



” Jag ser egentligen inte att problemet är vår ekonomi utan vår tid.

KRÖNIKA
Tina Persson

Att återta vår hälsa!

Jag läser att vår hälsa är beroende av pengar. Jag hör att ensamhet är farligt för vår hälsa.

Helt klart tankar att snurra fart på!

Så varför är min hälsa beroende av om jag har mycket pengar i min plånbok eller inte? Varför hamnar jag i så mycket ensamhet som jag gör? Vad är problemet? Det jag har insett och förstått är att det är mer hur vi tar hand om vår tid, som ställer till det och våra tankar. Det är som en professor jag träffade och som sa till mig. Vad är problemet Tina?

Så hur kan jag återta livet utan en tjock plånbok?

Mitt liv just nu är inte en rejäl månadslön, utan jag tar istället vara på dom möjligheter som finns där mitt framför min näsa som ingenting kostar, mer än min tid. Det jag verkligen älskar är att ta promenader och det kan vara en kortis på 5 minuter eller en rejäl lång promenad på ett par timmar. En promenad låter enkelt för många, men hur går vi vår promenad? Här stärker i alla fall jag mitt hälsokonto flera gånger om!

För mig att direkt jag vaknar börja tänka positiva tankar under 5 minuter och därefter köra mitt program med yoga och rehab övningar. Övningar som jag hittat i böcker från biblioteket eller fått med mig från någon kurs. Skulle det vara så att tiden är knapp på morgonen, så är jag ändå nöjd över den minut som fanns där och då och så kan jag ta en eller flera minuter under dagen istället.

Jag tänker varför inte söka upp utegymmen eller bara pulsa runt i massa härlig ny snö. Varför inte göra dom där enkla styrkeövningar, där du enbart använder din kropp eller varför inte lyfta ett mjölpaket som finns i skåpet där hemma? Varför inte? Det är så lätt att vi ser oss blinda på att någon ska aktivera oss och att vi behöver mycket tid, men varför inte våga bli vår egna PT istället och njut av dom korta stunderna?

Jag ser egentligen inte att problemet är vår ekonomi utan vår tid. Där tid är en bristvara för oss och det som är lättast är att skippa eller glömma bort är att ta hand om vår hälsa. Det är så lätt att vi tror att vi måste göra något stort, men det jag har insett och förstått är att jag kan börja med något lite och låta det växa.

Varför inte fem minuter och kanske flera gånger om dagen!

Vad kostar det?

Vad kostar ett leende?

När det sen gäller egen tid och ensamtid så är det för många en lyxvara, men det är också många idag som får en överdos och en överdos av ensamhet är inte bra jag vet. Ensamhet och ensamtid sprider sig inom alla åldrar och ibland är det så att vi känner oss ensamma fast vi finns på en arbetsplats eller i en familj. Att känna sig utanför och inte har tillhörigheten till gemenskap, att känna att hur jag än försöker så kan jag inte bli delaktig.

I dagens digitala värld så är det ännu lättare att vi skärmar av oss och inte kanske tänker på att det finns en riktig värld som vi faktiskt lever i. I dagens digitala värld har vi lärt oss att le när vi tar en selfie, men att le mot människorna vi möter.

Nä, usch det är för läskigt!

I mitt liv idag där jag enbart någon dag i veckan har en arbetsplats att gå till, så måste jag se till att få en riktig social kontakt nästan varje dag, för att jag inte ska må dåligt. Det är viktigt för mig att se till att träffa människor och prata med människor i den riktiga världen. Det är inte alltid lätt och ibland är allt jag vill bara att få krypa upp i någons famn här hemma, men när ingen finns här hemma då måste jag se till att komma ut.

Det är så mycket vi önskar och vill, men där vi enbart ser våra begränsningar. Vi ser begränsningar i pengar, tid, ensamhet, stress och mycket mer. Men det jag har lärt mig och inser mer och mer för varje dag är att livet är mitt, möjligheterna är mina, men så även ansvaret.

Så om livet är precis här och nu, då kan vi ju börja precis här och nu! Så hur ser vårt liv ut just nu? Är det så här vi vill ha det? Vad behöver vi göra för förändringar för att få en bättre hälsa? Vart kan jag börja? Kan små förändringar vara en bra start? Vad erbjuds som inget kostar? Egentligen inte så svårt, men ändå otroligt svårt! Lyssna gärna vidare på Tinas Tankar på Radio X 89,3.

*Stärk ditt hälsokonto
med Hälsoinspiratören
Tina Persson*