



**Ny Morgon! Ny Dag!  
Nya Möjligheter!**

**16,3'**



**Mot Jobbet!  
Vackert att köra idag.**





**Det kan bara bli Bra när dagen  
börjar så här!**

**Snart på plats!**



**Nya bilen har nu  
snart rullat 30 mil.....**





**Dagens mellanmål bara kom till mig....  
Tack till Lotta och Maggan!**

**Dagens Träning då undrar Vän av  
Ordning! Jo Då! Ett LunchSpinn blev  
det idag Tisdagen till ära!  
Svettigt och Gott! Snitt puls 117 och  
max 146. Helt Okej när jag leder själv.**

*Livet är som att CYKLA.*

**DET** *gäller att* vara i rörelse för att  
hålla BALANSEN.

Albert Einstein

**Så därför får vi leva med lite röra på  
jobbet ett tag.**

**Det ska bli Jätte Kul med Mer Rörelse!**

**Info ang ombyggnad Hälsan!!!**

Byggstart v 39 – måndag den 22 sept!

Installation gymmaskiner i mitten v 42



# *Dagens Citat:*

"Ibland tänker jag att jorden är paradiset.

Vi människor har bara inte upptäckt det."

*- Troels Kløvedal -*

**Tack för lånet Eric!**

**<http://www.elgebrant.se/fotodagbok.html>**

**Vi får ha lite Klokskap till idag!**

## **30 dagar till ditt nya liv**

*En dag vaknade ingenjören Matt Cutts och insåg att han satt fast. Livet rullade på i samma gamla hjulspår och han bara följde med. Något drastiskt behövde göras. Han bestämde sig för att ge sig själv en utmaning. I 30 dagar skulle han gå 10 000 steg om dagen. Hur det gick? Jodå, han klarade det med glans.*

Sedan dess har Matt förändrat sitt liv totalt, 30 dagar åt gången. Han har lärt sig spela ukulele, skrivit en roman, provat på att vara vegan och bestigit Mount Kilimanjaro (!) Matt har gått från datanörden som knappt orkade resa sig från skrivbordet till killen som cyklar till jobbet bara för att det är kul. Och han är inte ensam om detta.

Trenden med trettiodagarsutmaningar sveper över världen. Mycket handlar förstås om någon form av träning. Men det kan lika gärna handla om att träna upp din självkänsla, att bli av med sockerberoende eller att avstå från alkohol. Kanske vill du ta tillfället i akt och lära dig något helt nytt? Något som du alltid velat prova men som inte blivit av. Det är bara du som vet vad du helst vill förändra.

**Varför inte börja med att låta dig inspireras av Matt Cutts själv? Du hittar hans föredrag på [ted.com](https://ted.com).**

### **Tre tips på vägen**

- 1. Förvänta dig inte att bli världsmästare direkt. Då är det risk att du tappar sugen. Övning ger färdighet.**
- 2. Känns det läskigt? Tänk på mod som en muskel du kan träna upp. Den blir starkare för varje gång du vågar ta steget ut ur din trygghetszon. Visst kan det vara sjukt jobbigt i början, men du kommer att utvecklas massor.**
- 3. Glöm inte att fira hur bra det går! Att fira dina segrar gör det både lättare och roligare att fortsätta utmana dig själv.**

### **Varför just 30?**

Men, vad är det som gör 30 dagar till ett så magiskt nummer? Ja, om vi ska tro på teorin om biorytmer, så jobbar alla våra biologiska klockor enligt samma cykel av förnyelse. Det handlar om tre olika kurvor, den fysiska som följer en 23-dagars cykel, den emotionella med 28 dagar och den intellektuella som varierar över 33 dagar. Detta skulle göra en månad idealisk för självförbättring. Några vetenskapliga bevis för biorytmernas vara eller icke vara finns visserligen inte. Däremot finns det medicinska studier som visar att upprepning är nyckeln till att lyckas med bestående förändringar. Så kanske är det inte svårare än så?