

Hälsa, kraft och mod

HÅLLBAR

LIVSSTIL

Hälsa lockar. Det kan konstateras efter Helgens besök på årets Hälsomässa i Älvsjö. Rubriken löd: Allt för hälsan, och årets tema var "ett liv i balans". Där fanns bland annat att välja mellan behandling och relax, kropp och själ, träning och kost. Där fanns hur mycket hälsosamt som helst att "boosta" sig i.

Att hälsa lockar gör mig glad och att man har valt att lägga fokus på ett liv i balans förstärker den känslan. Balans är en av grundförutsättningarna för vårt välmående. Mycket av framgångarna i hälsoarbetet kan kopplas till att du har hittat den balans som är viktig för dig, det är som med mycket annat individuellt och det gäller att pröva sig fram tills du hittar det som känns rätt för sig.

Det finns många definitioner på hälsa och en av dem är WHO:s vilken säger att hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och ej blott frånvaro av sjukdom och handikapp. Det är alltså något mycket större än att bara vara fri från sjukdom. Kort och gott kan sägas att en bra hälsa är när både kropp, själ och sinne mår bra. Vare sig du är frisk eller sjuk så är det viktigt att ha en balanserad relation till sin hälsa. En för sig betydande garanti för hälsan är ett starkt immunförsvar och för det behövs balans. Och för det behöver vi både kraft och mod för att säkra de insatser som ger resultat och framgång för vår kropp och själ.

En mässa är ett forum som kan liknas med en djungel där alla valmöjligheter gör att det kan bli extra svårt att fatta beslut. Det ena är "grönare" än det andra. Det kan bli att våga för och emot många gånger tills en lätt förvirring kan uppstå och som sprider sig i hela kroppen, och till slut i knoppen.

Det jag blev att reflektera över när jag strövade omkring och sög in de intryck som flödade i lokalen var att här behövs både kraft och mod för att vidhålla både balans och hälsa. Kraft att stå emot det jag egentligen vill säga nej till och som jag av olika skäl också behöver säga nej till och därtill mod att stå upp för mig själv och för de val jag gör.

En seminarierubrik som jag fastnade för var: "Om alla gick omkring med sina liv i genomskinliga påsar skulle ingen vilja byta." Den frasen säger en hel del. Jag har en känsla av att antalet som går runt och föreställer sig att gräset är grönnare på andra sidan är högt. Något som lätt kan få dig ur balans och på sikt riskera en försämrad hälsa om du lever med ditt missnöje. Sträva istället till att frigöra kraft och stärka din självständighet. Ju modigare inåt desto attraktivare utåt. Och ju större självrespekt du har för ditt egenvärde dess bättre hälsa.

Med ett sådant utgångsläge dömer du

inte din bordsgranne för att denne gör anorlunda än du. Behovet av hälsa och status är stort och tyvärr leder den till synes eftertraktade statusen ofta till ohälsa på grund att den kostar mer än den smakar. Jakten på status har många gånger ett för högt pris i relation till hur den påverkar din hälsa. När dina val döljer ett visst tvivel då vaknar din inneboende kritiker till liv och samtidigt vaknar din rädsla för att inte vara den som lever i linje med att göra det som står för den renlevnadsmänniska du önskar vara.

Är du osäker och saknar den kurage som behövs för att tillfredsställa dina behov kan det lätt leda till att behov uppstår att "nita och håna" andra levnadsmänniskor genom att ge bilden av dig själv som en bättre renlevnadsmänniska för att "jag gör minsann si och så... är därför bättre än du" och som tillfälligt ger tillfredsställelse men som med tiden fördubblar känslan av skuld, dels för din egen skull och för att du gör dumt åt andra.

Olika faktorer påverkar vår hälsa och oberoende vem du är värderas dessa olika högt. Livserfarenheter och situationer vi är med om påverkar hur vi värdesätter olika delar av hälsan, och hur vi tar till oss exempelvis av det som erbjuds på en mässa. Att våga fatta egna beslut utelutet inte att pröva nya saker, det handlar om att stå emot trycket och ha mod att ta avstånd från sådant som inte tilltalar dig. Våga tro på dig själv och de värderingar du står för utan att bli dömd för att du väljer andra alternativ och metoder.

Det ger kraft att vara trygg och modig i sig själv och det gör dig samtidigt trovärdig när du vågar markera dina intressen. Att vara modig handlar inte alltid om att göra det som anses vara rätt för stunden, det handlar om att stå upp för det man tror på när det är som svårast att göra det. Det handlar inte om att något är mer rätt eller fel, det är bara något valbart. Följande uttryck kan tänkas att tänka på: Det finns en äng bortom rätt och fel – vi möts där.

Undvik så långt det är möjligt att ställa dig frågorna: Gör jag rätt nu som gör så här? Gör jag verkligen rätt nu? Ersätt dem istället med frågan: Är jag en person som jag själv vill följa?

Hälsa är att må bra och att ha tillräckligt med resurser för att klara vardagens krav. Hur du definierar hälsa och vad som är viktigt för att du ska må bra kan endast du svara på. Du kan säkert räkna upp fler saker som påverkar din hälsa och hur du mår.

Så vad är hälsa för dig?

Årets julklapp – hälsa i balans

Identifiera framgångsområden för din hälsa genom att ställa följande frågor:

- Vad är mitt/mina behov?
- Vad är mitt/mina önskemål?

”

Är du osäker och saknar den kurage som behövs för att tillfredsställa dina behov kan det lätt leda till att behov uppstår att "nita och håna" andra levnadsmänniskor genom att ge bilden av dig själv som en bättre renlevnadsmänniska



Jessica Eriksson
redaktion@nyan.ax