

En Helt Underbar Onsdag!
I dag fanns dom Där!!
VITSI PPORNA!!!



A photograph of a seagull perched on a large, mossy rock in a shallow, misty body of water. The background is filled with reeds and a grey, overcast sky. The text is overlaid on the lower part of the image.

Annars var blev det en ganska fuktig och grå dag idag. Måsarna har redan bestämt sig för att Boa på samma sten som förra året. **Jag är väl måttligt lycklig....**



I dag fick jag träffa en äkta Bronsmedaljör i Armbrytning!! Erika tog Brons med både vänster och höger arm i helgen! Jag måste åka och hälsa på den klubben någon kväll.

Annars har det varit arbete både i och utanför huset idag. Jag har varit i Helsingborg på Olympiaskolan och föreläst om Kroppen och Service och Underhåll för en första klass på Handelsprogrammet. Dom var Bra på hugget!

- Inte bara tänka → Vad tar bort Stressen!?
- Försöka Fokusera mer på →
- Vad ger mig Lugn och Ro och Återhämtning

Jag försökte förklara för Gymnasieeleverna varför det är bra att inte somna med dator, mobil och Tv´n på . Att det ger dålig sömnkvalite!
Kanske något för fler att tänka på!!

Lugn och Närvaro
Full tillgång till hela mitt förnuft

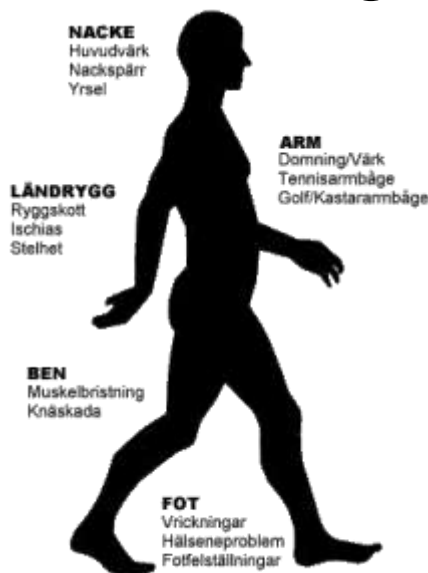


Okoncentrerad
Påverkad av
Känslor som stör

Reptilhjärnan tar över!

Var befinner jag mig i StressTratten när jag fattar mina Beslut??

Mitt eget ansvar att förebygga!



Vi har ett
väldigt stort
Eget ansvar för
att se till att vår
Kropp mår Bra!

Physio**craft**

“De som tror att de inte
har tid med fysisk
aktivitet måste förr eller
senare avsätta tid för
sjukdom”



Edward Stanley (1826 – 1893)

Åsså Den här lilla
Godingen!!



Jag hade tänkt avsluta dagen med att
Cykla hem.

Men kroppen ville hellre gå på
Body Balance och sträcka ut.

Så Så blev det! Jätte Skönt!

Nu är jag inte riktigt så smidig som
bilden.....

Om man bortser från Rögles förlust har
det varit en alldeles utmärkt Grå
Onsdag!



*Om du vill ha
en bättre morgondag –
förbered dig idag!*

Det blev mycket Visdom
idag....

Men kolla in
Vitsippeknopparna!!

