



” Hälsa för mig är både kropp, knopp och själ

KRÖNIKA

Tina Persson

## Kickstarta din hälsohöst!

**A**tt välja nya mönster! Den här sommaren har varit annorlunda för många och mycket har blivit inställt, men jag tror ändå att många har hittat en kreativitet och upptäckt många möjligheter. Det är helt klart konstiga tider vi lever i och vi kommer att fortsätta ha ett stort ansvar hängandes över oss, för en tid framöver.

**Vi vet inte** vad framtiden har att erbjuda, men som hälsoinspiratören Tina vill jag under denna höst dela med mig av flera kreativa tankar. Hur kan vi bryta gamla mönster och skapa nya för att få ett starkare hälsokonto för både kropp, knopp och själ? Den här hösten vill jag dela med mig av kreativa tankar, hur vi kan starta upp ett hälsokonto och med enkla medel bygga det starkare, med små enkla steg, ett i taget.

**Jag älskar ordet** hälsokonto, kanske för att jag är ekonom och kanske för att du lättare ska förstå vad jag vill med ordet. Jag vill att du ska se bilden (för er som nu minns hur det var) hur du går in på banken. Vi står där och väntar med pirr i magen på vår tur. Äntligen plingar det och vi går fram till kassan och berättar att vi vill öppna ett nytt konto, för vi vill spara till något riktigt speciellt. Vi vill ha ett konto som kommer att ge bra utdelning ju mer jag sätter in, vad rekommenderar ni?

**Vi får veta** att det finns ett konto som heter hälsokontot och det är ett konto som kommer att växa sig starkare ju mer vi sätter in. Kontot är helt beroende på oss själva och inte på något annat. Tar vi inte hand om kontot så kommer vi hamna på minus, men om vi sköter om vårt konto och gör insättningar små som stora, så kommer vi att ha ett fint och hållbart hälsokonto ända till vår ålderdom. Visst livet ger oss rejäla minusposter ibland, men om jag redan innan har ett starkt hälsokonto, så kommer balansen att stabilisera sig fortare eller hur?

**Så vad är hälsa för dig? Vad innebär att stärka vårt hälsokonto för dig?**

Det är så lätt att tänka att hälsa är kost och träning, men för mig är hälsa så mycket mer. Hälsa för mig är både kropp, knopp och själ eller kropp, tanke och hjärta, som också många säger. För mig är hälsa att se till att vi tar hand om helheten och jag vet det är inte lätt.

**Så jag tänker:**

**Kost är så mycket mer** - Hur äter vi, när äter vi och varför äter vi? Jag tror det är fler med mig som lätt stressäter och inser inte att där försvann en 200 grams chokladkaka, utan att jag märkte det. Så att äta mer medvetet, det är något jag vill satsa på i höst.

**Träna helheten** - Hur kommer jag igång och rehabiliteringsträning är ju så svårt. Jag själv försöker övertala mina tankar att jogging det är min grej, men det är inte lätt när den mentala handbromsen har gått i baklås.

**Livet erbjuder 24 timmar om dygnet** - Trots annorlunda tider, så kan gamla mönster sitta rejält, men nu finns faktiskt chansen att välja nya mönster eller hur?

**Att återta livet** - Helst av allt skulle vi alla bara vilja få stänga dörren till Corona och andra besvärliga erfarenheter, men varför inte bearbeta det som hänt och händer för en starkare framtid? Jag själv ser min rosa resa som en enorm utbildning, så varför inte gå en utbildning i höst?

**Sorg är så mycket mer** - Det är många som fått lämna jordelivet pga Corona eller andra sjukdomar, men sorg kan också vara att vi blivit av mer vårt företag, vår anställning, att vi inte fått träffa vänner och bekanta.

**Meditation** - Det är mycket som vi inte kommer att kunna göra i höst, så varför inte satsa på att hitta dig själv och ett lugn genom meditation?

**Karriär** - En karriär ska vara utvecklande och givande. Det händer mycket på arbetsmarknaden, vissa jobb kanske försvinner, men nya kommer att skapas. Så kanske det inte finns så många jobb, men varför inte skapa ditt jobb istället?

**Stress** - Ett ord som många använder och känner, men jag skulle vilja sätta ett annat ord på stress och det är rädsla.

**Jag tror att** i höst behövs det boostas extra mycket, så håll både ögon och öron öppna för att stärka ditt hälsokonto!

*Ta hand om er och hör gärna av er!  
Hälsoinspiratören Tina Persson*