# Tillbakablick – 2013

ons, 01/01/2014 - 19:40 Gunilla Ödin

- Allmänt [1] |
- Arbete [2] |
- Hälsa/träning [3] |
- Kärlek [4] |
- Utveckling [5]

Väljer i år att göra en tillbakablick kopplat mot mina mål som jag satte upp för året. 2013 har varit ett omtumlande och händelserikt år på många sätt.

**Må Bra**
Mitt övergripande mål för året var att må bra och det har jag, i stort sett, gjort. Även om det funnits många tunga stunder, framför i allt under sensommaren och hösten. Men det är väl det jobbiga i livet som gör att man uppskattar de bra sakerna ännu mer. För att Må Bra satte jag upp en delmål inom ett antal olika områden som skulle hjälpa mig att uppnå det övergripande målet.

**Jobb**
* Säga NEJ!
* Omstrukturera avdelningen för att orka!

När det gäller jobbet har jag verkligen sagt NEJ! Det är egentligen bara en stor uppgift jag tog på mig under året som inte ingick i mina ordinarie uppgifter. Det jobbet ledde in mig på flera nya och intressanta vägar, som både gett energi men som även tagit en del energi. Jag har, på köpet, fått en ny nära vän och jag fick även uppleva en fantastiskt rolig och lärorik resa till Amsterdam, Haag och Bryssel. 
Jag har tagit fram ett förslag till ny organisation för min avdelning, men det är ej beslutat eller genomfört ännu. Lyckades ändå förbättra resultatet på medarbetarenkäten och det är fantastiskt roligt. Betyget på mig var ungefär detsamma som 2012.
Hösten har varit tuff även i år. Vi har haft verksamhetsplanering, budgetarbete, löneöversyn, påbörjat mina medarbetarsamtal, påbörjat projekt för Energimyndigheten och som pricken över i'et har vi haft två stora stormar som ställt till det för de flesta på Elnät. Dels har annat jobb blivit liggande och sedan har det även blivit mycket övertid.

**Resor**

- Göteborg och Moskva
- En vecka med kärleken

De båda första resorna blev av. Inomhus-EM i Göteborg i mars, var otroligt trevligt! Bra tävlingar, bra arrangemang, trevligt sällskap och överlag och rolig helg! =)
I Augusti var det dags för Friidrotts VM i Moskva. Vi var en relativt stor trupp som åkte och jag måste säga att Moskva överträffade mina förväntningar med råge. En trevlig och ren stad. Bra mat och lätt att ta sig fram. Bra tävlingar och ett guld till Sverige. Enda smolket i glädjebägaren var min magsjuka som inföll i början av resan och den höll i sig i princip tills jag skulle åka hem. 

Det har inte blivit någon resa med hjärtat, men det beror väl på att jag inte har tvåsamhet ännu. Däremot var jag på en, som jag skrev tidigare, otroligt trevlig resa till Holland och Belgien i april. Jag har även varit till Göteborg på Elfack med några på avdelningen i maj, vilket var väldigt skoj! Kul att åka med ”gubbsen”. 

### Hälsa

- Gå ner 28 kilo

När jag vägde in mig imorse hade jag gått ner 2.4 kg under 2013. En bit från målet. Jag har däremot inte ätit godis på ett helt år och det är jag jättenöjd med. Däremot har jag väl lyckats sämre med annat onyttigt. Är dock ändå nöjd med att jag inte gått upp och det viktigaste hälsomålet har jag ju hållit, drygt 1.5 år nu!! Så nöjd!

### Träning

- Träna/motionera 3,5 dar / vecka = 182 dagar

Mitt träningsmål har jag uppnått med råge. Nådde 182 dagar i början av december. Har kört styrketräning två gånger i veckan, i princip hela året och det märks på knät. Däremot fick jag ont i knät igen i juni, efter några danser en kväll, så jag gjorde nya undersökningar. Skulle springa Vårruset 9 juni, men fick gå större delen av loppet pga det onda. Hade ändå sprungit ett par månader då. Undersökningarna visade iaf att menisken är skadad på utsidan och att jag har ledförslitningar (artros). De vill inte operera då de ej kan garantera att jag blir bra. Däremot ska jag fortsätta träna för att hålla verken i schack. I november började så springa lite lätt igen och det har gått över förväntan. Behöver gå ner lite i vikt för att orka bättre, men det kommer. Genomförde Tjejmilen i början av september, men eftersom jag inte tränat så mycket gick jag mer än hälften av loppet. Är dock anmäld till Tjejmilen 2014 så det är målet nu.

### Kärlek

- Tvåsamhet
- Flytta till större boende

På kärleksfronten har det började det röra på sig i somras! I samband med det så började hjärtat må dåligt och hösten har därför varit väldigt tuff! Det har varit otroligt jobbigt att stå bredvid och inte kunna göra något. Finns dock här som ett stöd och det uppskattas. Jag vet att han tycker om mig och att vi vill samma sak och det räcker långt! Fick denna låt tillskickad mig (av honom) häromveckan och den säger nog allt om hur det är: <3 Better than I used to be [6] <3

Jag gjorde en ansats i våras att hitta större boende, men sen tappade jag orken. Nu känns det ok att bo där jag bor och framtiden får utvisa vad som händer.

Sammanfattningsvis har det varit ett bra år och jag är på väg dit jag ska! För att lära mig lyssna på min intuition gick jag en tarotkurs under hösten. Det har bara ytterligare förstärkt min känsla att jag är på rätt väg och att det som är meningen det händer. Dessutom händer det när jag är redo!!

Ser med stor tillförsikt fram emot 2014, ett år som kommer bli fylld av kärlek och glädje! Men så klart blandad med tårar och oro, precis som livet är.

**Källa till webbadress:** http://xn--din-rna.se/blogg/tillbakablick-2013

**Länkar:**
[1] http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/allm%C3%A4nt
[2] http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/arbete
[3] http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/h%C3%A4lsatr%C3%A4ning
[4] http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/k%C3%A4rlek

[5] http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/utveckling
[6] http://youtu.be/WO0keYA21oI