



Röda hjärtan för hälsan

Precis som den tidigare texten om guldstjärnor för allt du klarat av en viss dag/vecka/månad kan du ge dig själv röda hjärtan för fler steg mot en godare hälsa.

Texten tagen långpromenad eller en kortare/snabbare/längre/med intervallträning etc. Helst i skogen. En cykeltur i naturen – inte i sönderstressade Stockholms innerstad. En paddling, roddtur, simtur, ett dans-, gym-, Pilates- eller yoga-pass, QiGong, styrketräning, meditation, Tai Chi, mindfulness, en djupandningsövning på minst 10 minuter. En stor kopp varmt vatten med örter direkt på morgonen (har börjat.) Eller vad som helst annat som är någon slags träning/motion/kondition/styrka/pulshöjande/muskelbyggande/balans/ork etc.

En nyttig frukost i stället för en kaffe på stan i språnget, en näringsrik lunch, en god middag utan vin, men med ett glas grönsaksjuice. Med 70% nyttigare intag kan du unna dig de 30% inte lika nyttiga. Eller 80-20%. Och intermittent fast 12-16 timmar per dag är många förtjusta i. Eller ett par dagars detox (örtéer, färskpressade juicer, buljong.)

Storstädning hemma/garaget/vinden/källaren – ge bort helt och rent, det finns allt fler som behöver dina avlagda (hela och rena) saker/prylar/kläder/skor. Och det blir så snyggt och rent efteråt. Gå igenom köksskåp och -lådor. Ett litet område varje dag/vecka. Ge en hjälpsam hand, en sällskapspromenad, en högläsningstund åt någon som är ensam och bortglömd. Ge av din tid, dina pengar, dina öron, ditt leende, din handräckning, ett efterfrågat råd. En bukett från din trädgård. En påse plommon/äpplen till kollegerna som bor i stenstan'. Alla har vi något som någon annan behöver.

Jag går på både Kundaliniyoga (väninna leder & nära hem) samt köpta online pass av Sensing Yoga varje söndag morgon. Kommer nog att köpa fler pass, ha i datorn/paddan och köra själv hemma – finns också en hel massa pass på YouTube – paddan vid sängen på en pall, Bluetooth-hörlurar, tjockare matta ovanpå yogamattan, bolster och hushållspappersrulle. Blir långt enklare för mig att köra ledda pass & meditationer än att själv hitta på. Men, vi är olika och alla behöver hitta SITT sätt. För att må bättre, bli lite lyckligare, njuta lite mer, vara lite oftare tacksam för allt vi har och inte bara tänka på det vi förlorat/inte har råd med. Skaffa oss ett enklare liv med färre måsten, energitjuvar, samt skuld-skam-orostillfällen. Skratta är väldigt hälsosamt, hur kan du göra det oftare (roliga YouTube-klipp, filmer, husdjur, barn m m.)

Sätta dagens intention och morgonritualer gör en del. Andra rusar upp i sista minuten, försover sig och hela dagen är förstörd, har dubbelbokade möten (en man lyckades göra det på olika kontinenter.) Viss koll på kalendern och väckarklockan kan göra livet enklare. Och att göra-listor (som man får bocka av = dopaminpåslag.)



Vad njuter du av? Sex, en teaterkväll, en musikal, en show, en kväll hemma med en bok, ett efterlängtat tv-avsnitt/streamat, en kvällspromenad med hund/partner/väninna. Vad får dig att slappna av? Vad skrattar du åt? Vad gör dig trygg & säker? När går du ner i varv? När tycker du livet är som roligast? Vad är viktigast i ditt liv? Hur prioriterar du det? Behöver du minska på något annat? Hur kommer du upp ur sängen/soffan för att aktivera kropp, själ, hjärnkontoret?

Köp hjärtetiketter och klistra in i den analoga kalendern, dag-/insikts- eller reflektionsboken. Eller rita själv. Variera olika färger för olika aktiviteter – rörelse – lugn & avslappning – kost.

Skaffa dig dopaminkickar genom att fokusera på hälsan en stund om dagen. Det finns så väldigt mycket bra du kan göra för dig själv, nu, inte sedan då sjukdomarna och medicinerna börjat komma. Då är du fast i sjukvårdens sätt att symtombehandla, men inte alltid kolla efter grundorsakerna och ändra på dem. Jag vill helst undvika vården, så länge som möjligt. Och uppmuntra dig själv om ingen annan gör det. Känn dig duktig, tillfredsställd, nöjd, nyttig 😊 Ta en stund till dig själv medan du klistrar in hjärtan eller leker med färger i kalendern. Ditt sätt duger fint!

Sedan kan du räkna hjärtan varje söndag morgon. Hur många fick du ihop? Hur kan du få ett till nästa vecka?

Baskost – som jag ser det:

Minska på alla tomma, näringsfattiga kolhydrater (läsk, vitt bröd, vitt ris, pasta, pizza.) Minska också på hel- och halvfabrikat, mikrad mat, charkprodukter och övriga matprodukter med långa innehållsförteckningar av kemikalier/tillsatser, färgämnen, aromämnen, sötnings- och emulgeringsmedel, citronsyra m m som KAN ställa till med problem i längden.

Kemikalieproducenterna (ca 200.000 olika) blir allt duktigare, då bör vi också bli det. Tänk: En gurka är en gurka är en gurka, helst **lokalt odlad**, i **säsong** och **ekologisk**. Och rösta med plånboken, den är den största maktfaktorn vi har som konsumenter.

Dansk fläskfilé för under 40 kr/kg – priset 1983 var strax under 50 kr/kg (källa: Fredrik Lindström & Henrik Schyffert) visar ju att något är fullständigt galet när alla övriga priser gått upp, rejält. Och i alla dessa fall är det de danska grisarna & bönderna som i slutändan betalar det höga priset för vår alldeles för billiga mat. Antibiotika, tillväxthormoner (inte de naturliga), kraftfoder, misär, ångest och stress (adrenalininstinna = gift) då de hålls på en alldeles för liten yta, långa transportsträckor, hugg & slag samt masslakt á la löpande band principen. Och 1/3 av maten kastas. Nej, jag är varken vegan, vegetarian m m. Men jag undviker fläsk – mest pga bismaken och kunskaperna.



Ja, man kan dricka en läsk ibland, äta och njuta av en bulle någon gång i veckan, men INTE varje dag. Vi tar långsamt livet av oss med fika, fika, fika – grilla, grilla, grilla och på det vin och sötsaker en masse och unna oss/mysa/njuta/fira. Jag pratar aldrig om bantning eller kalorier, utan att minska på det sämre och öka på det bättre. Ju mer du ökar på det näringsriktiga, desto mindre plats har du för det ohälsosamma.

"Svenskarna är världsmästare på att äta godis. Vi äter i genomsnitt sjutton kilo godis per person och år, medan den genomsnittliga EU-medborgaren äter sju kilo per år. När plockgodiset kom var det som att öppna dammluckorna, säger Thomas Hedlund, författare till en ny bok om godis." 2021 – <https://alltsvarade.se/i-vilket-land-ater-man-mest-godis>

En som kämpar mot vårt svenska ökade sockerintag - förödande för vår hälsa är **Ann Fernholm** - <https://annfernholm.se/> – läs hennes böcker (hon kan!), följ hennes blogg, LinkedIn, YouTube, Facebook m m. Hon behöver allt stöd hon kan få mot sockerindustrins penningstinna lobbyister. SOCKERINDUSTRINS lobbying och mörka historia – Ann Fernholm #87 <https://www.youtube.com/watch?v=1qkYje2FKsM>

Näringsstätt, BRA proteiner, BRA fetter (vi använder eko & fairtrade kokosolja och/eller eko-smör till stekning, riktigt bra olivolja till sallader/kall mat, ekogrädde i maten och ekomjolk i den enda koppen kaffe som också är eko & fairtrade. Hellre färre och av bättre kvalitet. Kött – någon dag i veckan och då gräsbetat & gårdsslaktat. Aldrig odlad fisk! Rotfrukter, grönsaker, linser, baljväxter, mörka gröna blad, bär av alla de slag – i säsong eller frysta. Varierad kost, inte ensidig. Färggrann, rik på antioxidanter. Det finns så många olika sorter och smaker. Tänk antiinflammatoriskt! Och kalorier räknar jag aldrig, men tänker på närings- och artrikedomen.

En enkel andningsövning – in och ut genom näsan, ända ner till ovanför blygdbenet och sidorna av revbenen – djupt och brett. Tänk fyra in – håll fyra, fyra ut – håll fyra. Börja om från början. Eller 3-4-7.

En mer avancerad som håller schack på huvud, tankar, oros känslor m m

Inandning på åtta – räkna. Håll åtta – räkna. Utandning på åtta, räkna. Håll åtta – räkna. När du tappar bort dig, börja från början. En medveten belastningsattack på hjärnan som gör att den inte hinner på något annat.

Eller som en buddhist kallade västerländsk meditation: *"The meditation of One"* – det var ungefär så långt vi stressade människor klarade att meditera – i början 😊 Men även vi kan bli duktiga, få koll och kontroll på både känslor (känsloreglering) och begränsande tankar, panikångestattack och ältanden – men det kräver verktyg.



Min poll på LinkedIn 16.06.2022 som du väldigt gärna får svara på genom att skicka ett mejl där du rangordnar vad du vill att jag ska skriva om. Alla mina dokument ligger upp nedladdningsbara på www.imocoaching.se – Jag skriver - #onsdagsdokument = min bloggaktiga aktivitet. Kommer e-häftet så fort jag bara hinner.

1. Hälsa-kost-näring-livsstil-välmående
2. PQ-Coaching – Mental & Emotional Fitness
3. Coaching i allmänhet – olika modeller & verktyg
4. Lösningfokuserad Coaching
5. Hypnoscoaching & suggestopedi – vad/vem kan det vara bra till/för
6. Sorgearbete & Bevittning – livs- och förlustinventering
7. Commitment Partner – bollplank, målarbete
8. Ledarskap – självledarskap – vilka frågor skulle jag ställa dig?

Mejla: ingemoh@gmail.com med dina svar 😊 jag tar tacksamt emot!

Strulet förra veckan har retts upp. Min fina annons, nya webbsidor och logotype skulle annonseras i en tidning, blev en helt annan publikation till min stora förvåning (och förtrytelse.) Räddade det som kundes och kom till en uppgörelse till med arrangören. Annonsen finns på hemsidan – kolla in länken längst ner så får du tillgång till mina specialerbjudanden.

Inge-Mo Haraldh www.iMoCoaching.se

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- **Diplomerad Hypnosterapeut, SE**
- Certified **Solution Focused BRIEF Coach, DK**
- **PQ Coach** – Mental & Emotional Fitness, USA
- Certifierad **Hälsocoach & ACT-ALP, SE**
- Diplomerad **Kost- och Näringsrådgivare, SE**
- Certifierad handledare i **Sorgbearbetning, SE**



Livserfaren, empatisk, inlyssnande och mycket mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor En investering i din egen utveckling, framtid, hälsa, samt fysiska och psykiska mående.

iMo Coaching – min coachinggrupp på Facebook –
<https://www.facebook.com/groups/206375779486588/>