



” Tänkt att 15 minuter av våra 24 timmar kan faktiskt bli en ny vana, som kan stärka oss både till kropp, knopp och själ!

KRÖNIKA Tina Persson

Starta upp en vana!

Äntligen är det dags igen, så varför inte börja med att fortsätta snurra vidare med lite sensommartankarna. Kanske du läste krönikan om att kliva in rollen som en sommardektektiv innan sommaruppehållet? Hur har det gått? Har du kanske provat något eller några av dom förslaget som fanns med i krönikan eller radioprogrammet?

Kanske har du återvänt till jobbet, skolan eller till din vanliga vardag? Men måste vi direkt sätta igång alla dom vanliga måsten, som vi lätt hamnar i när vardagen kommer tillbaka i vårt liv? Varför inte ta en lite långsammare start och njuta även av sensomrardagarna, som är här mitt framför vår näsa?

Kanske det regnar, kanske det blåser, kanske är det mulet, men ändå vi kan inget göra åt vädret. Utan varför inte plocka fram dektiven i oss själva och nyfiket tänka, hur kan jag ta vara på denna underbara dag? För varje dag är en unik gåva för oss, även om vissa dagar mest kan kännas som en pina.

En ny vana!

En ny rutin!

En ny gåva till oss själva!

Ett av dom tips jag gav senast var att skapa en ny vana i livet. En ny vana som kan förändra stort, även om det kanske anses väldigt liten och osynlig för andra. Men ändå varför inte sätta fart på en ny vana, för att kanske förändra den fortsatta livsresan stort?

För två år sedan efter att jag hade varit på sommarkurs, så bestämde jag mig för att börja med en ny vana. Vi hade under sommarkursen startat varje morgon med yoga vid bryggan och varför då inte fortsätta när jag kom hem? Så varje vardag morgon började jag köra en yoga och rehabstund ca 30 minuter. Men eftersom tiden har gått så har jag hittat fler övningar som jag vill göra och numera är jag uppe i en timme, om jag kan ta mig den tiden.

Kärleksfullhet och omtänksamhet enbart till oss själva!

Jag är så tacksam att jag började denna vana för det som händer är att jag varje dag får enbart en kärleksfull och omtänksam start och vem vill inte ge det till sig själv? Så kanske är det här en ny vana för fler att prova? En ny vana som kan ta allt från 10-15 minuter, men jag

lovat tiden du avsätter kommer att ge dig något gott för både kropp, knopp och själ.

Tid är för många något exklusivt, så varför inte ge oss en exklusiv gåva?

Tänkt att 15 minuter av våra 24 timmar kan faktiskt bli en ny vana, som kan stärka oss både till kropp, knopp och själ! Men vi är så otroligt duktiga på att slarva bort tiden, som vi borde avsätta för vår hälsa. Vår hälsa som vi tar för givet tills den går i krasch. Jag insåg och förstod själv för två år sedan att jag måste göra det här, för att inte fortsätta vara trasig pga inre stress och ryggproblem. Nu sitter vanan där och det är enbart med omtänksamhet och kärlek till mig själv, som jag gör detta och det är också ett fint sätt att börja min vardag på. Så nu är det dags att hitta en ny vana och för mig blir att hitta ett fint avslut på min dag.

Hälsobalansen

Ett riktigt bra boktips är Hälsobalansen av Rangan Chatterge en underbara bok och där han skriver om att hitta en rutin inför natten. Även den här stunden behöver inte vara så lång, men jag vet att jag själv ibland behöver längre tid, för jag kan vara alldeles för speedad efter ett gympass eller en danskväll. Så varför inte göra övningar där jag helt enkelt får gå in för landning, istället för att snurra runt i sängen? Det som står på min meny just nu är några stretchövningar för bröstmuskler, höftböjare och rumpa. Därefter tar jag fram min bok och skriver ner vad som hänt under dagen och avslutar med saker jag är tacksam för. När jag sen lägger huvudet på kudden säger jag tack för idag och önskar mig själv en god nattsömn. Så otroligt enkelt, men absolut riktigt supersvårt. Men vet ni vad? Jag ser redan efter några veckor ett resultat. Det är sant! Denna stund ger mig en lugnare insomning.

Så varför inte starta upp en ny vana enbart med omtänksamhet och kärlek till oss själva? Allt den kostar är lite tid, men den kan ge så mycket tillbaka för vår framtida hälsa. Vill du ha fler tips läs gärna krönikan från v. 24 och lyssna på tillhörande Tinas Tankar.

Härligt nu kör vi!

Hälsoinspiratören
Tina Persson