Åtta månader! And still counting...

lör, 16/02/2013 - 13:52 Gunilla Ödin

- Hälsa/träning [1] |
- Kärlek [2]

Åtta månader idag och det känns så himla bra!! Det går dessutom bra och jag tänker mer o mer sällan på cigaretter och att röka. I tisdags var jag till montörernas läkare och gjorde samma hälsoundersökning som de genomgår varje år för att få stolp- och mastintyg. Alla värden var jättebra (förutom en ton på hörselprovet) och det är skönt. Bara att köra på!

Hur går det då med mina mål som jag satt upp för året??

När det gäller:
Jobb
* Säga NEJ!
* Omstrukturera avdelningen för att orka!
så har jag börjat säga nej och jag känner att jag hunnit få undan en del surdegar, men än har jag kvar att göra. Nu är det dessutom fullt fokus på bedömningssamtal med mina medarbetare. Jag har även träffat vår HR-chef och pratat lite runt organisation, men än har jag ingen lösning bara en massa funderingar.

Resor
* Göteborg och Moskva
* En veckas sol/annat med kärleken
Den 28 feb åker jag till Göteborg för att titta på IEM. Ska bli kul att träffa alla igen och att få lite avbrott i vardagen. Kärleksveckan skulle jag bra gärna vilja tillbringa i New York, alternativt på en sandstrand någonstans.

Hälsa
Gå ner 28 kilo
* 8 kg (99,9) innan 28/2 (v 9)
I torsdags vägde jag 103,5 kg så jag skulle behöva gå ner 3,6 kg på två veckor, vilket inte är rimligt. Men jag kör på och det går bra! Har inte ätit godis sen nyår och så klart hjälper det till att sötsuget minskat.

Träning
Träna/motionera 3,5 dar/vecka = 182 dagar
* Styrkepass, 2 st/vecka
* Dans 1 gång / månad
Sedan min sjukdom första veckan i januari har jag kört styrka två gånger per vecka och jag ligger klart över 3,5 dagar i snitt. Utöver styrka har jag tränat lite på Crosstrainern plus att jag promenerar två dagar i veckan. Så fort jag kryper ner under 100 ska jag jag börja löpträningen igen. Längtar faktiskt tills dess. Tyvärr har det inte blivit någon dans ännu i år. De danser som varit aktuella har krockat med besök. Men än är inte året slut.

Kärlek
* Träffa kärleken och få tvåsamhet! <3
Jag har haft en mycket bra samtal med <3 och det känns som vi är nära nu. Men jag är fortfarande frustrerad över att allt tar sådan tid. Jag vill verkligen ge oss en chans och jag försöker ha tålamod! Fortsättning följer...

Ja, som sagt, jag känner att jag är på rätt spår och även om jag inte håller planen till 100% så känns det ändå väldigt bra och jag är i mer harmoni, gladare och mer nöjd än jag var innan nyår.

Gotta have faith [3]

Källa till webbadress: http://xn--din-rna.se/blogg/tta-m-nader-and-still-counting

Länkar:
[1] http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/h%C3%A4lsatr%C3%A4ning
[2] http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/k%C3%A4rlek
[3] http://youtu.be/6ISHYtccEs0