

# Tolv goda vanor

För ett gott 2024

Anders

3 januari 2024

## Sammanfattning

Häri beskrivs tolv goda vanor. Syftet är att anta en ny vana varje månad, och sen hålla fast vid den fram till årets slut. På så sätt byggs tolv sunda vanor progressivt under loppet av ett år.

## Innehåll

Innehåll	i
0 Jan: föda	0
1 Feb: kondition	0
2 Mar: aktivitet	0
3 Apr: ljudbok	0
4 Maj: rörlighet	0
5 Jun: kroppshållning	1
6 Jul: språk	1
7 Aug: skriva	1
8 Sep: läsa	1
9 Okt: hörlurar	1
10 Nov: domedagsbläddrande	2
11 Dec: naglar	2

## 0 Jan: föda

Fasta om vikt över 80 kg.

**Relevans:** Största.

**Mätbarhet:** Enkelt att mäta.

## 1 Feb: kondition

Öva kondition minst tre gånger per vecka. Minst 30 minuter per tillfälle.

**Relevans:** Mycket stor. Konditionen är grunden till god fysik.

**Mätbarhet:** Enkelt att mäta.

## 2 Mar: aktivitet

Genomföra minst en aktivitet utanför lägenheten per vecka. Helst något som involverar kommunikation med andra.

**Relevans:** Mycket stor. Jag plågas av att vara ensam i min lägenhet.

**Mätbarhet:** Inte enkel alls. Vad ska räknas? Behöver konkretiseras!

## 3 Apr: ljudbok

Lyssna på ljudbok dagligen.

**Relevans:** Mellanstor. Jag tyckte om att lyssna på ljudböcker förr och ångrar att jag slutade med det litet. Kanske kan jag återfinna det som jag tyckte om med det.

**Mätbarhet:** Enkelt att mäta. Ett kapitel eller motsvarande är en lagom mängd per dag. Typ 20 – 60 minuter.

## 4 Maj: rörlighet

Göra rörlighetsövningar 30 minuter eller mer per dag, eventuellt i samband med lyssnande på ljudbok.

**Relevans:** Mellanstor. Jag hejdas ibland av att jag är orörlig och jag tror det gör skada som inte direkt märks.

**Mätbarhet:** Enkelt att mäta.

## 5 Jun: kroppshållning

**Varje** gång som jag finner mig själv med dålig kroppshållning så rättar jag till det.

**Relevans:** Mellanstor. Jag tror det är gunden till mycket elände att ha krokig rygg.

**Mätbarhet:** Svår. Grundar sig mycket på min egen uppfattning, förmåga att upptäcka dålig kroppshållning och rätta till den. Därtill kommer min ärlighet mot mig själv.

## 6 Jul: språk

Göra språklektioner varje morgon. Inte duolingo lmao utan övningar i mina böcker.

**Relevans:** Låg. Jag gillar språk och det är kul att kunna.

**Mätbarhet:** Enkelt att mäta.

## 7 Aug: skriva

Skriva något varje dag. I någon av mina böcker.

**Relevans:** Mellanstor. Jag tror det är hälsosamt att ha ett kreativt utlopp för känslor.

**Mätbarhet:** Inte enkelt men inte för svårt heller.

## 8 Sep: läsa

Läsa varje dag. Åtminstone 10 sidor.

**Relevans:** Mellanstor. Jag gillar att läsa och jag tror inte det är så skadligt. Jag läste mer förut och ångrar att jag slutade.

**Mätbarhet:** Enkelt att mäta.

## 9 Okt: hörlurar

Inte ha på sig hörlurar vid promenader. Undantag är visdomspromenader med ljudbok.

**Relevans:** Mellanstor. Jag tror det försör min kreativitet att ha för mycket distraktioner,

**Mätbarhet:** Enkelt att mäta.

## 10 Nov: domedagsbläddrande

Inte läsa några nyheter alls. Undantag möjligtvis sådant som angår mig, så som exempelvis räntehöjningar eller koronavirusinmandat.

**Relevans:** Stor. Jag tror det är skadligt att utsätta sig för för mycket elände.

**Mätbarhet:** Inte helt enkelt att mäta. Vad räknas som nyheter?

## 11 Dec: naglar

Inte bita på naglar.

**Relevans:** Låg. Jag har länge velat sluta att bita på naglarna men det är nog inte något som försört mitt liv riktigt.

**Mätbarhet:** Enkelt att mäta.