



# ” Fuldansa kan vi alla göra

KRÖNIKA  
Tina Persson

## Mental hälsa, är också hälsa!

**H**älsa innebär så mycket mer än kost och träning, läser jag i en artikel och jag säger äntligen. Äntligen för jag älskar min titel Hälsoinspiratör, för det är jag.

**Hälsoinspiratören Tina**, jag älskar att inspirera människor inom hälsa och för mig är hälsa både kropp, knopp och själ, inte bara kost och träning.

**Som Hälsoinspiratören Tina älskar** jag att snurra fart på folks tankar till att hitta en mer möjlig och positiv frekvens på våra liv och för mig innebär det att se till helheten, hela oss inklusive det mentala.

**Mental hälsa ett ämne som är viktigare än någonsin i dag**, men inte bara det utan jag läser även att många börjar tappa minnet. Minnet av att ta en paus under sin arbetsdag, där hemma och tycker att det borde arbetsgivaren kolla av.

**Jo, det är sant jag läste i en artikel** att anställda vill få uppmuntran från sin chef till att ta pausar under sin arbetsdag, när dom arbetar på hemmaplan. Närmare 50% önskar detta och det är mest kvinnor, men jag tänker har jag inte ett eget ansvar?

**Visst arbetsmiljön är viktig att den fungerar**, men att ta paus, ställa sig upp och fuldansa till en härlig låt. Vems är ansvaret? Chefens eller mitt egna?

**Jag säger det ofta och jag säger det igen.** Livet är mitt, möjligheterna är min, men även ansvaret. Så hur kan vi ta hand om vår hälsa både till kropp, knopp och själ i dagars om fortfarande är? För mig är det självklart att det är mitt är ansvaret, men vi kan också göra det tillsammans.

**Varför inte göra något tillsammans**, även om vi arbetar hemifrån? Veckans ful låt som vi dansar till några gånger om dagen. Eller att vi varje dag tar en walk and talk fika med en kollega, för att komma ut och surra av oss. Här finns ju världens chans att lära känna dina kollegor, vad sägs om det?

**Jag tänker sen på att många har friskvårdsbidrag** om du har en arbetsgivare, så jag tänker varför inte maxa till dom 5 000:- i år. Varför inte peppa varandra till att göra något som är bra för oss var och en, men att vi ändå har ett mål att stärka våra hälsokonton tillsammans?

**Ytterligare möjlighet för dig som har en arbetsgivare är Coronagåvan**, som har godkänts även i år och den här gången blir beloppet 2 000:-. Här finns en möjlighet för arbetsgivaren att köpa presentkort för en aktivitet som inte går att byta ut mot pengar. Jag tänker här finns verkligen möjligheten till Walk and Talk coaching eller liknande för att stärka den mentala hälsan. Så bra eller hur?

**Men vi då, vi som är mellan anställningar eller studerar mm, vad kan vi göra?** Det är så lätt att vi önskar att någon annan ska bjuda upp till dans, så känner jag själv just nu. Men kom igen låt vårkänslorna hjälpa oss, vem vet vad det kan erbjuda?

**Fuldansa kan vi alla göra**, för musik har dom flesta till hands. Walk and Talk varför inte fråga på social media, vem vill ta en telefonpromenad med mig i veckan?

**Varför inte ta en Walk and Talk i telefon** med en arbetsgivare eller kurskompis, som du är nyfiken på? Varför inte ta chansen att bjuda upp till en promenad? Jag tror att här kommer många att upptäcka dom osynliga jobben och samarbeten, som finns där mitt framför vår näsa.

**Så vår mentala hälsa**, våra tankar är inte inställda, utan dom är precis här och nu eller hur? Så är dina tankar fastbrända, vidbrända eller svedda i kanten? Då behöver dom få sig en rejäl kickstart för att ta emot en underbar sommar, som är på ingång eller hur?

**Här kommer några fler tips!**

- ◆ Istället för fikastund ta en kortare promenad, det ökar kreativiteten och laddar om batterierna.
- ◆ Vi behöver inte sitta digitalt hela dagen, bjud upp till ett promenadmöte.
- ◆ Sätt klockan på 60 min och då är det dags att sträcka på dig, andas fem långsamma andetag eller göra en styrkeövning.
- ◆ När klockan plingar sätt på en bugglåt och bugga med dörrkarmen.
- ◆ Ta en povernapp eller kraftlur efter lunchen eller som eftermiddagsfika.
- ◆ Tinas Tankar podden på Radio X 89,3, 20 min surr som är en fortsättning på mina krönikor.

Möjligheterna finns där hela tiden, så sök reda på din möjliga frekvens på livet.

Stärk ditt Hälsokonto med Hälsoinspiratören Tina Persson