet block med dig överallt så du kan skriv ner när någon poppar upp i huvudet. Använd gärna olika färger på pennorna och varför inte överstrykningspennor. Färg gör livet lite roligare.

## Till Slow:

Skriv ner allt som dyker upp i olika kolumner – Städa lägenheten/huset/garaget kanske måla eller laga något. I varje kolumn specar du – köket, hallen, förråd osv. Du kan även ha kolumn för övrigt tex. läs en bok, ring en kompis eller besök en vän, gå på en utställning, söka nytt jobb och mycket mera.

Nu är det dags för burken och ett gäng med mindre lappar där du skall skriva en sak i taget och vik ihop och lägg i burken. Du skriver kylskåp på en lapp och frysen på en annan, en garderob, fönstren i sovrummet, toaskåpet, läs en bok en timme, ring faster Greta osv. Att du skriver bara ett uppdrag i tex köket gör att det känns lättare och tar mindre tid. När du skrivit ner alla lappar du kommer på så sätter du på locket. Nu har du en burk med många härliga uppdrag och livet blir lite mer spännande. Vi är ju nyfikna människor och när du tar en lapp ur burken så vet du att du måste göra uppdraget och först när du är färdig får du ta nästa lapp. Tom att torka fönster kan bli en rolig uppgift för jag är nyfiken

på nästa uppdrag som att ta en fika på stan. Så kom ihåg att det även skall finnas med lappar med saker du tycker är roliga och spännande.

## Tacksamhetsdagbok...

Flera av er har säkert hört talas om boken. Du skaffar dig en anteckningsbok och skriver varje morgon eller kväll ett antal tack. Saker du uppskattar och är tacksam över. För vissa kan det vara en trög start, men alla små ting som gjort att du kommit igenom dagen. Att plocka fram små saker som ett tack gör att de växer och blir större och visst vill vi att vår tacksamhet skall växa och bli större. Tacksamhet är en känsla av ett härligt pirr i kroppen som jag gärna känner ofta och mycket av. Använd gärna samma tack flera gånger så växer det för varje dag mer och mer. Tacka även för svåra saker och svåra situationer/människor så får du se vad som kan hända.

## Rota dig...

Jag är själv en person som ibland snurrar till i mina tankar och att jag känner att allt är uppe i huvudet. Jag skulle vilja likna det med ett träd som står ute i en storm och att jag har en stor trädskrona som det blåser rejält i.



## Våga testa lite

verktyg för att njuta mera av ditt liv med den situationen som du har här och nu.

Tänk dig in i bilden, vad tror du kommer att hända? Jo, risken är att vi slår i backen till slut om vi inte har rejäla rötter som rotar oss.

Så öva dig på att rota dig, så du lär dig att få bättre kontroll över din kropp och själ. Att öva är för att bli duktiga precis som proffsen, att öva på det mesta gör oss bättre och då kan vi ta hand om oss själva på ett mycket bättre sätt.

Sätt dig gärna ner på en stol, blunda och känn efter vart är du i din kropp idag? Händer allt i huvudet där många tankar snurrar och du känner dig stressad, hel slut, less och du kanske känner dig yr. Ta känslan och försök få ner den längre ner i din kropp, låt den vandra ner till din mage. Behåll känslan i din mage och känn in dina fötter, låt dem kännas stora och att de rotar sig ner i golvet och får ett fast grepp i marken där dina fötter är. När du känner att du är ordentligt rotad drar du upp känslan från dina fötter upp till din mage, en känsla av styrka och att du har fast mark under fötterna. Låt känslan blanda sig med den oro som finns i magen och sprid sedan ut känslan av styrka och trygghet i hela din kropp. Känn att du är en helhet i dig själv och att du kontroll över hela din kropp och själ - du är rotad.

Så när du nästa gång känner att nu blåser det i trädskronan, rota dig och dra ner kraften och känn rötterna hålla dig fast i ett tryggt grepp. Övar du ofta så kan du snabbt plocka fram verktyget precis där du behöver det och på några minuter är du stark o lugn igen.

## Avslappning...

Avslappning kan göras på många sätt ett av dem är att rota sig, men det finns många olika sätt så försök hitta din variant. Det finns många bra skivor där du får hjälp att göra avslappningen, du kan även hitta din musik och ta en stund för att rensa dagens händelser och ladda om batterierna.

Du kan även göra microstunder något som kan hjälpa dig genom många situationer. Jag hörde om en högt uppsatt chef som mellan sina möten gick in på sitt rum stängde dörren. Blundade, andades lugnt och hittade sin söderhavso under en minut sedan vara han redo för ett nytt möte. Han hade övat och hittat ett sätt att snabbt



ladda om sina batterier mellan tuffa möten. Jag använder det ofta och vi kan även använda övningen i en kassakö, bilkö helt enkelt när du behöver det. Du kanske inte kan blunda, men slappna av och andas lugnt, hitta din söderhavso och släpp din oro.

Tycker du det är svårt att ligga still hemma och lyssna eller somnar du. Det är helt ok att ta en bit i taget så länge du orkar ligga och nästa gång kanske du kan ligga lite till. Somnar du testa igen, hur länge var du vaken den här gången? Övning ger färdighet och funkar det inte, ta då och testa en annan skiva, kanske ska du sitta istället, ligga på golvet. Hitta ditt sätt till bästa avslappningen.

Till både Rus och Slow och alla andra.. Försök använd din tid på bästa sätt för att du skall må bra. Jag har själv haft dagar som bara försvunnit och jag har inte haft tid med allt som skall göras och stressen är på topp, men har jag mina verktyg och använder dem på bästa sätt så får jag både stryka och lugn i min kropp och själ. Har jag en period med massa tid som jag inte vet vad jag skall göra med utan tom kanske försöker sova bort en hel dag för att slippa ta tag i ännu en ensam-, arbetslöshets- eller en sjukdag. Våga testa lite verktyg för att njuta mera av ditt liv med den situationen som du har här och nu.

## Till både Rus och Slow och alla andra..

Försök använd din tid på bästa sätt för att du skall må bra. Jag har själv haft dagar som bara försvunnit och jag har inte haft tid med allt som skall göras och stressen är på topp, men har jag mina verktyg och använder dem på bästa sätt så får jag både stryka och lugn i min kropp och själ. Har jag en period med massa tid som jag inte vet vad jag skall göra med utan tom kanske försöker sova bort en hel dag för att slippa ta tag i ännu en ensam-, arbetslöshets- eller en sjukdag. Våga testa lite verktyg för att njuta mera av ditt liv med den situationen som du har här och nu.

## Varje människa måste se sitt utgångsläge och jobba ifrån det...

Ta utgångsläget och tacka för de möjligheterna som du har att utgå ifrån. Att du har fått den här möjligheten och vad vill du göra med den? Börja använda verktygen och hitta ditt sätt att använda dem så de funkar bäst för dig. Det finns många fler verktyg, men det är inte bra att få för många för då kan vi bli förvirrade och vet inte vad vi vill och vad vi skall ta först utan öva ett tag på dessa så kan du få flera senare.

Jag håller på att läsa om David Lega – när inte armarna räcker till. Wow, säger jag. Han är en av de mest handikappade människorna enligt honom själv. Han utgår från sig själv och ser bara möjligheterna så ”Våga tro, hoppa lite oftare och kärleken är till för oss alla”.

## Ett verktyg till – Poppa musik

Sätt på musik något du tycker om och så dansar du loss all din överskottsenergi, stress, ilska, frustration, besvikelser. Skaka loss, boxas, hoppa och stuffa runt. Tjoa och sjung släpp ut allt som behöver komma ut. Sätt dig sedan ner på en stol eller lägg dig ner på golvet och fokusera bara på dig själv och känn in känslan wow vilken underbar person jag är hela jag.....

## Livet är här och nu och det är här bara för dig.

Frågor eller kommentarer på hälsospalten kan skickas till: [godanyheter@annonstidningen.com](mailto:godanyheter@annonstidningen.com)

