



” Det är när vi inser och förstår som vi kan göra en ändring

KRÖNIKA  
Tina Persson

# Dags att vårstäda livet

**K**ommer ni ihåg trollet med den gula kepsen? Det gick som barnradio för länge sedan och jag minns så väl den gången han skulle städa. Vet ni vad han gjorde?

Jo, han öppnade alla fönster och så fick det blåsa runt där inne i hans bostad. Å, sen så var det städlat och klart. Så underbart och enkelt eller hur?

**Jag har alltid haft svårt för när det blåser ute, men jag har hittat ett sätt att tycka om blåsten.** Vet ni vad jag gör? Jo, jag väljer att hitta ett ställe där jag kan sträcka ut mina armar och så tänker jag att blåsten städar mitt inre, på alla tankar som tjurat sig fast inombords. Jag talar också om för mig själv, att nu släpper jag allt tråkigt som sitter fast i mitt inre, här ska städas.

**Kanske det låter knasigt och pinsamt, men vem behöver bry sig egentligen?** Kanske jag inte ska stå mitt i centrum och städa mitt inre, men hitta då en plats där du känner dig trygg. Ställ dig där och sträck ut dina armar, låt sen blåsten rejält får ta tag i dina tjuriga och intrasslade tankar. Tala också om för dig själv att nu släpper jag taget och sen kan vi tacka den där busiga blåsten, för att vi fick chansen att göra en härlig vårstädning.

**För någon vecka sedan kom det ett rejält snöväder här i Luleå,** och det skönaste kunde ha varit att bara krypa upp i soffan och bara gosa ner sig. Men nä, jag vet för egen del att jag behöver få komma ut varje dag. Så det blev på med kläderna och så begav jag mig ut på en dryg två timmars promenad.

Det är sant drygt två timmar traskade jag runt och lät snön killa mig i ansiktet och sen när jag kom hem, så var känslan så enorm skön. Jag var så nöjd och tacksam, för jag vet att hade jag stannat hemma och inte gått ut, då hade jag inte njutit av soffan och min tekopp lika mycket.

**Tänkt den här vintern har hela vårt avlånga land fått snö, något som jag tycker är så härligt.** Men nu är ljuset på intåg och med det våra underbara värkänslor. Så hur skulle du vilja ta vara på alla dina känslor i vår?

Alla är vi mitt i livet och kanske vi den här vintern har blivit totalt försoffade, fastbrända eller rejält vidbrända och har svårt att komma loss.

Så jag tänker varför inte ta vara på värkänslorna lite extra, precis som trollet med den gula kepsen gjorde.

**Det är många som inte vågat ge sig ut, men nu är det dags.** Kanske vi känner oss lite svaga i kroppen, men då är det dags att ta fram rullatorerna, som är ett underbart stöd hjul. En rullator är ju en fantastisk mokajäng, för den erbjuder ju också en sittplats och plats för fika i sin korg.

**Jag minns min mor hon tyckte det var pinsamt med en rullator,** men hallå inse vilken möjlighet det är för både kropp, knopp och själ! Det som jag också tycker är toppen, det är att här har du även en hjälpande hand när du ska stärka din kropp. Ett perfekt stöd när vi ska göra ben böj och andra styrkeövningar. Möjligheterna är många, allt beror på hur vi ser på det.

**Det jag också hör är att även dom unga har blivit försoffade under det senaste året, mer än vanligt.** Vi människor är lata varelser, så hur ska vi få fart på dom? Jag tänker varför ge i uppgift att ta en walk and talk, medans ni gör era grupparbete två och två eller för att lösa olika tankeuppgifter. Vi behöver faktiskt inte sitta framför datorn hela tiden, för att utbildas. Utan jag tänker försök att hitta kombinationer där vi även kan komma ut. Varför inte passa på att göra ett projekt för att testa hur går studierna om jag tar en daglig walk and talk promenad eller om jag sitter i soffan med datorn i knät? Kanske jag löser tentan så mycket bättre i slutändan, så varför inte testa?

**Det är när vi inser och förstår som vi kan göra en ändring,** men absolut det kan vara både svårt och kan bli rejält pinsamt.

**Så hur kan du bli ditt bästa jag?** Hur kan du stärka ditt hälsokonto, så du får en riktigt bra start på sommarlovet, arbetlivet eller livet på ålderns höst. Ni ser det spelar ingen roll vilken ålder vi är i, vi behöver alla stärka vårt hälsokonto både till kropp, knopp och själ!

**Så vem hänger på?  
Släpp känslorna loss det är vår!**