

Vad är hälsa?

Hälsa är ett ämne som, i likhet med många andra, blir större ju mer vi lär oss om det. I dag finns det en uppsjö av träningsprofiler och hälsoinspiratörer som vill dela med sig av sina budskap i form av exempelvis konton på sociala medier, böcker, poddar, kokböcker och träningsvideor. Det är ingen överdrift att påstå att jakten på hälsa har blivit vår tids religion. Därför är det viktigt att vi frågar oss vad det är för budskap som förmedlas och hur det påverkar vår syn på hälsa.

I snart 20 år har jag föreläst och skrivit böcker med hälsofrämjande teman. I början av mina föreläsningar brukar jag be deltagarna att vända sig till varandra i små grupper och berätta vad hälsa är för dem med ett ord eller en mening. När jag sedan ber dem att dela med sig i storgrupp om det som kommit upp, brukar ofta kost och motion hamna högt upp på listan. Och det är naturligtvis inget fel eller konstigt med det. Tvärtom; det är viktigt att ta hand om sina fysiska basbehov av mat, motion och sömn för att leva ett hållbart liv. Men hälsobegreppet är mycket bredare, rikare och mer njutbart än så!

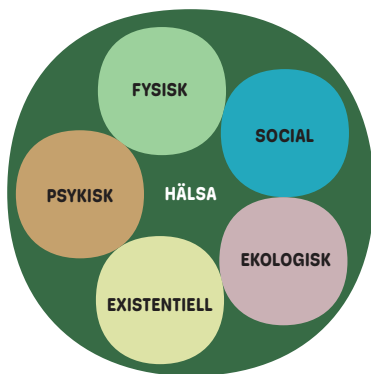
Livets mening är inte att må bra utan att leva ett meningsfullt liv i riktning mot det som är viktigt.

Jag betraktar inte hälsa som ett mål i sig. Hälsa är ett medel för att kunna göra det som är viktigt. När jag tar hand om mig själv och min hälsa, ger det mig möjligheter att vara

en mer öppen, närvarande och engagerad mamma, partner, vän, terapeut och kollega. Ärligt talat kan jag ibland tröttna på må bra-fokuset och alla må bra-tips. Vad skulle hända om vi skiftade fokus från att ”må bra” till att få ”må”?

I dag har vi så höga krav på vad det innebär att må bra att vi mår dåligt på grund av det. Att få må innebär att alla slags tankar och känslor får utrymme, att ingenting behöver ställas i skamvrån. Vi behöver inte ”må bra” och gå omkring med ett ständigt leende på läpparna. Vi får också lov att vara arga, ledsna, oroliga, rädda och skamsna. Vi behöver inte ”må bra” för att välja att göra det som är värdefullt och viktigt för oss. Våra liv räknas även när det skaver och gör ont.

Hälsa är inte endast frånvaro av sjukdom utan också närvaro av det som ger livet mening, hopp, engagemang, gemenskap, innehåll och riktning. Hälsa, enligt Världshälsoorganisationen WHO, kan förklaras med hjälp av fem olika dimensioner: den fysiska, psykiska, sociala, ekologiska och existentiella hälsodimensionen. Kortfattat kan man säga att fysisk hälsa handlar om kroppen, psykisk hälsa om själen och självet, social hälsa om relationer, ekologisk hälsa om naturen och existentiell hälsa om den andliga dimensionen och dess betydelse för hälsan.



Relationer har stor betydelse för vår psykiska hälsa, och därför har jag valt att beskriva den psykiska och sociala hälsan med hjälp av uttrycket psykosocial hälsa, vilket följaktligen innebär fyra kategorier i min beskrivning av hälsodimensionerna:

- Fysisk hälsa
- Psykosocial hälsa
- Ekologisk hälsa
- Existentiell hälsa

Jag kommer att lägga mest fokus på att förklara den existentiella hälsodimensionen, då jag intresserar mig extra för den. Eftersom den är nära förknippad med livsvärden, finner du en fördjupning av existentiell hälsa i kapitlet ”Att leva och prioritera utifrån självomsorg”.

Fysisk hälsa

Detta är den dimension som vi kanske framför allt brukar förknippa med hälsa. Här är kroppen med dess basbehov av mat, motion och sömn i centrum. Att ta hand om sin kropp handlar till exempel om att sova tillräckligt många timmar per natt, att äta regelbundet och varierat, att röra sig en stund varje dag och att ge sig själv möjlighet till vila och återhämtning.

När jag föreläser om denna dimension brukar jag betona vikten av dessa tre: mat, motion och sömn.



Ibland märker vi att vår hälsa påverkas av att vi inte har sovit, ätit eller rört på oss tillräckligt. När vi tar hand om våra biologiska behov av mat, motion och sömn, ger vi oss själva en god och stabil grund att stå på även när livet svajar.

Mat

Vi behöver mat för att överleva. Maten ger oss energi så att vi orkar ta oss an de uppgifter vi behöver utföra. Mat är också en källa till njutning och social gemenskap.

Det är svårt att ge allmänna kostråd, eftersom vi är olika som människor. Ålder, kön, hälsa och livsstil påverkar behovet av mat. När vi frågar oss om vi kan äta eller dricka det ena eller det andra, kan vi påminna oss om att det ofta handlar om mängd, dos, hur ofta och hur länge. Ordet ”lagom” är inte så tokigt när det kommer till kost. Generellt behöver de flesta människor i dagens moderna samhälle minska ned på mängden rött kött, det raffinerade sockret, salt och processad mat och öka mängden av fibrer, som till exempel finns i rotfrukter och baljväxter.

Att ta till sig och följa de kostråd som numera finns att tillgå på många olika sätt, till exempel inom hälsovården, är en hjälp till ett mer hälsosamt liv. Ju naturligare ett livsmedel är – ju färre ingredienser på innehållsförteckningen – desto bättre. Jag brukar tänka på att det jag äter inte endast ska se gott ut på tallriken och smaka gott i munnen, utan att det även ska göra gott inuti mig på lång sikt.

Motion

Vi är skapade för rörelse och inte för att sitta still för länge. Folkhälsomyndigheten rekommenderar 60 minuters pulshöjande aktivitet per dag för barn och ungdomar.¹ Dessa 60 minuter kan med fördel delas upp under dagen om vi inte

har tid och möjlighet att röra på oss en timme i sträck. Det kan till exempel handla om vardagsmotion i form av snabba promenader.

När jag ibland får frågan om vilken motionsform som är bäst brukar jag skämtsamt svara: "Den som blir av!" Och för att träningen ska bli av är det bra om vi tycker att den är kul! Vi kan testa oss fram och försöka hitta motionsformer som passar oss och som ger oss glädje och energi. Personligen försöker jag variera konditionsträning med styrkepass och stretching. Jag tycker bäst om att dansa, jogga, cykla, promenera med vänner och ta turer på SUP-brädan. Styrketräning är en större utmaning för mig, så för att motivera mig brukar jag träna till musik jag tycker om och lägga till en skön stund av stretching och avslappning efteråt.

Det är dock viktigt att tänka på att det inte är alla människor som behöver röra sig mer. För min egen del har jag fått hjälp av min fysioterapeut att lägga upp ett hållbart rörelse-veckoschema med lagom mycket fysisk aktivitet. Med en bakgrund som gymnast och många års erfarenhet av att pressa mig själv till det yttersta, är det viktigt att hitta hållbarheten, variationen och glädjen i träningsupplägget. Rörelsen behöver balanseras upp med vila och vilan med rörelse.

Sömn

Vi sover en tredjedel av våra liv. Om inte sömnen vore viktig, skulle vi inte behöva sova så mycket. Sömnen är den bästa och billigaste återhämtning som finns. Under sömnen återuppbyggs vi för att sedan kunna vara aktiva igen. En tonåring behöver cirka nio till tio timmars sömn per natt. Sömnbehovet minskar med åren.

Stressforskare Aleksander Perski menar att den som sover ordentligt inte kan bli sönderstressad. Många människor

i dagens samhälle har dock problem med att sova. Sömnstörningar har ökat med 500 procent bland 15 till 24-åringar sedan 2007.² Den ständiga uppkopplingen försvårar avkopplingen. Hur ska vi kunna koppla av när det finns så mycket roligt och intressant att ta del av via våra skärmar?

Men vad kan vi göra när sömnen inte fungerar? Innan vi tar till sömntabletter finns det några saker vi kan prova:

- Vara fysiskt aktiva, gärna utomhus i dagsljus.
- Avstå från energidrycker och kaffe minst sex timmar innan läggdags.
- Avstå från skärmar minst en timme innan läggdags.
- Hålla sovrummet mörkt och svalt, max 18 grader.
- Lägga oss vid ungefär samma tidpunkt varje kväll.
- Andas djupt och lugnt.

Psykosocial hälsa

WHO definierar psykisk hälsa som ”ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till samhället.” Psykisk hälsa handlar om våra tankar, känslor och våra beteenden, vår syn på oss själva, vår självkänsla och vårt självförtroende. Även relationer och sociala sammanhang har stor påverkan på vårt psykiska välmående, och därför väljer jag att föra samman allt detta under denna rubrik.

Att ta hand om vår psykosociala hälsa innebär att vi ger oss själva utrymme att förverkliga våra möjligheter, att skaffa oss färdigheter att hantera påfrestningar, att fylla vår tid med meningsfull sysselsättning och vara med och bidra till samhället med våra resurser.

Den psykosociala dimensionen av hälsa sammanfattar jag med begreppen: sammanhang, omsorg och sunt förnuft.

Sammanhang

Alla människor har behov av sammanhang. Vi behöver höra till och komma till vår rätt.

I samband med en utmanande tid i mitt liv med många förändringar, blev jag inbjuden till en träningsgrupp. Träningsgruppen bestod av frilansande kvinnor i min egen ålder vilka möttes för att styrketräna tillsammans varje onsdagsmorgon under ledning av en personlig tränare. Denna träningsgrupp betydde mycket för mig. Där träffade jag kvinnor mitt i livet som också var egna företagare och som kämpade med utmaningar som jag kunde känna igen mig i.

Nyckeln till hälsa är engagemang och hängivelse.

VIKTOR FRANKL

Att tillhöra ett sammanhang är betydelsefullt för hälsan. Sammanhanget kan vara en familj, släkt, ett kompisgäng, arbetslag, grannskap, en kör, intressegrupp på nätet, förening eller församlingsgemenskap. Träningsgruppen blev ett viktigt sammanhang för mig. Förutom att styrketräna tillsammans peppade vi varandra att fortsätta framåt mitt i motgångarna.

Professor Aaron Antonovsky forskade kring hälsa och ställde sig frågan: "Vad är det som gör oss friska?" Detta brukar kallas för ett salutogent förhållningssätt – att fokusera på det friska i stället för på det sjuka.³

I sin forskning kom han fram till att det finns tre faktorer som har stor betydelse för vår hälsa: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Dessa tre faktorer brukar kallas "KASAM" – Känsla Av SAMmanhang.

KASAM innebär att en människa behöver känna sig del-

aktig i ett sammanhang som är begripligt och meningsfullt. Känslan av sammanhang avgör hur en person klarar av att hantera stress. Detta är i sin tur avgörande för vår hälsa. KASAM utgörs av tre faktorer:

- *Begriplighet* – känslan av att det som händer är begripligt, strukturerat och förutsägbart.
- *Hanterbarhet* – att de resurser som behövs för att hantera tillvaron finns tillgängliga.
- *Meningsfullhet* – att man är delaktig och vill engagera sig i de utmaningar som livet innebär.

Antonovsky menar att meningsfullheten är den viktigaste faktorn i KASAM och den hänger samman med hälsa och motivation. Vad kan då meningsfullhet innebära?

Meningsfullhet handlar om vilka tankar och känslor vi har om oss själva och omvärlden och kan kopplas till självbild, självkänsla och självomsorg. Den handlar om relationer, drömmar, mål och att utforska vad som är viktigt för oss och gå i den riktningen. Meningsfullhet handlar om vad som motiverar oss och väcker vårt engagemang och innebär att kunna känna samhörighet med omgivningen och kontinuitet i livet. Den är känslan av att livet handlar om något betydelsefullt.

Omsorg

Relationers betydelse för hälsan kan inte nog betonas. Vi är sociala varelser, vi är varandras omgivning, vi behöver varandra och vi behöver vara behövda. Den individualistiska kultur vi lever i går stick i stäv emot vår natur. Det lilla människobarnet är fullständigt beroende av sin omgivning för sin överlevnad och vi behöver varandra genom livet. Vi

kan vara varandras kryckor och stötta varandra genom svåra livssituationer.

Nära relationer har stor betydelse för välbefinnandet, för den fysiska hälsan och överlevnaden. Social isolering är ungefär lika farligt för hälsan som välkända riskfaktorer som rökning och alkoholmissbruk, och farligare än fetma och stillasittande.⁴ En studie visar att vuxna med starka sociala kontakter lever i genomsnitt 3,7 år längre än de som har svaga sociala kontakter.⁵ I en annan studie framkommer det att 19-åringar med många och nära vänner drabbas mindre av psykisk ohälsa.⁶

När vi har anknytning till, och känner ansvar för andra människor ger det en känsla av syfte och mening, vilket leder till att vi tar bättre hand om oss själva och tar färre risker.⁷ Den ensamhet vi inte själva väljer är ett stort hot mot hälsan. Därför är det mycket viktigt att vi arbetar för att inkludera och bry oss om varandra, så att ingen människa blir ofrivilligt utanför.

Goda relationer med familj och vänner är friskfaktorer som stärker själen och dess motståndskraft. Kvalitet är bättre än kvantitet. Det är bättre att ha några få nära vänner än att ha hundratals följare på sociala medier. Goda och ömsesidigt respektfulla relationer förlänger och förbättrar livet.

Vi behöver bry oss om varandra för att livet ska bli meningsfullt. När vi går igenom tuffa perioder i livet hjälper det inte att få höra från någon: "Jag tänker på dig." Det hjälper heller inte att ingen hör av sig av rädsla för att lägga sig i eller för att säga fel saker. Våra goda tankar och avsikter behöver ta sig praktiska och konkreta uttryck. Om tanken ska göra någon skillnad behöver vi omsätta den i handling. Omsorg är något vi gör, inte en känsla.

Det finns en mängd olika sätt att visa att vi uppskattar och

*Det är inte de som klampat in med dunder och brak
som har gjort störst skillnad i mitt liv
Det är de som obemärkt och försiktigt
smugit sig in genom bakhörren
och lyssnat mer än talat
De som funnits där i livets mörka och ljusa stunder
och bara varit där, hållit mina händer
strukit mig över ryggen och gråtit tillsammans med mig
Sådana människor får inte stora rubriker
men de lämnar avtryck i hjärtat för alltid*

bryr oss om någon. Vi kan till exempel ge av vår tid och uppmärksamhet, höra av oss och skicka uppmuntrande sms. Vi kan ge en kram eller hjälpa personen praktiskt genom att till exempel bjuda på middag. Vi kan hjälpa till ekonomiskt genom att dela med oss av våra tillgångar eller visa intresse för det som våra vänner är intresserade av.

Sunt förnuft

I dagens samhälle möter vi tusentals bilder och reklambudskap varje dag. Det är inte endast det som vi stoppar i kroppen som påverkar vår hälsa, utan även det vi stoppar i knoppen. Ju mer tid vi ägnar åt media, desto fler idealbilder möter vi att jämföra oss med, vilket i sin tur påverkar vår kroppsuppfattning och självbild negativt.⁸

En mängd aktörer försöker fånga vår uppmärksamhet och våra känslor för att vi ska konsumera mera. På sociala medier kan vem som helst göra sin röst hörd. Olika typer av influencers vill påverka oss på olika sätt. Nyhetsrapporteringen är enorm. Sändaren skickar budskap till mottagaren. Frågan är vilka motiv som ligger bakom det som förmedlas.

Mitt i det enorma mediebruset behöver vi vara källkritiska. Varje gång vi läser om, lyssnar eller tittar på något behöver vi använda vårt sunda förnuft och fråga oss:

Vilken är källan?

Vem/vilka står bakom det som sägs?

Vad är det för innehåll?

Varför förmedlas detta?

Finns det vetenskapligt stöd för det som förmedlas?

ÖVNING

Rita dig själv i mitten av ett vitt, liggande A4-papper med hjälp av en enkel streckfigur.

Runt omkring dig skriver du namnen på de personer som är viktiga för dig och som finns där för dig i både med- och motgång, personer du litat på och kan anförtro dig till.

Skriv ned namnen på dem som bryr sig om dig, hör av sig till dig och som du bryr dig om och hör av dig till.

Spara papperet och påminn dig regelbundet om hur ditt sociala stödsystem ser ut.



Ekologisk hälsa

Naturen är inte endast en kuliss i våra liv utan en plats där vi får vara, vila och ladda våra batterier. Att vistas i naturen och nära djur har många goda hälsoeffekter.

Jag står på min SUP-bräda ute på Vättern en tidig sommarmorgon. Solen skiner från den klarblå himlen, vattnet ligger spegelblankt och utsikten är magisk.

När jag står där på brädan, ensam på det klara vattnet, fladdrar plötsligt två fjärilar förbi mig. Sedan två till och två till och ytterligare två stycken. Detta håller på i flera minuter. Det är magiskt att vara omgiven av mängder av fjärilar.

Det var en minnesvärd upplevelse. Fjärilen är en symbol för livet och jag kände mig verkligen levande den där morgonen.

Att vårda och värna naturen är en viktig uppgift för oss människor och här står vi inför enorma utmaningar. Var och en av oss behöver fundera på vad vi kan göra för att ta hand om vår vackra planet på bästa sätt.

Naturen är en oslagbar källa till hälsa och återhämtning. Jag försöker vara ute så mycket som möjligt på dagarna. Några gånger i veckan tar jag en joggingtur före frukost och avslutar gärna med ett morgondopp under sommarhalvåret. När vädret tillåter sitter jag gärna ute och äter och jag brukar ta cykeln i stället för bilen in till stan.

Det finns all anledning att fundera på hur vi kan röra oss ute i naturen som en självklar del av vår vardag. I stället för att ha jobbmöten inomhus, kan vi ha promenadmöten utomhus. Vi kan träffa våra vänner ute i naturen i stället för att sitta ner inomhus och prata. Speciellt under årets mörka

månader är det extra viktigt att gå ut och få en dos dagsljus. Kanske kan vi ta en del av lunchen till en promenad och se hur det påverkar vår hälsa och sinnesstämning.

Existentiell hälsa

För mig har den existentiella hälsodimensionen alltid varit viktig och av stort intresse. Jag har haft med mig en tilltro och tillhörighet till något större än mig själv sedan barnsben.

Denna tro har gett mig trygghet och tillit. Tron på att jag är älskad för den jag är och inte endast för det jag kan prestera har burit mig genom livet.

Redan år 1993 skrev jag mitt examensarbete vid Högskolan i Gävle på temat *Friskvårdsteologi – om den andliga dimensionen och dess betydelse för hälsan*.

Hälsopedagogutbildningen utlovade en

helhetssyn på hälsan, men jag tyckte att den existentiella hälsodimensionen saknades i utbildningsplanen. Detta innebar bland annat att jag senare kompletterade utbildningen med kurser i teologi och existentiell folkhälsa.

Sverige är ett av världens mest individualistiska och sekulariserade länder enligt World Value Survey.⁹ Vi har rört oss bort från andliga värden mot sekulära, och bort från kollektivet mot den personliga utvecklingen. Detta innebär bland annat att vi är bäst i världen på att klara oss själva och att ta till oss nya idéer, men också att vi inte räknar med vare sig varandra eller vår tro som resurser när vi stöter på problem i livet. När livet är tufft är vi utlämnade till att lösa problem själva, gärna på ett nytt sätt och med hjälp av en ny metod. Det kräver mycket av varje individ att fixa livet på egen hand.

Varje människa äger ett naturligt behov av att skaffa sig en livs-
åskådning, en föreställning om livets
mål och mening.

SÖREN KIERKEGAARD

Ängslighet, all denna ängslighet över att säga, göra och vara fel
Risken finns att vi inte säger, gör eller är något alls
Vi smiter, försvinner, upphör att existera

Ei saa peittää, må ej övertäckas
Må synas, må höras, må sägas
Må tänkas, må kännas, må finnas

Ja, må vi leva. Må vi existera, träda fram
ur dimma, ur dunkel, ur självförakt, ur skam
Må vi finnas, andas och leva utan övertäckning

Det kan kännas otäckt och avslöjande
att träda fram, ta plats och visa vem man är
Men hellre otäckt än att upphöra att existera

Vi ska inte döljas eller sitta i skuggan
Vi ska lysa som stjärnor på himlen
Vi ska återspegla kärlek, godhet och frid

Vi ska finnas
Må vi finnas
Må vi finna

Varandra

I vårt sekulariserade samhälle behöver vi påminna oss om att tro och religion är en viktig del av livet för många människor runt om i världen och i vårt eget land. Och att det har stora hälsovinster att prioritera den existentiella hälsan.

Ordet "existentiell" är besläktat med ordet "existera" som härstammar från latinets *existere* som betyder "träda fram". När vi fokuserar och prioriterar den existentiella hälsodimensionen får vi tillfälle att träda fram som människor. Vi arbetar med frågor som handlar om hur vi med hjälp av våra tankar, känslor och handlingar förhåller oss till livet.

Existentiell hälsa handlar om att känna tillhörighet till något större än sig själv. För att beskriva denna hälsodimension använder sig Världshälsoorganisationen WHO av åtta olika begrepp: hopp, harmoni, helhet, förundran, mening, tillit, livskraft och gemenskap.

Existentiell hälsa kan liknas vid navet i ett hjul och de åtta olika begreppen som ekrarna i hjulet. När det gäller cykelhjul är det så att ju mer spända ekrarna är, desto starkare och stabilare blir cykelhjulet. På samma sätt ger en ökad kunskap om och erfarenhet av de existentiella begreppen ett motståndskraftigare och stabilare liv.

Behovet av existentiell hälsa blir kanske extra tydligt under livets mer utmanande perioder. En flera år lång livskris ledde till ett beslut som innebar en hel del förändringar och förluster för mig. Jag fick möta mig själv och mina livsvärden – det som är viktigt på riktigt för mig – och på ett djupt sätt ställa mig de existentiella frågorna: Vem är jag nu? Vad är meningen med resten av mitt liv? Vad vill jag göra? Vem vill jag vara?

Oavsett de yttre omständigheterna kan ingen ta mina existentiella livsvärden ifrån mig. Mitt i alla förluster och svårigheter bottnar jag i min djupaste identitet: tron på att

Vi sörjer
det som gått förlorat
det som inte blev
som vi förväntat oss

I glappet mellan förväntan
och hur det faktiskt blev
står vi
med vår besvikelse

Vi står här tillsammans
mitt i livet som det är
det härliga, besvärliga
och ibland riktigt förfärliga livet

Vi lider, sörjer,
gråter, tröstar
tar varandras händer
mitt i det som brister

Vi tar djupa andetag
fyller varandra med kraft
Mitt i vår brustenhets
slutar vi aldrig hoppas

Kalla oss drömmare
men vi kan inte låta bli
att med spänd förväntan
tro att det bästa väntar

Vi ser det kanske inte
men vi anar det
sträcker oss emot det
och välkomnar det av hjärtat

En dag
kommer vi att se
Snart är vi där
hoppas och be

jag är älskad och värdefull som jag är och att det finns en mening med mitt liv.

Jag tror att det finns ett syfte med den här livsresan för mig och mina medresenärer. Jag lever, jag faller, jag sörjer, jag reser mig, jag lär, jag förundras, jag försöker igen! Jag brukar säga att det ska stå "Jag har försökt!" på min gravsten.

Envist fortsätter jag kampen för varje människas unika och lika värde. Envist fortsätter jag att dela med mig av hälsofrämjande redskap med syfte att förebygga psykisk ohälsa och att hjälpa andra att hjälpa sig själva. Och jag slutar aldrig hoppas och tro att något bättre väntar.

Ett bredare hälsobegrepp

Hur mycket vi än försöker bredda hälsobegreppet går det inte helt att förstå vidden av vad hälsa innebär. Hälsa kan innefatta många olika saker för olika individer och det finns alltid mer att utforska och upptäcka.

Vi kan ha allvarliga sjukdomar och uppleva smärta både i kroppen och i själen och ändå leva meningsfulla och värdefulla liv. Vi kan också vara fullt friska i medicinsk mening, men ändå uppleva en djup känsla av meningslöshet och hopplöshet.

Min önskan är att vi ska fortsätta utforska hälsobegreppet och ge oss själva och andra möjlighet att leva ett så hälsobrett och rikt liv som möjligt. Även om faktorer som genupsättning och uppväxtmiljö har betydelse för vår hälsa, har vi alla möjlighet att påverka den. Ofta är det inte så stora förändringar som behövs för att livet ska upplevas mer betydelsefullt. Det viktiga är inte vad vi tänker att vi vill förändra, utan det viktiga är att vi börjar göra förändringar genom små, medvetna, och långsiktigt smarta, val i vår vardag.

Ge inte upp din dröm, låt den bära dig framåt
Stäng inte in din längtans fågel i en bur utan öppning
Låt ingen stjäla din frihet, glädje och kreativitet,
låt ingen stympa eller krympa dig
Sök dig till platser där det är högt i tak och lätt att andas

Omge dig med människor som vill dig väl, som ser det vackra i dig
och som kan stötta och uppmuntra dig till att bli allt det du kan vara
Låt ingen eller ingenting i din historia hindra dig från att leva nu
Släpp det som oroar och tynger och gå framåt med lättare steg

Inspireras av dem som gått före, av människor som vågat följa sin
längtan
Låt deras mod få vara din vägvisare
Var beredd att betala priset i form av människors avundsjuka och
missunnsamhet
En fri, glad och kreativ människa väcker känslor och påminner andra
om deras förkrympta liv

Inta din plats och vet att det finns gott om utrymme för alla
även när du breder ut dig och sträcker ut dig till din fulla längd
När du blir den du ska vara kommer andra att vilja vara det de är
utan jämförelse, bedömning eller krav på prestation

I tuffa tider när din dröm känns avlägsen
omöjlig och svår att nå
kom ihåg att den viktigaste drömmen redan är verklighet:
Du är älskad



FUNDERA PÅ

- Hur kan du äta, röra på dig och sova utifrån omsorg om dig själv?
- I vilka sammanhang känner du att du trivs och kommer till din rätt?
- Hur kan du visa omsorg om andra på ett självomsorgsfullt sätt?
- Vad kan du göra för att bli mer medveten om hur det du tar del av i det digitala flödet påverkar dig och din hälsa?
- Vad skulle du kunna göra för att naturupplevelser ska få större utrymme i ditt liv?

ÖVNING

Sätt dig skönt till rätta på en stol med båda fötterna i golvet och ryggen rak.

Slappna av i axlarna, käkarna, pannan och ansiktet.

Blunda, andas lugnt och djupt och med stängd mun om det är möjligt.

Lägg händerna på knäna med handflatorna uppåt.

Lyft höger hand som en vågskål.

Fundera en stund på vad som har tagit energi ifrån dig den senaste veckan. I den högra handen lägger du bildligt det som oroar, tynger och tar livslusten ifrån dig. Hur känns det? Hur tungt väger det? Håll handen i luften en stund innan du lägger ned den i knät igen.

Lyft vänster hand som en vågskål. Fundera en stund på vad som gett dig energi den senaste veckan. I vänster hand lägger du bildligt det som ger dig energi, glädje och livskraft. Hur känns det? Hur tungt väger det? Håll handen i luften en stund innan du lägger ned den i knät igen.

Lyft nu båda händerna och låt det som ger och det som tar din energi vägas i vågskålarna.

Vilken hand väger tyngre, den högra eller den vänstra?

Om det som tar din energi väger tyngre än det som ger, är det viktigt att fundera på hur du kan fylla på den vänstra handen så att det blir mer balans. Alternativt försöka lätta tyngden i den högra handen genom att försöka problemlösa det som går att problemlösa och acceptera det som inte går att förändra.