

Træf et "sundt" valg, hvis ikke nu hvornår så?

Der er budskaber overalt med information og vejledning i, hvordan livet skal leves, hvor sund man kan blive, hvordan man kan holde sygdomme fra døren, hvordan man kan tabe sig, blive endnu smukkere og måske endda leve et "evigt" liv.

Det kan for mange mennesker være svært at leve op til et "sundhedsideal", hvor man læser den ene glansbillede historie efter den anden, der læner sig op ad tanken om det perfekte liv med de 4 børn, uddannelsen som hjertekirurg, den altid inspirerende til selskaber, hende der dyrker ironman, kun spiser biodynamisk og netop er hjemvendt efter 12 dages indre rejse i et kloster i Burma.

Det sunde liv=perfekte liv eller? Måske nok et irriterende billede at sætte op som forbillede og hvem kan eller vil leve op til det?

Men hvad er sundhed egentlig for en størrelse? Skal vi være sunde så vi kan leve til vi bliver over 100 år? Der kan selvfølgelig være god grund til at tænke langsigtet i forhold til ens sundhed og for at forebygge mod sygdomme, men behøver der overhovedet at være et facit eller ideal? Sund eller ikke sund? I stedet for at tænke på sundhed, som et ideal eller noget restriktivt, så tænk positivt på, hvad det kan give dig at træffe valg, der også bidrager positivt til sundheden. Man kunne kalde det, at træffe nogle gode valg, som bidrager til ens velbefindende, trivsel og giver energi nu, men også i fremtiden. Helt konkret og lavpraktisk!

Hvis nu jeg gik en tur i skoven så vil jeg opleve naturen, som måske vil give mig tid til at tænke over ... og mulighed for at beslutte ..., som så igen give mig glæde og energi til dagen.

Næste gang du står overfor et valg, så tænk også sundheden ind i dine beslutninger, tænk over hvordan du kan tage beslutninger, der gavner dig og giver dig energi. Tænk altid ud fra dit udgangspunkt, hvis ikke du er aktiv, så kunne du måske gå en tur, hvis ikke du sover nok, så kunne det evt. være et mål at sove 8-9 timer de næste 3 dage, hvis du spiser meget fed mad, så søg viden om alternativer, der ikke er på bekostning af smagen. Små tiltag, der måske bliver til flere og som tilsammen bliver til mange gode/sunde valg, der giver dig et energi i

hverdagen og derigennem en forbedret trivsel. Har du fokus på hvad de sunde valg vil give dig, vil det også bidrage positivt på motivationen. Der behøver ikke at gå Superwoman eller Superman i projektet. :-)