



Anneli Virenhem



■ **Beteendevetare och personlig tränare Active Landvetter**

Glöm inte bort att andas

Det är fantastiskt roligt att planera inför framtiden med allt man vill göra, att skapa sina "to do" listor med drömmar om allt man vill uppleva och att känna den underbara känslan när man kan checka av något. Men min upplevelse, i min profession som beteendevetare och personlig tränare, är att samtalsämnen allt för ofta handlar om allt vi måste göra och även allt vi vill göra i framtiden.

Varför är vi så i behov av att veta och planera vad vi vill och skall göra sen? Och hur påverkas vi av att leva i framtiden framför att leva i vardagen och här och nu?

MYCKET AV DEN stress vi upplever handlar om att vi inte hinner med våra vardagsmästen. Detta, menar jag, kan bero på att vi hela tiden är på väg någon annanstans. Som om vi lever utanför vår kropp och hela tiden springer några steg framför. Vi har planerna klara i våra huvuden, i våra telefoner och almanackor. Logistiken att få ihop arbete, hem och fritid är

”Mål är viktigt för att vi ska nå dit vi vill. Men de kan också vara av ondo.

för många svår och skapar stress och därmed ohälsa.

Mål är viktigt att ha för att vi skall nå dit vi vill. Men de kan också vara av ondo. Att låta våra mål styra vår vardag utan att hinna med att leva i nuet är som att stoppa huvudet i sanden och hoppas att allt går bra. Vi upplever endast att vi kroppsligen varit på plats. Mentalt var vi redan inne på nästa timma, dag, vecka eller t o m nästa år. Vi hinner sällan reflektera över vad vi gjort eller hur resultatet blev.

MENTAL TRÄNING ÄR DÄRFÖR en viktig del i vardagen. Precis som att utöva fysisk träning bör man jobba med sina tankar. Man kanske inte kan förändra sin vardag men man kan förändra hur man hanterar den. Yoga, mindfulness och meditation är verktyg som funnits sedan urminnes tider. Vetenskapen har förklarat dess positiva effekter både för kroppen och för själen.

En stark nukänsla är en viktig aspekt i yogautövandet. Övningarna bidrar till en djup och jämn andning

samt skapar en relaxationsrespons. Yogan visar på sänkt puls, blodtryck och andningsfrekvens. Andra positiva effekter är en ökad mental och fysisk hälsa, ökad kroppskänedom och självinsikt. Detta kan därför, menar jag, vara ett sätt att lära sig att leva här och nu. Att lära känna sig själv bättre. Mindfulness är ett förhållningsätt som utvecklar uppmärksamhet, medvetenhet och medkänsla.

Viktigt i mitt budskap är att även hjärnan behöver träna på att tänka och fokusera på här och nu och mindre på vad som komma skall. Man kanske måste intala sig själv lite mer att det är vad det är och det blir som det blir, just för att komma lite till ro.

Sommaren är en fantastisk tid till återkoppling och reflektion. Varför inte välja denna årstid till att hitta tid till lite mental träning. Men glöm inte att även den övriga kroppen behöver träning för att må bra.

Andas och njut här och nu!

► **Vill du skriva krönikor i Vårt Härryda?**

Vi söker dig som vill göra din röst hörd som gästkrönikör i Vårt Härryda. Kanske vill du berätta om din vardag, din gata eller din förening. Kanske vill du uppmana Härrydaborna till något? Hör av dig med dina idéer till redaktionen på redaktion@gbg.direktpress.se

www.bilservice.se

SANTOS AUTO SERVICE AB

Analysvägen 6 • Mölnlycke
031-706 89 40

Vi reparerar motorer och är specialister på elektriska fel av alla slag. Vi förbättrar, rekonstruerar och utför alltid en fullständig service på din bil, så att verkstadsbesöken får så stora mellanrum som möjligt.

Det speciella med vår verkstad är att vi gör det med kärlek, som om varje enskild bil vore vår egen! Vi sköter den som om den vore vår lilla pärla.

Alltid när du beställer ett jobb får du en fullständig service med det fasta pris som vi bestämt från början. Du betalar bara för de reservdelar som vi har kommit överens om att byta. I samband med service får du en bra rengöring av karossen med tillhörande motortvätt. Vid behov ingår även smörjning av din bil.

**Rekonditionering • Service • Bilbärgning
Bilreparationer • Däckservice • Lånebilar
Öppet alla dagar 7-19**

Gratis lånebil
när bilen är på service hos oss

Vi tar även emot **husvagnar och husbilar**

Lukt-sanering
med aktivt syre

Nitrogen i däcken
minskar slitage och bränsleförbrukning

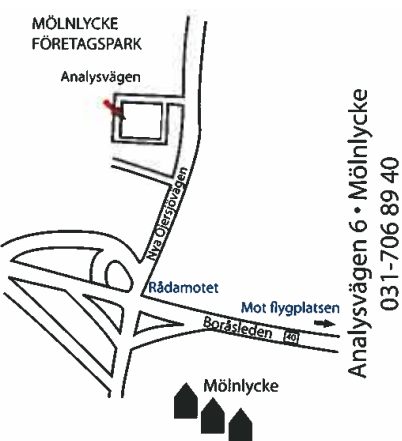
SANTOS AUTO SERVICE AB

www.bilservice.se
info@bilservice.se

Analysvägen 6 • Mölnlycke
Möbelgatan 8 • Mölndal
431 33 Mölndal Marcos 070-328 54 77
Tel 031-706 89 40 Bostad 031-88 33 23

Bilbärgning 800 kr

(gäller inom Göteborg, Mölndal och Härryda kommun)



Kompisgänget som vill relaxa eller paret som vill njuta av en romantisk weekend?

Vi har många fina erbjudanden som ni kan läsa om på www.eliserohotel.se

- Utökad och nyrenoverad spa-avdelning, utombus-spa,
- Romantiskt med bubbelbad på rummet.
- Restaurang och bar med fullständiga rättigheter.

Välkommen!
önskar Tony med personal



Gamla Lillhagsvägen 127, 422 49 Hisingns Backa
Tel: 031-55 39 81, info@eliserohotell.se

Hjälp oss att rädda dig.

Vi är en ideell förening utan bidrag från staten. Ditt stöd behövs för att vi ska kunna rädda liv till sjöss. Ge ett bidrag eller bli medlem på sjaraddning.se. Du kan också ringa 077-579 00 90.

