

Onsdag—En riktigt fin morgon med lite nysnö som tog udden av den värsta halkan hemma.

Frukostmöte klockan 7 så jag var tidigt iväg.



# Orka vara ledig!!



Avslutade arbetsdagen med en föreläsning—Stressa Mindre för medarbetarna på en skola. Självklart måste jag prata om vår Fysiska Kompetens! Och om att orka vara ledig!

Physio**ch**raft

## Fysisk kompetens??!!



# En stressor startar ett beteende



## Vad händer i kroppen?

Fyra signaler på att det gått för långt:

- Du känner dig trött på morgonen, fastän du sovit länge och ostört flera nätter i rad.
- Du känner dig likgiltig och struntar i vad som händer. Eller du reagerar på ett helt nytt sätt på vardagliga händelser.
- Ont i magen, spänningshuvudvärk eller hjärtklappning.
- Du blir ständigt irriterad över småsaker.



# Galeonos 150 e.Kr.

Läkare och Filosof

Träningskonsten och läkekonsten är likvärdiga delar inom hälsoläran. Läkekonsten behövs bara när träningskonsten misslyckats!

Physio**craft**



Tänk på att det gör goo nytta att Krama sig själv också! Men det är ju lite goare att få en Kram av någon annan!

