



# Strategier för hälsa

En aptitretare från VisVires AB





## Inledning

Vi lever i en värld som karakteriseras av globalisering och allt högre tempo med mer och mer stress. Vi läser ofta om utbrändhet och rena vansinnesdåd där någon eller några har totalt tappat kontrollen och som ett sista rop på hjälp gör något fullständigt vansinnigt. Vi utsätter oss för allt större påfrestningar och det blir allt mer väsentligt att behålla hälsan för att helt enkelt orka med. Man kan även konstatera att vissa personer verkar klara alla påfrestningar bättre än andra och har förmågan att hålla sig vid god hälsa. Man frågar sig då:

- Vad gör de?
- Är det bara nedärvda egenskaper?
- Måste man spåka sig med specialdiet och hårda träningsprogram?

Intressant nog börjar vi i Västvärlden återupptäcka det man i Österländsk filosofi känt till i tusentals år nämligen att hälsa är förknippat med att leva i balans och harmoni med sin omgivning. Med detta synsätt strävar man efter att nå total harmoni och att allt, himlen, luften, naturen, kropp och själ, hör samman. VisVires har hämtat ett antal framgångsrika modeller för hälsa och integrerat dem till en hälsostrategi som är enkel och lätt att ta till sig. Nedan följer några av de aspekter som vi byggt in i vår modell.

## Människan i centrum

Susanna Ehdin lär oss (se t.ex. hennes utmärkta bok: *Den självläkande människan*) att människans naturliga tillstånd är att vara frisk, och att vi kan stärka den läkande kraft som ger oss ett långt och friskt liv. För att underhålla denna kraft behöver vi:

- Tillräckligt med god energi i form av näringsrik mat
- Motion
- Glädje och inspiration
- Avkoppling och återhämtning
- Ett rikt känsloliv

Essensen av Susanna Ehdins budskap är att: **Vi kan ta makten över vår egen hälsa!**

## Känslan av sammanhang

Aaron Antonovsky har introducerat ett helt nytt sätt att se på sjukvård. Han kallar det salutogenetisk vård. Han förkastar inte traditionell (patogenetisk vård) tvärtom, men likt Susanna Ehdin hävdar även Antonovsky att människans naturliga tillstånd är



att vara frisk. Han hävdar att en grundläggande farmgångsfaktor för att hålla sig frisk är känslan av sammanhang (KASAM) i tillvaron. Detta gäller både arbetsliv och privatliv. KASAM kan delas upp i tre kategorier:

- Meningsfullhet
- Begriplighet
- Hanterbarhet

KASAM kan både mätas och påverkas. Vi anser att KASAM är fundamentalt och värt att reflektera över.

### **VisVires erbjudande:**

VisVires kan lära ut och hjälpa dig att:

- Ta fram en varaktig strategi för hälsa baserad på:
  - Modeller som prövats och fungerar
  - Kärnvärderingar och viktiga trossatser
- Ladda ur gamla trauman och blockeringar som begränsar hälsan
- Ta beslut om hur du vill leva
- Lösa upp inre konflikter som påverkar hälsan