



” Så idag tänkte jag be dig se över din garderob

KRÖNIKA
Tina Persson

Tankar om... REMIX!

Jag är ute på en promenad och i mina öron peppas jag av låtar i en härlig variation.

Det är många gamla låtar, men som är remixade för att erbjuda en 140 BPM takt. Å, vad härligt med gamla godingar, blandade med nytt i en härlig remix.

BPM = Beats per minut ett musikbegrepp, som för mig efter alla år som instruktör är fast etsat. 140 BPM ger mig en utmaning att vilja hänga med i takten, och när jag märker att jag inte längre hänger med. Då är det dags att byta spelista, för att få ut det bästa med mina promenader.

Jag älskar verkligen musik, som ger mig pepp för både kropp, knopp och själ. Och jag tycker det är så härlig när det kommer remixer, som får mig att på nytt få uppleva en låt som försvunnit längs vägen.

Så idag tänkte jag be dig se över din garderob, dina erfarenheter och livet för att hitta en härlig remix för både kropp, knopp och själ.

Vi pratar mycket om att återbruka och köpa begagnat, men kanske vi borde se över vad vi har i våra egna skrymslen och vrån? Både om vi är en familj eller lever själv, så varför inte göra en inventering av allt vi har i vårt hem?

Just nu finns ett mode som verkar vara poppis bland unga, men det jag ser är pyjamasbyxor. Dom där rutiga, men jag är säker på att dom har ett märke som talar om att det här det är det senaste. Tänkt att ett specifikt märke ska vara så avgörande, så varför inte göra ett eget märke. Jag minns att jag klippte till en läderbit och satte över ett litet hål på en tröja jag hade när jag var yngre. Läderbiten kom på ett väldigt bra ställe, så jag fick flera gånger frågan vilket märke är det där?

Tänk så lättlurade vi är eller varför inte göra som en bekant, hon hade verkligen pyjamasbyxor på sig. Varför inte, dom var så snygga! Så vem säger vad egentligen? Våga testa och bli en trendsetter.

Det är även sportlov, påsklov och andra extra lediga dagar på ingång och inget kan vi göra eller? Vad har du i ditt garage eller förråd? Även här återbrukar det du har, och hitta på egna galna grejer. Jag tänker ut och fixa lite friluftsliv, och varför inte till er som gillar utmaningar. Vem fixar elden först eller vem gör coolaste åkdonet, för

att sen tävla i en backe. Eller ett utedisko, där alla dansar med sin musik i sina öron. Ni ser möjligheterna är många, kom igen våga vara lite crazy.

Det ska inte behöva kosta så mycket, för att bara umgås och hitta på lite bus. Det viktiga är att du och ni umgås i en härlig gemenskapsremix, både unga som äldre. Där du kan återta kontakten och eller skapa nya.

Sen inte minst se över dina erfarenheter, för att se vilken remix du kan få ut av dig själv här? Du har enorma erfarenheter från smått och gott. Så vad kan du göra utifrån dom erfarenheterna?

Jag själv skapade mitt YAPS pass för att jag behövde rehabiliteringsträna. Något som oftast är tråkigt och inte blir av, men när jag gjorde något roligt av det så fick jag till min vana. En vana som jag idag erbjuder till fler och där allt fler inser och förstår, hur viktigt det är att stärka både den fysiska och mentala hälsan.

Det är så lätt att vi fokuserar på det vi inte har och inte kan göra, som under pandemin. Det var ju så trist och tråkigt, men det är när vi inser och förstår som vi kan göra en förändring eller fortsätta mota olle vid grind.

Om det är tråkigt, har du ett eget val att hitta din kreativitet och ta vara på det du kan göra och har i ditt liv. Lätt? Helt klart svårt, jag vet.

Det sägs också att hälsa kostar och absolut, men det beror på hur du ser det. För när du kraschar så kostar det så mycket mer att ta sig tillbaka, än om du förebygger eller hur? Så vad är det som kostar pengar och vad är det som kostar tid?

Många har idag hamnat i ett stilla sittande läge, något som inte alls är bra. Så nu är det dags att bryta mönster, det är dags att remixa den du är till något du kommer må bättre av.

Så på vilka sätt skulle du kunna förebygga dig och ditt liv, genom att remixa och återbruka i vår? Det kan låta enkelt, men jag vet det är så otroligt svårt.

Tack för att jag fick snurra fart på dina tankar, stora som små!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson