



” Så vad har du gjort för att stärka ditt Hälsokonto under 2021?

KRÖNIKA
Tina Persson

Hur ofta gör livet dig knäsvagt?

När jag ser en mustang glida förbi mig, då blir jag alldeles knäsvag. Jo, det är sant jag gillar mullret och jag gillar utseendet. Wow och jag blir enbart superlycklig, men vet ni vad jag också har insett och förstått?

Jo, det är att när jag är mitt bästa jag, så är jag som en gul mustang. Jag känner mig vacker och stark både inombords och utanpå. Jag mår så där underbart bra, trots allt och mitt i allt och livet gör mig enbart knäsvag, men det händer inte varje dag.

Så idag är jag nyfiken på vilken bil skulle du då vara? Vilken är den vackraste bilen i hela världen, som skulle göra dig knäsvag? Nästa fråga är när kände du den känslan, i ditt egna liv senast?

När senast kände du att den möjliga och mentala frekvensen var inställd på en positiv frekvens, där livet enbart var så gott och ditt hälsokonto var på topp? När kände du att du var på topp både till kropp, knopp och själ, även om du är lite trasig och kantstött av livet senast?

Det är många som har svaret på frågan, men ändå så händer inget. Vi vet, men vad gör vi? Vi ska ta det sen eller hur?

Så vad har du gjort för att stärka ditt Hälsokonto under 2021? Har du enbart väntat ut tiden, för att sedan återgå till den toppformen du hade innan? Jag har sagt det förut och säger det igen, vi människor är lata och inte bara våra tankar utan hela vår kropp, knopp och själ.

Så om jag själv vill vara denna mustang många dagar om året som möjligt, då behöver jag ta ett eget ansvar för mitt liv. För det är som jag ofta säger när jag föreläser att livet är mitt, möjligheterna är mina, men så även ansvaret. Visst låter det enkelt, men ofta väldigt svårt.

Det är idag många som putsar på sitt utseende, men hur mår du på insidan och hur stark är din helhet egentligen? Jo, jag vet det är många som har åkt både på det ena och andra resan i livet, men ändå? Vi kan om vi vill göra det bästa och då låta livet göra oss knäsvaga eller hur?

Jag hörde en äldre dam, som gnällde till sina döttrar att hon var så stel och osmidig. Döttrarna pratade då om att röra på sig mer och snabbt kom kommentaren, att det gjorde hon varje dag.

Men frågan är vad gjorde hon egentligen? Eller levde hon på gamla meriter, som min far gjorde. Du vet när jag kan gå igen, för det hade han kunnat då skulle han, men när sjukgymnasten kom blev han mest arg.

Jag tänkte ofta undrar hur den matematiken går ihop egentligen? För om jag inget gör, hur starkt blir då vårt Hälsokonto för kropp, knopp och själ?

Jag har själv klivit över 55 strecket och absolut jag är både vinn och sne, stel och osmidig ibland både till kropp, knopp och själ. Men när jag fick ryggskott, så insåg jag att jag hade levt på gamla meriter och istället för att träna så blev jag rädd för att träna och vad hände då?

Det var där och då jag insåg och förstod, att detta var inte alls snällt mot mig själv och hittade då mitt koncept föra stärka mitt hälsokonto min YAPS och som jag idag lär ut till fler. Det som också hände var att tankarna hade bränt fast och jag behövde ta hjälp, trots att jag både vet och kan. Trots att jag hade många av svaren, så var jag rejält fastbränd i mina tankar.

Det är många som har fastnat i en negativ spiral som en biverkning från Corona, men då är det dags att sätta fart igen. Jag tror det är många som har tänkt sen, då vet du. Men om jag säger att sen är nu eller att det är dags nu, för att slippa ett fysiskt eller mentalt ryggskott som jag skrev om i en tidigare krönika.

Det är dags nu och jag säger det även till mig själv. Det är dags nu att trappa upp några snäpp till att stärka Hälsokontot både till kropp, knopp och själ på flera sätt, för att få fler knäsvaga dagar i livet och hålla under min ålderdom.

Tack än en gång för att jag fått snurra fart på dina tankar och jag vill även påminna om att använd ditt friskvårdsbidrag. Är du arbetsgivare ge coronagåvan och julklappen, med ett fokus på att stärka dina anställdas Hälsokonto både till kropp, knopp och själ.

Låt livet bli mer knäsvagt under 2022!