


5 km rodd på morgonen.

Inte så många att trängas med vid 7 tiden.



Jag tillhör inte dom största Tvtittarna.
Men idag var det faktiskt riktigt
underhållande medans jag rodde.
Ett program med vältränade som skulle
klara en riktigt tuff hinderbana.
Ninja någonting på TV 12.
Klart underhållande—i alla fall när jag
satt och svettades själv....





I dag har det varit en väldigt viktig dag. Etapp ett i möjligheten att komma till Kina.

Man måste ju ha ett Visum och förra året när vi åkte blev det ju inte så **bra... Så den här gången tar jag** tåget till Göteborg och lämnar ansökan över disk.

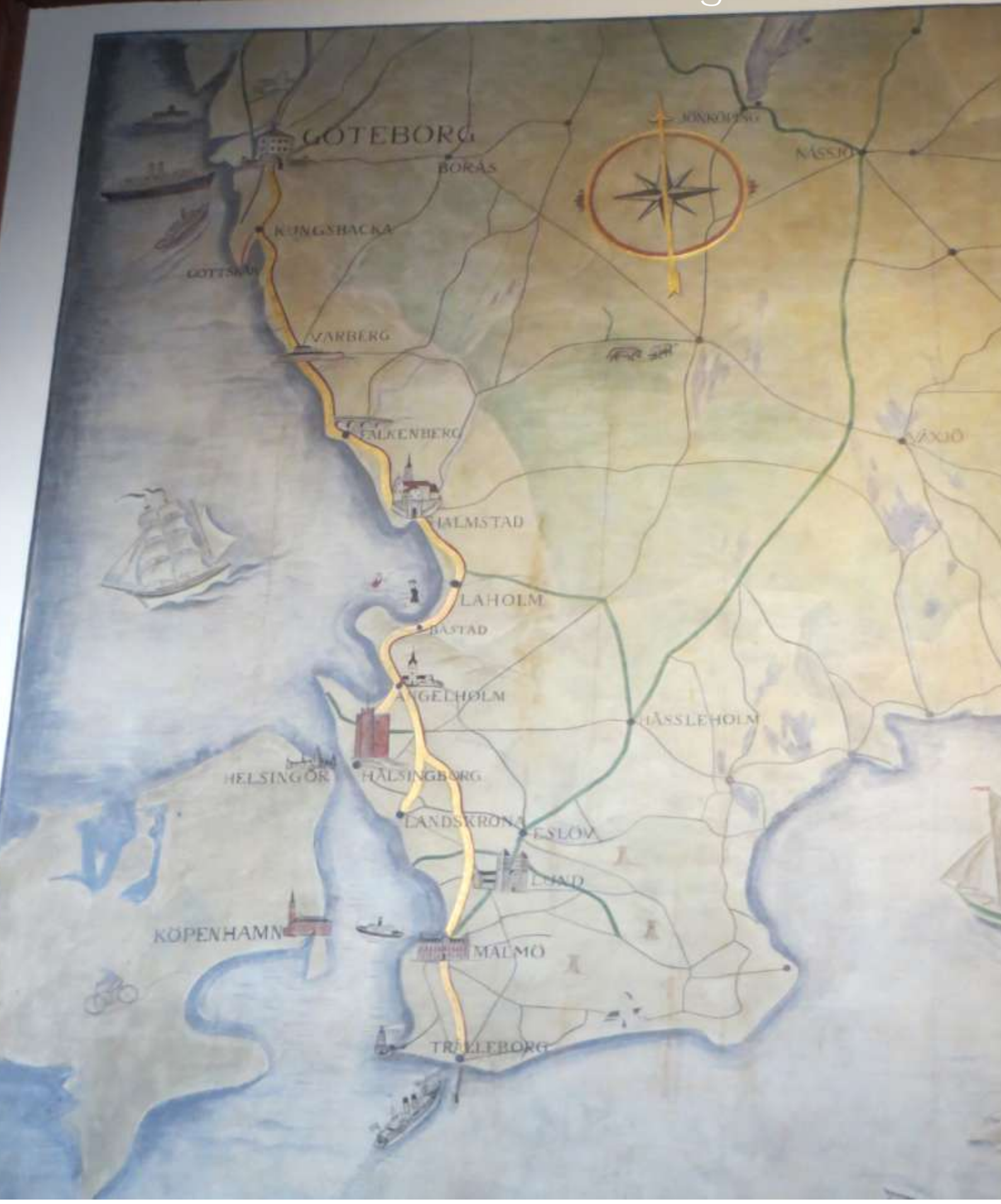
Lämnat!

Höll på att bli knas idag också....

Tåg försening!



Då tar jag tåget tillbaka igen
efter en timme i Göteborg.



Det har varit helt okej med drygt 4 timmar på tåg idag.
Jag har rensat i fotofilerna.




Mannen längst till Vänster är en av orsakerna till att vi träffades Ernst och jag.
Han hittade på Vasaloppet China!
Å nu ska vi åka dit igen för att Det är **10 år sedan.**

Den här bilden från i somras känns riktigt Bra! Den ger mig en Goo känsla från mitt 20de Klassiker år!



Det är Mycket cyklar på bilderna från i år!





Tillbaka till jobbet för några timmar
med kunder och ett
Härligt Yogapass med Janni!
Janni som också var med i Kina
För 10 år sedan.

Här får du en liten Mindfulnessövning.
Kan kanske vara bra att ta till här i
december.

När du står i den långsamma julklappsön kan du fråga dig själv om du kan påverka situationen.

Kan du inte det så släpp den och försök att koppla av istället.

Du kan ta tillfället i akt och göra en enkel kroppsscanning.

Stå med båda fötterna stadigt och känn efter hur det känns i dina fötter just nu.

Börja med dina tår sedan dina hälar och under hela foten. Båda fötterna samtidigt. Vad känner du där? Är dem trötta och tunga?

Pirrar eller sticker det i dem? Eller något annat?

Sedan kan du känna igenom kroppsdel för kroppsdel - se hur långt du kommer. Och se vad du upptäcker.

Var nyfiken och uppmärksam.