

Livskraftsnytt

Februari! Redan lite ljusare dagar och lite närmare den kommande våren. Dagarna rullar på. Ibland allt för fort. Tycker du att dagarna, veckorna och livet går fortare och fortare? Kommer du på dig själv med att tänka: om bara..., sen då ska jag... Tänker du att nån dag, då ska jag... Kanske har du åtta dagar i din almanacka? Det finns många människor som har det. Måndag, tisdag, onsdag, torsdag, fredag, lördag, söndag, nåndag. Nåndag! Den där dagen som vi någon gång i framtiden ska komma fram till. Dagen då vi hinner följa med dottern till skolan, besöka vår gamla mamma, tala om för nära och kära i handling hur mycket vi älskar dem, lyssna på en fågel som kvittrar, ta första steget mot att förverkliga en dröm, jobba mindre, resa, lyssna på riktigt när någon pratar. Allt det där viktiga som egentligen är livet. Som vi skjuter framför oss. Men tänk om nåndag inte hinner komma? Vad händer om vi inte kommer fram till den där nåndag då livet ska börja på riktigt, då vi ska göra allt vi vill som är viktigt? Fundera några minuter på vad som är absolut viktigast i ditt liv. Vad behöver du göra och säga idag för att nåndag ska vara idag? Hur kan du leva ditt liv fullt ut, här och nu, idag? Carpe diem är ett slitet uttryck. Men så sant. Dagen idag är det enda vi vet att vi har. Fånga den!

Ett sätt att fånga dagen kan vara att unna oss bra matvanor. Matvanor som rustar oss att vara vårt bästa jag. Ett enkelt knep att få i sig rätt mängd av de olika näringsämnena varje dag är att se tallriken som en klocka. För rätt proportioner kan man tänka: 30 minuter grönsaker och rotfrukter, 15 minuter kött, fisk, vegetariskt protein, 10 minuter långsamma kolhydrater som fullkornspasta, råris, quinoa, bröd med hela korn, musli m.m., 5 minuter omättat fett tex. olja, avokado, nötter, oliver, linfrön m.m. Passa gärna också på att välja ekologiska alternativ i så stor utsträckning som möjligt. Allt fler forskningsrapporter pekar på att ekomaten inte bara är bra för miljön utan även att vi människor gör stora hälsovinster.

Så här ett par veckor efter nyårslöften och goda föresatser kan det vara bra med lite träningsmotivation. Först och främst den bästa motionen är den som blir av. Var därmed noga med att välja en aktivitet som verkligen passar dig. Även om alla på jobbet går på gymmet så kanske din bästa motion är en buggkurs eller pulspromenader när du har tid. Utför den på den nivå som är din nivå. Börja där du är och sätt små delmål för dina framsteg varje vecka. Ugå från dig själv och jämför dig bara med dig själv. Ett bra sätt att hjälpa sig själv är att också ta till lite roliga hjälpmedel som håller motivationen uppe. Kanske kan det vara att skriva motionsdagbok, använda en stegräknare eller pulsklocka, ha en träningskompis, funktionella kläder och skor m.m. Allt som gör motionen lättare, roliga och som gör att den verkligen blir en lustfylld och regelbunden vana. Njut av motionen och belöna dig riktigt för varje framsteg!

Önskar dig en fantastisk nåndag!

*Marie Sandgren
Livskraftcoaching
sandgren@hogsby.net
www.livskraftcoaching.se
Tfn. 070-3960649*

Vid vidarebefodran av detta nyhetsbrev, ange gärna källan.

