



**Slut på en Goo Långledighet!
Dags att ta tag i Vardagen
igen.**

Minus 2,5 har det varit nu på morgonen.



A photograph of a broken metal structure, possibly a ladder or a piece of equipment, lying on a forest floor covered in brown leaves. The structure is made of metal pipes and perforated plates. One pipe is bent at a sharp angle. The background shows a dense forest of trees with green foliage. A tire is visible on the left side of the frame.

Även om vi fick i bryggan på Rosa. Så blir det inte något dopp! Stegen är kapput!



**Men Sjön är lika
Underbar som Vanligt!**

↑
BREVINKAST
Deklarationer



Skatteverket

**Både Ernst och jag är
fortfarande
Pappersdeklaranter.
Så det blev en tur förbi
Skatteverket på morgonen
för att lämna in pappren.**

Idag har jag varit på besök på Ortho Center i Malmö. Tänkte att det var dags att använda min sjukförsäkring och bringa lite klarhet i diverse skavanker....





Tja....

Snyggare knäled har jag ju sett.....

**Men det är bara att gilla
läget och träna på!**

**För å se så bedrövlig ut så tycker jag
nog att jag har ganska små besvär.**



Ja... Det blir ju inte Roligare för att man surar. Kroppen har dom defekter den har. Bara att göra det bästa som går. Jag vet ju att min kropp mår bra av styrketräning. Cykla och köra skidor fungerar utmärkt. Så får jag väl springa lite mindre. Trist. Men ingen katastrof. Så dagens träning blev ett styrkepass på eftermiddagen och Body Balance i kväll. Nöjd!!

Stanna upp.

Lägg ner allt du har för händerna och ta tre djupa andetag.

Slut ögonen och känn in din kropp.

Vad pågår där just nu?

I dina fötter, dina ben, i magen och bröstkorgen, nacken, axlarna, armar, händer, hals, nacke och huvud?

***Uppmärksamma varje kroppsdel i ca 5 sekunder...
Lägg märke till eventuella effekter efteråt.***

Träna på att stanna upp och scanna din kropp på detta sätt några gånger om dagen.

Tips: Kopiera och skriv ut och lägg det synligt på ex. skrivbord eller anslagstavla så att du påminner dig om övningen ofta.