

EGO TESTAR



Skrämmande okontrollerat, men roligt och avslappnande, blev betyget för Wäxas frigörande dans.

FRIGÖRANDE DANS – SÅ BRA VAR DET

NYTJNING: 🍷🍷🍷

Njutningen steg successivt ju mer jag kunde slappna av. Förmodligen skulle den stiga ytterligare vid regelbundet dansande.

NYA-UPPLEVELSE: 🍷🍷🍷

Jag blev glatt överraskad. Innan var jag lite (fördomsfullt) rädd för att det skulle vara jag och en grupp super "hypade" människor. Men det var alldeles vanliga människor som unnat sig själva en och en halvtimmes dans efter jobbet.

HÄLSOEFFEKT: 🍷🍷🍷

Avstressande och kul, dessutom fick min stela nacke nytt liv. Det valfria tempot lämnar öppet för både smidighetsträning och rejält med flås för den som så önskar.

DAGEN-EFTER-KÄNSLA: 🍷🍷🍷

Varken sprudlande av energi eller helt fri från stresssymptom. Men jag ler fortfarande vid tanken på min nya erfarenhet. Lätt träningsvärk i ryggen gjorde det tydligt att jag på egen hand kommit åt muskler som ingen gyminstruktör tidigare lyckats med.

EGOFAKTOR: 🍷🍷🍷

Att släppa på yttre prestationskrav och bara lyssna till sin egen kropp är grunden. Känslan de stunder jag når dit får mig att förstå vikten av det och hur många som skulle behöva det. För ju mer man lär sig att lyssna, desto svårare blir det att ignorera vad som sägs. Dessutom, vi känner större förtroende för en nära vän än en ytligt bekant. Det fungerar likadant med kroppen, ju bättre vi känner den, desto mer kommer vi förstå att tycka om och uppskatta den.