



**Måndagsrutiner.
Betyder Hej Då!
Ses senare i veckan.
Kör Försiktigt!**

A close-up, selfie-style photograph of a woman with short, wet, blonde hair. She is smiling broadly, showing her teeth. Her skin is wet and glistening with water droplets. She is shirtless. The background shows a calm lake reflecting the sky, with a line of green trees on the far shore under a bright blue sky with scattered white clouds. The lighting suggests it's a sunny day.

**MorgonRutin!
Underbart när det
Kan ingå ett Dopp!
18.7´ i vattnet!**



Idag blev det en Tuff dag med många delar som jag INTE vill ha som rutiner. Nya Rutiner för receptionen på Hälsa & Spa som påverkar oss sjukgymnaster mycket. Men man får Ta några djupa andetag. Köra lite Body Balance. Andas i Trappan och Kolla Eric´s sida!

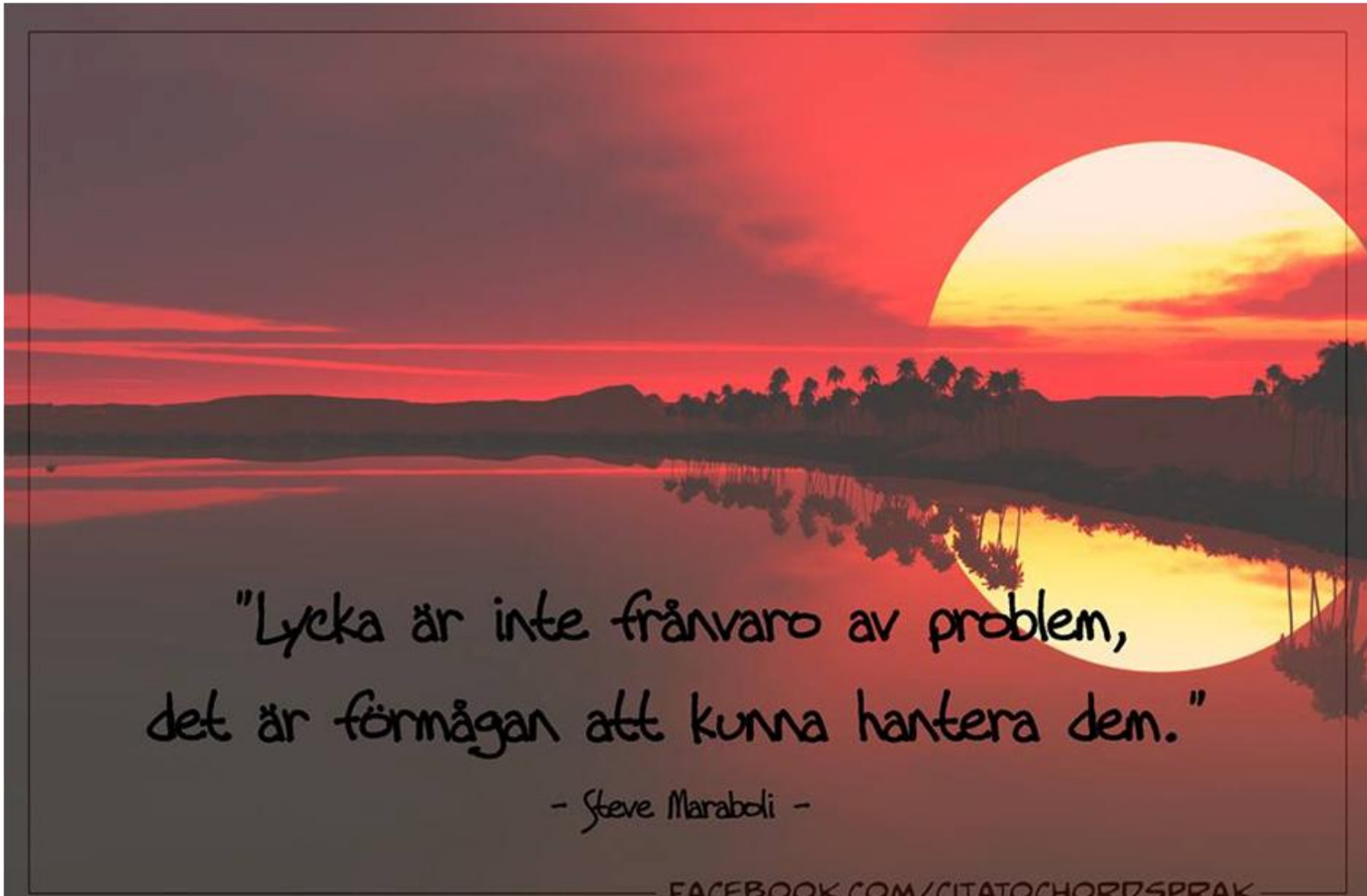


**[http://www.elgebrant.se/
fotodagbok.html](http://www.elgebrant.se/fotodagbok.html)**

**Eric´s sida kan Nästan Alltid pigga upp
även i dom mörkare stunderna.
Så även idag! En Baby Skärfläcka!**

När du går nedför en trappa. Stanna upp när du har tre trappsteg kvar. Ta ett djupt andetag och håll en liten stund och sänk axlarna. Andas sedan långsamt ut samtidigt som du lugnt går de sista trappstegen ner. Låt kroppen slappna av med varje steg ner och stanna upp efter sista trappsteget. Låt andningen återgå till det normala och känn efter hur det känns i kroppen nu.

Bra tips till en Tuff dag!



"Lycka är inte frånvaro av problem, det är förmågan att kunna hantera dem."

- Steve Maraboli -

**På väg hem denna
bråkiga dag! Men mitt
i allt så har jag idag
inte haft ont i knäna!
Och det är ju bara
helt Ljuvligt att få
cykla hem så här!
Så! Nya tag i morgon!**

