

Sommar, semester och sisu!

Full kontroll över livet kan vi aldrig få och det är med den insikten vi kan leda oss framåt.

Har du gråtit dig till sömns någon gång? Kämt dig ensam? Kämt dig trötta, vilsen och rädd? Har du vid något tillfälle satt på dig "sisu" masken för att visa dig stark inför andra? Är den finska sisun till fördel i alla sammanhang? Vilken är din erfarenhet av finsk sisu? Det finns människor som försöker förbättra sin egen status genom att förminska andra. Dessa är att ignorera, det handlar om falsk sisu.

Hur undviker vi stress som kan leda till utmattning? Att fastna i ett stressbeteende gör att vi blir trötta, oroliga och olyckliga. För högt ställda mål kräver för höga insatser. Vad får en sjukskrivning för konsekvenser ekonomiskt, socialt och personligt? Stresssymptom visar sig genom förändringar i beteende, känslor och kropp. Det leder till beteendeförändringar både emotionellt och fysiskt.

Symptomen är lätta att blunda för och skjuta åt sidan genom att tänka: sen, jag ska bara, när det här är klart då... och istället för att söka hjälp trots att man regelbundet upplever förändringar som kan kopplas till stresssymptomen så ignoreras dom. På sikt kan det leda till att man bland annat blir osocial. Känslor tar sig bland annat i utlopp som ilska, irritation, ingen humor, gråtmildhet och depression. Du kan bli med känslor av

HÅLLBAR LIVSSTIL

att ha för mycket att göra och inte klara av det. Det här gör avtryck i kroppen genom bland annat högt blodtryck, hjärtklappning, sömnlöshet, huvudvärk och ryggont.

Stress är en del av livet, ett liv utan skulle vara lika hälsofarlig. Stress är en förutsättning för att vi ska utvecklas som individer. Så länge vi hanterar stressen gör den livet spännande och givande. Och omvänt, när den ständigt stör vår inre balans blir vi till slut sjuka. Att prioritera rätt i livet är en konst att öva sig i för de flesta. Vi behöver leka mer, även på jobbet. Med lek och kärlek fyller vi våra basbehov. Att leva i utanförskap skapar negativ stress. En av samhällets största utmaningar idag är att skapa arenor där klyftorna minskar och individer inte slås ut. Istället behöver vi se till att allas erfarenhet och förmågor räknas.

Är du värd din egen omsorg? Ja, självklart! Om det är något du inte gillar så fundera på hur du ska bli av med det och gör dig sedan av med det. Se till att dina tankar och ord blir till handling, det är sisu! Sisu kan likställas med envishet, uthållighet och jävlar anamma. När blir den

Stressbarometern – Aldrig, Sällan, Ibland, För det mesta, Alltid

Hur ofta:

- Känner du dig stressad?
- Känner du dig pressad?
- Känner du dig upp i varv?
- Hinner du med allt du "måste" göra?
- Känner du mening med allt det du gör?
- Kan du koppla bort tankarna på allt innan du somnar?

■ Får du tillräckligt med sömn?

Har du:

- Kontroll över viktiga delar av ditt liv?
- Resurser för att klara av allt som du ska göra?
- Stöd från din omgivning för att klara de krav som ställs?
- Slutsats: Varningssignaler eller "sisu" i balans?

Fyndigt

"Hjärnceller skapar idéer. Stress dödar hjärnceller. Stress är ingen bra idé."
"Hellre tjugo minuter för sen i det här livet än tjugo år för tidigt till nästa."

skadlig och till vår nackdel? Då vila och varandet i nuet inte får det utrymme som behövs för att upprätthålla den balans som håller oss på den friska banan.

Utmattning kommer inte från en dag till en annan. Den smyger sig på dig. Du kan ha symptom och kontrollera den länge och du kan till synes leva ett fungerande liv. Men en dag kommer kroppen att vägra och då har din nonchalans för dig själv lett till sjukdom. Den som har upplevt detta gör ogärna om det och blir mer lyhörd och uppmärksam på varningssignalerna. Själven accepterar inget annat. Det ska inte ges bonusar och beröm till

dem som jobbar mycket över-tid. Det är ett tecken på att något är fel i arbetsupplägget och inget att vara stolt över. Att ge sin personal tid för återhämtning är ekonomiskt lönsamt. Stresshantering är hälsofrämjande och stimulerar till frisknärvaro.

Hur säger du jag till utmaningar och nej till utmattning? Ett sätt kan vara att skapa balans mellan hjärna, hjärta och humor. Se till att öka ditt välbefinnande, ta vara på sommarens guldgrubba! Fyll på energidepåerna i samma takt som de töms. Sommaren är årstiden där vi mer naturligt kan fylla på och bunkra energi för kommande utmaningar. Mycket

handlar om att sluta göra och ge tillåtelse att "bara vara". Hjärnan befinner sig oftast i ett stadium av att göra och prestera medan hjärtat befinner sig i att vara. Det gäller att skapa en balans mellan att prestera och att vara.

Sisu, visst är det till fördel i många sammanhang att ha lite jävlar anamma i sig. Det kan inte förnekas. Sisu är okej förutsatt att vi agerar i beslutsamhet, syfte och resultatintat. Fast vi behöver börja leva mer med naturen och inte mot den. Att vara i nuet är egentligen vårt naturliga sätt att vara. Onaturligt är att hela tiden befinna sig antingen i det förflutna eller i framtiden. Framgångsrika människor sorterar sina utmaningar och den viktigaste får all uppmärksamhet. Stråvan mot målet är lustfyllt.

Egenvård har hög prioritet. En vinnare tar medvetet hand om sig själv, upprätthåller balans och

undviker på så sätt att bli utmattad.

Nu har du alla möjligheter att göra annorlunda genom att från och med nu börja leva med naturen och allt vad den bjuder på i grönskans tider. Kom ihåg att ha roligt när du är ledig, använd din humor mer ofta. Våga ställa dig frågan: Behöver jag ändra något i mitt liv?

Sug in, vissla ut och njut sommartider – i nuet!



Jessica Eriksson

BRA BEGAGNADE BILAR!



Toyota Avensis Wagon 1,8 VVT-i Linea Sol Elegance -04
171 000 km

Pris: 12 250 €



Toyota YARIS 1,33 Dual VVT-i COMFORT 5d -12
5 200 km

Pris: 16 900 €



Toyota HILUX Extra Cab 2.5 D-4D 4WD SR -07
155 000 km

Pris: 24 900 €



Toyota Auris 1,33 HB Terra -10
20 000 km

Pris: 15 500 €



Toyota YARIS 1.3 VVT-i SUPERIOR AUTOMAT -08
71 600 km

Pris: 11 900 €



Toyota HILUX Extra Cab 2.5 TD 4WD -03
136 600 km

Pris: 19 800 €



Citroën C3 PICASSO Diesel 1,6 HDI Edition -10
20 800 km

Pris: 13 000 €



Audi A6 AVANT 2.4 5d Automatic -03
158 000 km

Pris: 7 900 €



Toyota RAV4 2.0 LUXURY Multidrive 4WD -10
57 900 km

Pris: 29 400 €

Öhmans Bil
Bilförsäljning • Service • Reservdelar • Plåtverkstad

www.ohmansbil.ax

www.toyota.se • www.toyota.fi

Lövuddsvägen 3
22120 Mariehamn
Tel 543 500

Bilförsäljning
Mån – fre 9-17
Lörd 11-14

Verkstad
Mån – tor 8.00-16.30
Fre 8.00-15.00

Reservdelar
Mån – tor 8.00-16.30
Fre 8.00-15.00