



Möjligt eller Löjligt?

Hälsa för mig innebär att ta hand om både kropp, knopp och själ. Att se till att hitta en bra balans med hela sig själv och idag finns det många modeflugor som får oss att både lyckas och misslyckas. Det är många som kräver så oerhört mycket av oss, att vi ger upp innan vi ens har kommit igång eller så tar all glädje slut innan vi kommit halvvägs.

Det är när jag förstår som jag kan lägga om mitt fokus och göra dom små förändringarna som kommer att ge oss stora livslånga vinster.

Jag älskar mina powerpromenader både med och utan stavar, men förra sommaren bestämde jag mig för att utmana mig själv i något jag länge haft svårt för.

Jag har alltid hatat att springa eller jogga suck, usch det är ju bara massa flås i mina öron och jag har problem med mina knän. Ja det finns massa ursäkter till att inte jogga för min del.

Fast det vore roligt, om jag tyckte det vore kul! En tanke som har malt i mina tankar bra länge, så förra sommaren så bestämde jag mig.

Jag har en 7 km runda som jag går i rask takt och så bestämde jag mig ok efter 3km ska jag börja lubba och med lubba menar jag att det går absolut inte fortare än när jag går snabbt. Kanske tom att det går långsammare och det är definitivt inte jogging, men ändå det är ett annat rörelsemönster för mig.

Första dagen kom jag till mitt riktmärke och började lubba och tjoho, yes, go girl och jag hade perfekta musiken i mina öron. Jag tog en liten bit i taget och kanske jag lubbade ett par km första svängen. Vid nästa tillfälle gick jag till samma riktmärke och så började jag igen, peppade mig överdrivet mycket och hade roligt bara med mig själv. Jag tokade till det lite och titta där nu kom jag lite längre.

Jag är som Rockey!!!

När jag äntligen nådde Kronanbacken mitt i mitt lubbande, så tog jag hjälp av lyktstolparna som jag betade av en efter en och med en häftig låt i mina öron nådde jag till slut toppen. Då gjorde jag som Rockey jag tjoad och jublade och lyfte mina händer i skyn. För yes vad bra jag är!!! Sen tittade jag mig omkring, men ingen hade sett mig och i all min glädje lubbade jag vidare.

Plötsligt händer det!

Jag började få hålla i mig att inte börja förrän mitt riktmärke för jag

ville därifrån nå ända hem innan jag ökade i början, men så en dag hände det att direkt jag kom ut från min port att hela jag bara tjoho och så lubbade jag iväg. Jag gick inte att stoppa och jag kunde enbart skratta åt mig själv och hej hopp 7 km gick som en dans, även om det fortfarande var lubbande.

Hela vintern har lusten att börja lubba eller jogga poppat i min kropp, knopp och själ och ja jag har ju hållit mig lite lugn och tankarna har varit på annat håll, men mina promenader har jag självklart tagit. Men nu här-omdagen så var det äntligen dags och jag gav mig ut och det kändes som att nu joggar du faktiskt Tina. Tjoho vad roligt och jag tog halva min runda.

Så är det möjligt att med små förändringar få fart på en stor förändring i livet? Tror du det är möjligt att ställa in sin mentala hörapparat på en positiv frekvens och få ett mer värdefullt liv? Eller låter det helt enkelt för löjligt?

Tror du det är möjligt att putsa de mentala glasögonen för att få se livet i en skarpare och härligare nyans? Eller låter det också för löjligt?

Tror du det är möjligt att det vi fokuserar på växer? Eller låter det också bara för löjligt?

Har du vid något tillfälle fått insikten att livet är ditt, möjligheterna är dina, men så även ansvaret? Eller tycker du det bara är ett löjligt påhitt?

Det är först när jag förstår och inser som jag kan ta första steget i en ny riktning för mitt liv. Det behöver inte vara ett jättekiv utan ett litet kiv bara för dig själv. Jag lovar det kan ta dig med milakliv om du fortsätter. Ingenting är omöjligt det tar bara lite längre för vissa människor att göra det möjligt.

Vem vet kanske jag ger mig ut i vårruset? En möjlighet jag ratat under många år, men i år känns den tom lite lockande. Ett två tre på det fjärde ska det ske!

Hälsoinspiratören
Tina Persson

halsoinspiratoren@norrbottn.se