



Selvplaging

Jeg sliter noen ganger med å gjøre gode valg for meg selv. Selv om jeg vet at kroppen min ikke tåler å spise mengder med sukker, dytter jeg i meg matvarer proppfulle av sukkerbiter. Jeg har heller ikke en kropp som liker karbohydrater. Likevel klarer jeg ikke å styre unna brød og boller og stivelsesrik ris og pasta. Når jeg ser på menykartet på restauranten, kan jeg høre at munnen min sier de feile ordene – uten at jeg tar til motmæle. Jeg bare forholder meg passiv, åpner munnen min når maten kommer og spiser. Og så begynner det, igjen. Marerittet. Romlingen i magen, trykket og romsteringen i tarmene. Jeg kjenner hvordan tarmene gjør kollbøtte og hvordan svetten pipler på pannen. Noen ganger får jeg faktisk utslett også, små neller på håndleddet. Hodepine eller kløe i huden. For ikke å snakke om den dårlige samvittigheten som gnager.

Det er jo helt utrolig at jeg påfører meg selv denne smerten. Denne selvplagingen. Helt uforståelig at jeg som har en mastergrad og et greit intellekt ikke er intelligent nok til å lytte til kroppen og gjøre gode matvalg for meg selv. Det er ikke noe jeg er stolt av, jeg skammer meg nesten. Over den manglende viljestyrken. Over måten jeg mishandler min egen kropp på, tempelet mitt. Den boligen som skal holde meg i live og

sørge for at jeg får en kvalitetsfylt alderdom. Det er for sent når skaden først har skjedd, når sykdommen er et faktum. Da hjelper det ikke med krokodilletårer og anger.

Kjenner du deg igjen? Kanskje gjør du selv valg som ikke er bra for deg, uten å klare å få til en endring? For det er jo nettopp erkjennelsen av at det må til en endring som er nøkkelen her. Og det vanskelige. For endring krever bevissthet og motivasjon, tålmodighet og innsats. Det nytter ikke å bare tenke seg til endringen. Den må gjøres ute i det virkelige liv. Hver dag, år ut og år inn. Akkurat når du tar valgene dine. Uansett om du sliter med alkohol, piller eller mat, det handler om det samme. Avhengigheten sitter mellom ørene, i hodet.

Og når vi vet at denne formen for avhengighet ofte henger sammen med følelsene våre, er det et paradoks at spiralen bare gjør at vi får mer av det vi ikke ønsker oss. Dårlige i stedet for gode følelser. En berg og dalbane. Gleder som erstattes av tristhet. Det er ikke et greit sted å være over tid. Så er det kanskje følelseslivet som må tas på alvor først og fremst. Ikke døyve følelser med mat eller drikke. Det er så lett å bruke bedøvende midler og fylle opp kroppen med ting en ikke tåler, fordi den andre smerten kanskje er større. Men særlig smart er det ikke.



FRUKT. Denne herlige og kreative frukt-presangen motiverer virkelig.



KLOKT. Liker sitater og dikt, og på «Klokt og nyttig» fant jeg denne. Om å være sterk.



BESTIS. Moro å feire min barndomsvenninne Toves 50 årsdag. Tiden flyr!



Lik oss på Facebook:
Facebook.com/viover60



VIOVER60 på iPad og Android:
Gratis for abonnenter
på Google Play og App Store

Her blogger jeg om stort & smått. Følg bloggerne våre!

www.hjelmebloggen.no

AnneMarit
Hjelme
VIOVER60



Les om
personlig
økonomi

Carsten O. Five



Les om
voksen
mote og
interiør

Wenche Veiersted



Les om
bil og
motor

Frank Williksen



HVERDAGSGLEDE.

Randi Valen på kontoret vet å oppmuntre i en vanlig hverdag. Glede!

KYSTKULTUR.

Atmosfære fra Hjelme i Øygarden, hvor navnet mitt kommer fra.



Du finner bloggene på
www.viover60.no