

Frequent Health



Vad kan jag göra i stället? I alla fall? Något nytt?

Covid-19 går in på år två och den fysiska distansen fortsätter. Vad finns det att göra?

Zoom, Teams, Skype, WhatsApp, FaceTime m fl tekniska vidunder har inte bara gjort att vi gratis kan umgås och jobba online med grannen, dottern, barnbarnen i Australien, jobbet, kören, AW med bästa vännen etc. Finns så oändligt mycket som vi för tio år sedan inte hade kunnat fixa som idag. Själv har jag studerat intensivt upp till en hel vecka via Zoom, det gick utmärkt tack vare bra upplägg, mycket duktiga lärare, interaktivitet och superintressant ämne (coaching.) Begravning, bröllop, konfirmation, 70-årskalas. Nej, det blir inte exakt samma, men det blir något, trots allt och just nu är det nog det vi får nöja oss med.

Städa, tömma, rensa, ge bort, sälja, kasta – lager, garage, förråd i både källare, vind och hyrda som varje månad tickar pengar och/eller ont samvete. Svenskarna har en oändlig mängd prylar som vi sällan gör något med. Nu finns det kanske både tid och ork. Samtidigt som det också i vårt land blir allt fler som verkligen behöver saker/kläder men inte har råd. Emmaus & Frälsis på Långsholmsgatan/Sthlm har fått från vårt överflöd. Sälj via Sellpy, Tradera, Blocket, FB m fl kanaler. Cash eller Swish vid byte, inga förskott!

Läsa (e- och vanliga) eller lyssna på böcker/tidningar/poddar. Biblioteket! Prenumerationstjänster. Nyheter. Följ med, lär dig något nytt, fördjupa dig. Dator eller mobil/padda.

Studera. Jag vet inte hur jag mått om jag inte pluggat så mycket. Inne på min nionde utbildning – just nu svenska, amerikanska och danska (!) Allt online sedan mars 2020.

Måla, rita, pyssla, ta fram dina kreativa sidor. Möblera om. Skaffa nya gardiner, soff-/stolsöverdrag, måla om, spika upp, bygg om/till, riv. Rustningsbranschen och ROT-avdrag går bra i dessa tider. Handarbete; Sticka. Designa och sy kläder. Lappa & laga. Virka. Knyppla. Brodera. Väva mattor. Pussla själv eller med din respektive, dina barn/barnbarn när det går. Pärlplattor. Mandala. Fyllerimålningsböcker.

Skriv en bok om ditt liv, ett pdf-häfte att ge till barn och barn-/syskonbarn. En dag finns du inte kvar och då står de där (förhoppningsvis) med en massa frågor om hur det var förr, hur du var som liten, ung, äldre. Vilka erfarenheter du dragit i livet, vilka visdomar du vill föra vidare.

Se **filmer, pjäser, dokumentärer och tv-serier online** tillsammans med vännerna. Alla börjar samtidigt se samma film, äter något gott och kommenterar, diskuterar innehållet, skådisarna slutet m m. Netflix, HBO Nordic, ComHem, SF Bio, Amazon Prime, Apple TV, Disney, SvT Play, YouTube (fullt också med intressanta föreläsningar), Operan, Dramaten, National Theatre Live m fl. Hyr filmer, konserter, teaterpjäser m m.

Frequent Health



Jobba med din **mentala hälsa**; dina styrkor, tankar, en gnällfri vecka (har testat), att lära sig leva utan eller med lägre kontroll, att kunna hantera ovissheten om morgondagen/nästa år, utan enkla, snabba lösningar eller förklaringar från tvärsäkra debattörer. Lyssna på olika källor och fall INTE ner i kaninhålet. Tillräckligt många har redan gjort det. Ger inte hälsa. Odlå – trädgård, balkonglåda, kolonilott. Lär dig mer om **signalsubstansernas** roll för måendet.

Stresshantering – djupandning (5-10 – 3 ggr/dag), mindfulness - **Maria Helander** - <http://www.mariahelander.se/?p=10123>, spikmatta, stretching, meditation (YouTube!!), självsnällhet/Compassion, empati, bastu/IR/onsen, kalla duschar/vinterbad, tyngdtäcke, fotbad med tallbarrsolja, Rejection Therapy, ACT, KBT, PQ Mental Fitness (min ena utbildning), Resilience/motståndskraft, hypnos, förundransövningar, tacksamhetsdagsbok och -övningar, Ikigai. Massor med appar.

Träning, motion, rörelse – yoga (finns många olika), pilates med liten eller stor boll, styrka - vikter, Kettle Bells, jogga, springa, squats, intervallträning. Läs på och kolla så du gör rätt hemma eller på utegymmet (använd handskar.) En köksstol kan man göra mycket med! Massor med appar. SvT fortsätter hemmagympan 09:10 + på Play: <https://www.svtplay.se/hemmagympa-med-sofia> & gympa med barnen: <https://www.svtplay.se/gympa-med-matilda>

Naturen – skogspromenader (Shinrin Yoku – skogsbad), plocka svamp/bär/ätbara växter, åk skidor, skridskor (säkerhet!), vildsimma i en sjö/hav, fotografera, bygg en koja med barnen, bo i tält, laga mat utomhus på ett stormkök/brasa (tänk på riskerna), ligg på en yogamatta och titta upp i träden, på molnen, hör skogens ljud, lär dig mer om träd och växter, fåglar, fiskar och Allemansrättens både rättigheter och skyldigheter. Naturresevatbeteende!

Laga mat – lär dig laga mat från grunden, testa recept (nätet svämmar över med hur man gör), tillaga kulinariska tre-rätters middagar till helgen, baka surdegsbröd och annat, safta/sylta, gör pickles, koka benbuljong, frys in, fermentera grönsaker/kombucha/tibetansk kefir, lär dig göra såser. Vilken slags kost passar dig, din kropp, din hälsa/mående, din framtid, din familj?

Inge-Mo – ICF Associate Certified Coach, ACC; specialiserad i lösningsfokuserad BRIEF coaching. Certifierad Hälsocoach & Kost- och Näringsrådgivare. Certifierad handledare i sorgbearbetning. Studerar till Certified PQ Coach – Mental Fitness. Driven, empatisk, inlyssnande och mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt handgjorda återanvändningsbara dokument enligt klientens behov/önskemål ingår alltid, detta är ett exempel. Boka tid eller hör av dig om du har frågor 😊

