



Enkel dagbok för koll

Jag har länge försökt föra olika dagböcker, Journalling, insiktsbok för coaching m m – gjorde det i tonåren och i början när jag flyttat till Sverige 1976 då så mycket nytt. Inget sätt har fastnat sedan förra året då jag var sjuk ganska många månader (visade sig vara EBV och Aflatoxin B som jag blev av med tack vare en svinduktig hälsoperson med många utbildningar.)

Sedan 01.01.2021 har jag fört en kalender (se bild) som jag använder varje dag då jag vill ha koll över min hälsa och mitt liv. För att inte glömma viktiga datum, som t ex vägglösbett (vi fick av grannen, saneringar m m.) Jag skaffade mig också en Oura-ring - <https://ouraring.com/> - som ovannämnda hälsoperson själv använde och fick en massa data att hålla koll på.

Den första siffran är **Readiness** – allt över 80 är bra. **Sleep** – allt över 80 är bra där också, hur många timmar jag sovit – helst minst 7 i mitt fall, lägst nattlig puls som (är typisk hypo – hög puls, lågt blodtryck) – allt runt 60 är bra, närmare 70 obra. Till slut kollar jag **Deep Sleep** som gärna får ligga högt, **Restfulness**, **REM Sleep** samt **HRV** (Heart Rate Variability.) Jag köpte Ouraringen just för att jag har problem med sömnen sedan länge och ville ha koll på den. Kollar också hur många gånger jag varit vaken under natten. Livlig trafik ger störd sömn, många blåljusutryckningar och högljudda bilar/MC/skrän. Försöker lägga mig vid samma tid varje kväll, ca 23:00. Och ta bort padda och mobil från sovrummet kl 22:00.

Ringer strålar inte konstant (som Fitbit m fl) utan jag kopplar ihop den med mobilen på morgonen och får nattens data. Mobil++ bor under natten i vardagsrummet. Den är i **Stör ej-läge** 22-09 + avstängd signal. Ringen behöver laddas ungefär var femte dag. Jag tar av den när jag duschar, men vanlig handtvätt med tvål och vatten samt handkräm klarar den. Vägrar handsprit av olika skäl.

Under **Activity** kan jag kolla hur mycket jag gått/rört mig under dagen. Helst minst fem km inkl trappor, uppførsbackar och sedan träning hos **OsteoStrong** en gång i veckan inkl HydroMassage och Bemer-madrass 2*8 min. Jag bryr mig föga om kalorier, varken intag eller hur många jag bränt (alltid varit en smalis) men väl näringsintaget.

Vidare skriver jag in **alkoholintag** (1A) för att jag vill hålla koll på det också. Max 3 ggr per vecka, helst bara ett intag i taget. Hur många **PQ-Reps** jag gör/dag (minst 5 är meningen), vad i övrigt av vikt vi/jag gjort. Och en siffra på mitt allmänna mående – från EBV-tidens 3-4, till dagens 6-7-8. 1-2-3 är mest sängliggande. 4-5-6 är låga dagar. 8-9 topp. Mitt helt egna system.

Stryker också under vissa inlägg med rött som är särskilt viktiga så de syns.



Då jag inte är den bästa på att höra av mig, skriver jag in om jag pratat med någon, vilket jag försöker göra varje dag. Det är superhändigt att kunna gå tillbaka och inte gissa på ett ungefär utan veta, t ex vid kontakt med fastighetsskötaren och våra dubbla skadedjursproblem. Eller en tappad nyckelknippa som kom tillbaka tack vare nyckelbrickan från SSF. Eller vaccinationer, läkarbesök, nytt kosttillskott. Utbildningsdagar. Huvudvärkspiller. Utekvällar.

PQ-Reps kommer från min certifieringsutbildning hos www.positiveintelligence.com – mental och emotionell träning.

Bullet Journals har blivit hur populära som helst och hur avancerade som helst. Försökt med ett par, har inte fungerat.

BuJo - https://panduro.com/sv-se/produkter/papper-stampplar/kontorsmaterial/planners/bullet-journal-120g-black-305489?gclid=CjwKCAjw2ZaGBhBoEiwA8pfP_gfKzVmxJjS9weEPffVaJh6eoMY7BvXBRjh9xiixEt8jKyN91rhuRoCpc4QAvD_BwE#fo_c=3245&fo_k=b553cdf8f74423e63dbdca80b4623f9a&fo_s=gplase

Brendon Burchard - https://www.amazon.se/Hay-House-Inc-Performance-Planner/dp/1401957234/ref=asc_df_1401957234/?tag=shpngadsglede-21&linkCode=df0&hvadid=476426784402&hvpos=&hvnetw=g&hvrnd=17918944399678308215&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=c&hvdvcmld=&hvlocint=&hvlocphy=9062455&hvtrgid=pla-584555231996&psc=1

The Phoenix Journal - <https://www.thephoenixplanner.com/products/the-phoenix-journal>

Helen Vedlés system - <https://getready.se/>

The 5 Second Journal, Mel Robbins - https://www.adlibris.com/se/bok/the-5-second-journal-9781682617229?gclid=CjwKCAjw2ZaGBhBoEiwA8pfP_hwz8mlxty6BgolcPkgqm_BYMPzizg-HxJzKahF3_ah4gUsTfMGYFBoCnMIQAvD_BwE

Zero Resistance Planner - <https://funkamera.se/kunskap/bocker/zero-resistance-planner/>

Inge-Mo, ICF Associate Certified Coach, ACC; specialiserad inom:

- Certifierad **Hälsocoach**
- Diplomerad **Kost- och Näringsrådgivare**
- Certifierad handledare i **Sorgbearbetning**
- Studerar till: **Certified Solution Focused BRIEF Coaching, DK**
- Studerar till: **Certified PQ Coach – Mental Fitness, USA**

Driven, empatisk, inlyssnande och mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor 😊

