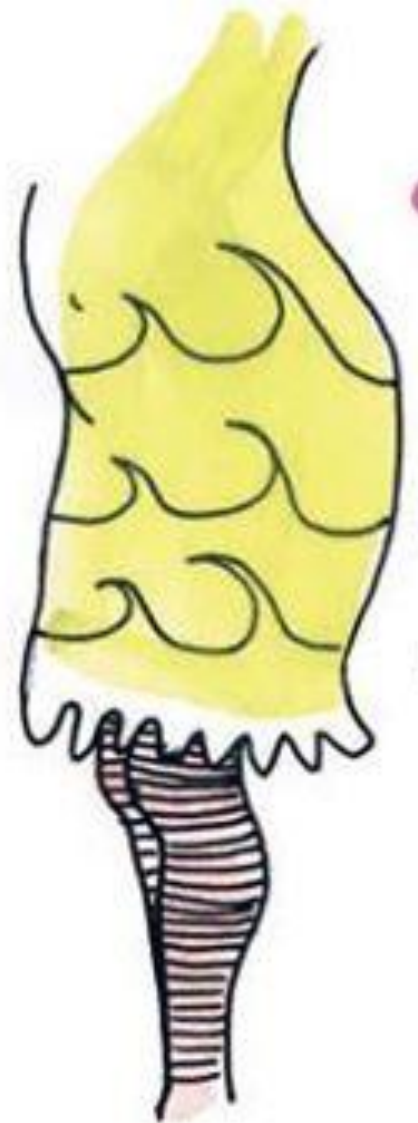


A person wearing a blue jacket and a helmet is standing with a red bicycle on a paved road. The person is looking towards the camera. In the background, there are several multi-story residential buildings with light-colored facades and red roofs. There are trees with green and some autumn-colored leaves. A few cars are parked in the distance. The ground is covered with some fallen red leaves.

**Måndag morgon.  
Hej Då!**



Lyssna till  
kroppens  
signaler!



**Nationella riktlinjer  
för rörelseorganens  
sjukdomar 2012**

Osteoporos, artros, inflammatorisk  
ryggsjukdom och ankyloserande spondylit,  
psoriasisartrit och reumatoid artrit  
Stöd för styrning och ledning



**Själv hade jag  
bestämt att  
detta var en  
Bra dag att  
lyssna på  
kroppen....  
Å förbereda  
morgonda-  
gens  
föreläsning....  
I morgon ska  
jag prata om  
Osteoporos.**





Även en Bra dag för att äta lunch tillsammans på stan!





**Tillbaka till datorn och morgondagens föreläsning. Plus mycket kommunikation och Tackmail för Gratulationer efter helgen! Vår Magiska helg!**



**En cykeltur till idag.  
Fantastiskt höstväder!  
Cykla känns Bra för trötta  
muskler!**





**Hur ofta stannar vi upp och ger oss själva uppskattning för de små ting vi gör varje dag.**

**Innan du somnar på kvällen kan du ta en stund för att uppskatta det du gjort under dagen - visa uppskattning och tacksamhet till dig själv. Mindfulness med Dr Ola Schenström.**

Det enda jag kan ändra är mina egna tankar. Det är på tankens nivå som all förändring startar. Det är på tankens nivå som jag gör mina val.

(Kay Pollak)

