

Arkiv för: September [2007](#)

2007-09-30

□ 22:08:28, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Framtidsplanerna - inom 24h

Nu har jag avinstallerat MSN. Datorn är trög som den är. I morgon ska jag dessutom avinstallera Norton till förmån för Nod32. Och så ska jag köpa ett modem som klarar de 24 Mb som jag har i hastighet men som nuvarande modem begränsar till 10 Mb. Kanske datorn efter detta kan lära sig att uppföra sig.

Vad mer i morgon? Restaurangbesök. Jag har redan läst vinlistan och funnit något där. Mat? Äsch, det är inte så viktigt.

 [2 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-29

□ 19:47:41, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Too much

Denna vecka är helt enkelt bara för mycket. För mycket aktiviteter. Hela dagen har jag varit sängliggande med värk. Vilken tur att jag inte ska jobba förrän på tisdag. Tur att jag fått hjälp med matinköp i dag. Jag har inte hunnit handla på tio dagar och nu klarar jag det inte. Åtminstone inte utan ordentlig vila.

Ett bevis på att det varit för stressigt - jag har fått [afte](#). Också.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

□ 09:20:51, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Nätverkande, del 2

Vågar jag säga att jag håller på att skapa en ny hemsida? Jag har köpt ett nytt domännamn. Har jag inte helt fel så tror jag att det är min femte domän - jag börjar få svårt att hålla reda på dem. Anledningen till nya hemsidan är att ha en arbetsrelaterad portal för mig och mina kollegor som gått universitetsutbildningen. Vi behöver ett nätverk då vi är utspridda geografiskt och att skicka massmejl är lite jobbigt. Tanken på detta nätverk har jag haft i ett år och i går tog jag initiativet när vi träffades. Mycket arbete. Som om jag inte hade tillräckligt. Men jag prioriterar sådant jag tycker är angeläget. Detta är angeläget.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-28

□ 23:48:31, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Nätverkande

Okej. Så jag är lite trött. Är precis hemkommen från klassträff med f.d. universitetskamraterna. Vi gick på det okända stället [Palace](#) för att få lite mat och dryck i oss. Stället var helt okej de första timmarna, men sedan kom

ensemblen till Jurassic Park och då var det inte så kul. Ja, en massa medelålders skräcködlor som var ute efter ragg (jag hade kryckan att försvara mig med). Det kändes betryggande att komma ut ur lokalerna för att istället mingla bland fulla ungdomsgång och narkomaner med snedtändningar ute på gatan (när jag skulle hem). Vad jag drack? Alkoholfritt rödvin. Första gången. Tvi vale! Annars var det riktigt trevligt med en reunon. Även om bara 7 av 28 kom.

 [2 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

📅 16:20:31, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Kategorin vi som siar

Jag fick ett mejl med en bifogad bild. Ja, det är mitt namn på skylten. Nej, jag är tyvärr inte upphovsman till tjänsten.



 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

📅 15:57:31, Kategorier: [Blogginlägg](#)

I halvtid

Första delen av dagen är avklarad. Jag och [Snigel](#) har shoppat loss i [r2](#):s gamla favoritaffärer. I den första köpte jag några handgjorda chokladpraliner. I den andra (kaffe- och theaffär) en burk med blåbärssylt med punch i. Okej, sedan hann vi med några fikaställen också. Och så lekte jag guide som vanligt, d.v.s. jag pekade ut något från Göteborgs historia - i dag visade jag gamla Sahlgrenska, där det låg innan de flyttade till Ängbergen. Hm, heter det Ängbergen? Där på Guldheden intill Botaniska.

Jag tror att jag satt ute i drag för länge i går kväll när jag väntade på flärdtjänsten efter att ha köpt kattmat. Stel i nacke/axlar/skuldror samt har ont. För inte kan det vara träningsvärk som dyker upp fyra dagar efter gymmet? Nä.

Omöjligt.

Strax ska jag i väg och träffa universitetskamraterna (restaurang och bar). Vi blir bara några stycken. Jag känner att detta är ett måste att delta samtidigt som jag faktiskt vill trots allmänna krämpor. Jag vill veta hur det gått för oss efter utbildningen.

Jag såg en kändis på stan i dag. [En präst.](#)

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-27

🕒 22:41:59, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Framtidsplan: fakir

Dagens utflykt blev till veterinären för kattmatsinköp. Det är inte lätt att få tag i den specialkost hon måste äta. Jo, det finns specialkost på närmare håll, men inte den sort som hon tycker smakar gott. Eller - jag vågar inte chansa med någon ny okänd sort. Men att behöva lämna storstan för Backa av alla ställen. Och med flärdtjänstens hjälp fortsätter vi ända till Kärra för att hitta en tant. En mil blev två mil. Vilket egentligen kvittar då jag fick mitt ärende uträttat.

Veckan har varit precis så jobbig som jag befarat och än är den inte slut på långt när. Kroppen skriker just nu två saker - sömn och vila. För mig två helt olika behov. Undrar hur mycket en natts sömn gör. Inga underverk.

Jag berättade nog inte en sak från gårdagens läkarbesök. Jag kan inte känna smärta på höger kroppshalva - nålstick uppfattas som beröring. Däremot så kändes nålarna på vänster sida. Jag måste säga att jag föredrar normal känsel, smärta inkluderat. Trots allt är känselcellerna/-nerverna vårt varningssystem.

 [2 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

🕒 15:00:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Grodornas dag

När jag går ut ur omklädningsrummet på jobbet känner jag på alla fickor om jag fått med mig allt i arbetskläderna. Alltså slår jag friskt med händerna överallt.

Arbetskamrat: - Vad gör du?

Jag: - Jag bara känner om jag fått med mig allt. Äh, egentligen är det bara som jag tycker om att ta på mig själv.

En stund senare. En annan arbetskamrat som undrar varför jag står och stirrar på henne:

- Vill du mig nåt?

- Nä, du är så ointressant. Jag går igen.

Det är en sån dag.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-26

🕒 16:17:22, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Snurrikt

Årets influensa är här och den kan bli tuffare än vanligt, basunerade [Dagens medicin ut i dag](#). Så trevligt! Det betyder att jag får ta vaccin i år också eftersom förra årets spruta inte skyddar mot årets influensa trots att det verkar vara samma influensa om än lite värre.

Kanske jag har råd att vaccinera mig. Jaja, jag får den ju gratis (löneförmån). Jag syftar på vaccin kontra att få influensan vilket var för sig kan försämra min ms (skovframkallande). Det är ett problem. Vaccin kan ställa till det. Influensa kan ställa till det. Kanske jag inte hade fått influensa ändå men blir dålig av vaccin. Eller så får jag influensa trots att jag tagit vaccin, men det kanske inte inverkar på ms. Alltså, det är rysk roulette hur man än gör. Men kanske jag har råd med detta risktagande eftersom jag mår så utomordentligt bra i min ms. Åtmionste var det vad doktorn kom fram till i dag - jag mår oförsämrat bra för en ms-patient (hanterbara bekymmer som inte kräver sjukskrivning samtidigt som jag inte har några depressiva besvär) och fick klartecken att ta årets influensavaccin. Dessutom har jag fått klartecken att ta Treo vid migrän, vilket jag stått över p.g.a. kontraindikationen med annan medicin. Som jag ändå ska fortsätta med trots att jag inte behöver annat än som skydd mot ärftlighet.

Oh, det blev invecklat. Jag står plötsligt officiellt på livslång behandling med blodförtunnande. Inte för att jag har någon sjukdom men jag ligger i riskzonen för hjärt-kärlsjukdom p.g.a. ärftlighet samt min rondör. Jaja. Så var det med det.

Gud, vad jag är trött! Och förvirrad. Detta farande mellan sjukhus! Ibland på Mölndals sjukhus, ibland på Östra, ibland på Sahlgrenska. Jag får alltid tänka efter var jag befinner mig. Jag förstår precis hur gynekologerna känner sig här - de åker också fram och tillbaka mellan dessa sjukhus då det organisatoriskt egentligen bara är ett enda stort sjukhus uppdelat på tre. Men nu är jag åtminstone hemma. Vila.

 [3 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

🕒 06:05:52, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Morgonstånden

Tidig morgon där jag som vanligt klev upp kl. 05. Strax är det en liten åktur till jobbet. Just nu är jag väldigt trött men det beror inte på den tidiga timmen - jag är helt enkelt helt slut efter arbetshelgen, gymmet, ny arbetsvecka, möten och eftersläpning på jobbet. Någon vilodag ser jag inte i sikte förrän... öh... den 6 oktober - då ska jag SOVA!

Det värsta med den här tröttheten är egentligen bara en sak. Tinnitus. Det tjuar än värre när jag är utmattad och trött men kan inte göra så mycket åt det. Varken det ena eller det andra. I dag står på schemat årskontroll hos doktorn. Förutom arbete.

Klockan går. Bäst jag hoppar in i duschen så jag kommer iväg till jobbet i dag också.

Öh, rubriken... jag är uppstånden och det är morgon. Eller nåt. Jag kan inte tänka klart. Jag är för trött.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-25

🕒 18:05:32, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Power åt folket!

Om ett par veckor ska jag börja föreläsa. Dels ska jag utbilda sköterskor men också sekreterare. Inom två helt

olika områden. Därför gäller bara en sak för mig - att göra powerpointpresentationer på löpande band. Jag tror att jag behöver minst sex olika presentationer. *suck* Det tar tid. All tid. Beställningen av föreläsningar kom väldigt plötsligt. Så nu har jag oktober och november inbokade. Aldrig en lugn stund. 🤔 😊

 •  [Ändra..](#)

2007-09-24

🕒 22:11:21, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Olustkänsla och lugn

Dödsboet har fått tillbaka på skatten. Märklig känsla infinner sig. Egentligen är det min far som efter sin död fått tillbaka på skatten. Det känns inte som... mina pengar. Men eftersom jag nu är juridisk person för dödsboet så kommer det ju till mig. Den andra märkliga känslan är att det nu är avslutat. Dödsboet lär inte få fler handlingar. Allt ska nu vara avslutat. Ett år och åtta månader senare.

 [4 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

🕒 15:39:37, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Kniiiiip!

Nä, det blev inget kattmatsinköp. Hon får svälta då jag prioriterade sömn. Men i eftermiddag har jag varit på gymmet. Nya redskap introducerades och jag är nu uppe i sju tortyrredskap och en timmes träning. Och det ska utökas ännu mer - fler redskap, tyngre vikter, mer tid och oftare. Just nu verkar armarna vara fokus vilket i sin tur stärker både rygg och bröst.

Dagens panikkänsla infann sig när jag satt på träningscykeln och såg min puls. Efter en minut såg jag att den var 80. Okej. Bra. Normalt. Men... fem minuter senare hade jag 60 i puls och efter tio minuter 35 slag per minut. Öh, tre möjliga förklaringar:

- Bradykardi, behöver pacemaker för att inte svimma.
- Jag är otroligt vältränad - bättre än elitidrottare.
- Pulsräknaren var trasig.

Jag tror inte det första, jag hoppas på det andra men förutsätter att det är det tredje.

Men jag tror ändå att jag ska gå och svimma av på soffan nu.

 [4 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-23

🕒 20:30:20, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Mitt hektiska liv, del 37 912

Död, dödare, dödast. Så känns det efter maratonhelgen på jobbet med övertid (som jag ska ta ut i veckan). Men nu kommer den värsta veckan av alla.

Måndag: Bilresa över älven för att köpa kattmat.

Måndag: Gymmet.

Tisdag: Arbete + eftermiddagsmöte där jag ska redovisa.

Onsdag: Arbete.

Onsdag: Årskontroll hos doktorn (här ska flexas!)

Torsdag: Arbete.

Fredag: Snigel - fikrunda på stan.

Fredag: Äta middag med de tidigare universitetskamraterna.

Lördag: Moder med sambo anländer.

Söndag: Samma som lördag men då är de här. Och på måndagen. Sedan börjar jag jobba igen och ska till tandläkaren, gå på möten, gå på gymmet, o.s.v.

Varför skriver jag så mycket om hur mycket jag har att göra? Jo, för att detta stressar mig enormt att ha ett så fulltecknat schema. Jag kan inte tänka på annat. Jag kan inte skriva om annat.

 [3 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-22

🕒 21:28:42, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Alla män känner igen sig



 [5 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

🕒 13:59:44, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Läshuvud

Kaffepaus på jobbet, tre timmar kvar. Nej, inte av pausen, men av arbetsdagen. Den är slitsamt då jag så koncentrerat sitter stel som en pinne i timmar utan att röra på mig. Jag läser. Får nog säga att det är min huvudsakliga syssla - jag läser. Och läser. Och läser. Nu ska jag sluta skriva. För jag ska läsa.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-21

🕒 18:46:12, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Fåordig

Mitt hektiska liv fortsätter. I dag var det arbete och så kommer jag att framleva mitt liv också kommande helg. Bring it on!

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

🕒 05:49:45, Kategorier: [Blogginlägg](#)

En hjälpande hand



 [3 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-20

🕒 19:29:22, Kategorier: [Blogginlägg](#)

What goes around...

Ibland går det bara runt, runt. Bokstavligen.

Flärdtjänsten, på väg till gymmet: Vi kom in i en rondell och chauffören följde sin GPS men misade avfarten - alltså fortsatte vi runt ett varv till. Och ännu en gång missade chauffören avfarten. Vi var på väg att göra tredje varvet när jag sa till honom att ta en annan avfart och köra den vägen. Hittar inte chauffören och dessutom inte kan följa en GPS - följ då min muntliga körorder så kommer vi fram rätt väg, om än en alternativ.

Flärdtjänsten, på väg hem från gymmet: Vi kom in i en (annan) rondell. Chauffören missade avfarten och körde

ännu ett frivarv innan han lyckade komma ur rondellen.

suck Jag känner mig så yr...

Tillägg: Nej, det var inte samma chaufför.

 [6 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

🕒 13:30:42, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Kort stubin

Dagens explosion:

Jag: - Nu fick jag fel sorts snus igen i automaten!

Dagens insikt:

Kassörskan: - Det står portion där på dosans sida.

Jag: - Åh, de har ändrat på dosans utseende? Jaha!

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-19

🕒 22:55:21, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Medvetna och omedvetna val

Dagens reflektion:

Hur kunde alla timmar bara passera utan att jag var närvarande? Jag minns att jag tvättade i tre timmar. Sov tre kvart. Lagade mat under kvällen (kyckling, wok och pasta). Och *poff* så är dygnet till ända. Det är hemskt att inte veta eller förstå hur tiden bara försvunnit utan att man kan förklara vad man själv gjort. Fem timmar kan jag förklara - elva timmar är spårlöst borta. Okej, så jag har tittat på tv. Jag har surfat på nätet. Men i elva timmar? Är det så får jag skämmas.

I morgon är det gym igen. Det är lika motigt varje gång, men det är ett tankehinder. Impulsivt vill jag bara slöa och göra ingenting. Varje gång skakar jag av mig känslan och är nöjd varje gång jag är på gymmet, liksom efteråt. Må aldrig impulsen vinna. Egentligen förstår jag inte varför jag inte tidigare gjort detta med gymmet till en vana. Och jag förstår inte de som valt bort gym. Både kul och nyttigt.

Och är det tre veckor jag nu intet tuggat på fingrarna? Klorna ser fina och jämna ut om än något korta. Jag vet inte om jag ska fortsätta låta dem växa, för då är risken istället att jag bryter dem.

Men så är det det där med snuset. Jag är feg. Planen är ändå att jag ska försöka sluta någon gång på fredag. Planen är att jag ska få abstinens på jobbet i helgen. Dels är jag distraherad med arbete, dels är där inte så många som får känna av mitt dåliga humör.

Förresten - jag är lite besviken i dag efter att ha läst en rapport som berör mitt arbete. Nej, det har inget med min tjänst att göra eller mina arbetsuppgifter - bara statistik gällande hur man tar hand om, behandlar och vårdar "min" patientgrupp. Vi är väldigt dåliga på det. Jag trodde inte det. Å jobbet vägnar så skäms jag. Aha! Jag läste ju rapporterna och det tog tid. Jag har identifierat ytterligare två av dagens förlorade timmar.

 [2 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

📅 18:44:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Crazy

Av någon anledning tycker jag om låtar som heter Crazy.

Britney Spears:



Aerosmith:



Seal:



Gnarls Barkley:



Andy Bell:



 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)
🕒 10:23:44, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Noterat i tvättstugan

När jag hängde upp min fintvätt på tork kände jag att något låg i en byxficka. En snusdosa! Jag öppnade den - den var full! Men jag tror inte jag förstört min tvätt. För det första var det nikotinfri snus och för det andra så var innehållet snustorrt(!). Tänk, jag lever on the edge. Kan det bli mer spännande?

Annars är jag mest besviken över att en tvättmaskin var trasig när jag skulle börja i morse. Jag hade planerat åtta maskiner tvätt men nu blev det bara sex. Kanske det ändå var tur att jag bokat två tvättstugor. Risken hade ju varit att jag valt tvättstugan med bara en fungerande maskin. Jag har det så svårt att få ihop tvättider med mitt hektiska schema. Ledig i dag, i morgon väntar bl.a. gym. Sedan är det arbete fredag, lördag och söndag. Och oj vad jag har mycket att göra där! Tre dagars eftersläpning p.g.a. andra åtagande när jag varit i tjänst.

 [4 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-18

🕒 21:18:10, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Udda aha-upplevelse?

Ännu en dagens insikt:

Jag tycker inte om att korsa en annan människas vinddrag. De behöver inte dofta något speciellt, det är bara otureligt att känna själva vinddraget. Att gå bak en annan människa är okej, för då befinner man sig i vinddraget - som kan lukta lite illa, men jag slipper känna draget.

Är jag ensam om detta? *orolig* Jag vill inte vara exklusiv.

 [3 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

📅 20:02:35, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Ärligt iakttagande och självinsikt

Nu kan jag vara lugn. Mitt samvete känner lugn. Förra veckans lilla utbrott från min sida resulterade i något gott. Och den här arbetsveckan har hittills gått i samma stil. Nej, inga utbrott från min sida, men jag ska åter ta på mig lärarhatten på jobbet och utbilda både kollegor och arbetskamrater i två vitt skilda saker. Jag borde kanske börja göra lite powerpointpresentationer och arbetsmaterial? Jag är engagerad. Jag är kompetent. Ingen falsk blygsamhet här! Jag kämpar hårt för min egen personliga utveckling i fråga om arbete. Den tjänst jag har kan byggas ut i det oändliga, känns det som.

Men funderar jag lite på det så handlar inte om att jag införskaffar kunskaper för egen vinning. Målet är att öka medvetenhet och kunnande hos andra så att de kan använda det (så vi alla gör ett gott arbete tillsammans). Som ringar på vattnet. Jag är stenen som kastades. Det var en bra liknelse. Jag vill sprida engagemang och klargöra syfte och mål. Kanske det också stärker andra? Då har vi alla tjänat på det.

Efter femton år i yrket måste jag säga att det är som natt och dag. Men engagerad har jag varit från dag 1 även om allt förändrats och utvecklats. Samtidigt är det just det som är tjusningen. Att hänga med i alla förändringar och vara en aktiv deltagare och inte en observatör som följer strömmen. Ser ni skillnaden/likheten? Vi följer alla med strömmen men har olika synsätt på det - den passive som bara sväljer kallsuparna utan att ifrågasätta, den aktive som simmar med strömmen för att nå i mål. Och ännu en självinsikt - jag är nog en ledare.

Jag är stolt och jag är stark. Visst är det något positivt? Eller?

 [2 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-17

📅 19:20:11, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Men varför?

Något vettigt har jag aldrig att komma med, inte nu heller.

Dagens reflektion är en förundran över hur tarot fungerar som en bumerang just nu för mig. Hur jag än försöker hålla distansen så kommer de alltid och landar i knäet på mig (bildligt talat). De vill bli lagda och tolkade av mig - med en uttalad önskan från min omgivning. Jag känner mig inte redo, men måste väl. Universum tycks vilja säga mig något.

 [2 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-16

📅 22:02:35, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Mitt vardagliga liv

Ungefär hälften hann jag med av vad som stod på helgens program. Jag har sovit mycket och det har jag varit tvungen att prioritera. Kommande vecka har inte en ledig lucka trots att där finns två arbetsfria dagar. För att klara allt måste jag sova när tid finns, för jag sover normalt sett bara 4-5 timmar per natt då jag har mycket att göra (inte egentlig stress, bara tidsbrist).

Nåja. Jag är åtminstone nyklippt. Känns väldigt sensuellt. Min skalp är en erogen zon som tycker om att bli smekt. Det lär jag få hjälp med i natt. Konsekvensen är bara att jag i morgon kommer att ha decimeterlångt vitt hår. Gazzy tycker om att stryka sig mot min flint och samtidigt bli av med päls.



Det jag aldrig hann:

- hämta paket (blir måndag eftermiddag)
- sett det jag spelat in från tv i veckan (kanske om en månad)
- stryka (på torsdag kväll)

Usch. Jag blir 38 om fem månader.

 [7 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-15

🕒 23:32:19, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Lite väl mycket

Bloglines verkar ha lite problem i kväll. Annars är det jag som har problem. Jag tror inte att jag ska behöva läsa 3 332 nya blogginlägg.



 [2 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

🕒 22:31:22, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Tekniska under

Av någon anledning så vill inte min mobil ladda upp bilder till nätet eller skicka sms. Egentligen bryr jag mig inte eftersom jag inte har något större behov av detta, men är telefonen utrustad med funktionerna så tycker jag det borde fungera. Förmodligen bara något tillfälligt, men ändå.

Kabel-tv-bolaget har stuvat runt lite i tablåerna, dragit ifrån (Discovery, Eurosport) och lagt till (TV8, TV4 sport)

samt bytt plats på kanalerna. I dag stuvade jag själv runt kanalerna i tv:n och dvd:n. Orka! Det tog tid, var krångligt, lyckades och nu hittar jag inte kanalerna eftersom de inte ligger där jag var van vid.

Datorn fortsätter krångla. Jag har försökt ta bort program från autostart men inte lyckats. Tror inte det har någon betydelse för även om jag sedan stänger programmen så är datorn trög. Webbssidor "svarar inte" och allt släcks ner. Hämta mejl tar så lång tid att Outlook hänger sig. Word går inte att stänga utan att det hänger sig för att sedan starta i felsäkert läge. Boven tror jag fortfarande är Norton antivirus. Samt Microsofts automatiska uppdateringar. De gör datorn så användarsäker att inte ens jag kommer åt programmen.

Jag behöver bara drömma tillbaka 15 år i tiden. Inga mobiltelefoner. Inget Internet. Ingen kabel-tv. Det fanns, men jag hade inte tillgång. När jag tänker efter så har jag inte direkt tillgång nu heller...

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

🕒 10:07:19, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Allt är relativt?

En ledig helg! Jag behöver inte göra någonting - allra minst arbeta - men jag måste hämta ut paketen, storhandla, försöka hitta en lucka i tvättstugan, byta i sängen, laga lite mat, se allt jag spelat in på dvd från tv i veckan, städa kattlådan, stryka kläder, rensa kylskåpet, plocka vissna blad på krukväxterna, säkerligen diska, samla ihop till pappersinsamlingen, klippa mig, o.s.v. Riktigt skönt med en sådan här helg där inget står på programmet.

 [4 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-14

🕒 19:53:55, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Vet väl alla?

Jag hörde om [chikungunyafebern](#) i dag. Den internationella diagnoskoden är naturligtvis A92.0 om nu någon undrade. Precis som att alla vet att diabetes mellitus typ 2 utan komplikationer, är E11.9. Eller att KVÅ-koden (åtgärds kod) för ultraljud av lumsken är XPX40. Jag är [kodningsnörd](#). Det har från flera håll på jobbet nu kommit önskemål om att jag ger en fördjupningsföreläsning kring regelverk för kodning. Kan jag väl? Kanske på utbildningsdagen? I såfall blir det femte gången jag föreläser inför mina kollegor.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

🕒 19:43:11, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Precis som kapten Haddock

Plötsligt blev jag väldigt sugen på [kalasmust](#). Eller piratolja. Kanske samtidigt.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

🕒 11:12:22, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Morrar, bits snart

Klockradion behagade inte att ringa i morse. Nej, jag hade inte stängt av den, Ja, den var påslagen. Lyckligtvis (?) vaknade jag 12 minuter efter att den skulle ringt. Men det är irriterande.

Irritationen har fortsatt. Jag fick på jobbet ett utbrott, skällde ut en sköterska inför patient och anhöriga. Det står jag för. Det var befogat. Tänk, jag höjde rösten (vrålade). Det händer inte så ofta.

Eftersom jag är så irriterad så retar jag mig på precis allt i dag. Som House. I nästan varje avsnitt föreslås initialt att den mystiska sjukdom patienten har är ms.

Och bara halva dan har gått...

 •  [Ändra..](#)

🕒 00:07:08, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Ett försök

[MySpace Jontasgbg](#). Jag har ingen aning om varför. En sysslös kväll, skyller jag på.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-13

🕒 18:39:05, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Atleten

I kväll var det dags för gymmet igen. Utsikten är helt okej när jag sitter där och trampar på ~~symaskinen~~ cykeln.



Kolossen till vänster är Göteborgsoperan och till höger "Läppstiftet" (Skanskahuset).

Men det känns i dag trots att jag gjorde samma övningar som i förra veckan. Förmodligen beror det på att jag först var på jobbet i nio timmar. Att jag tog dopningstablett i morse hjälpte föga. Redan när jag satt i bilen till jobbet fick jag det mentala ruset som tyder på kraft och ork. Som slutat verkar lagom tills jag kom till jobbet. Dagen har mest varit plågsam. Jag hade gärna tagit fler piller men det får jag inte om jag nu inte vill vara klarvaken i 48 timmar. För då plötsligt hade säkert tabletten haft verkan.

Annars i dag? Öh, jag vet inte. Jobb och gym är det enda jag ägnat dagen åt. Nu är dags för kvällvarden. Om jag orkar gå ut i köket. Känner mig något ledbruten.

 [3 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-12

🕒 20:37:15, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Medvind

Jag skriver aldrig om mitt arbete mer än indirekt. Så också nu. Låt mig bara säga att [dagens pressmedelande från Socialstyrelsen](#) var väldigt intressant ut min synvinkel. Inspirerande.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)
🕒 13:00:06, Kategorier: [Blogginlägg](#)

En ekonomisk aspekt... men också ett beroende

Jag tror jag snusar ett tag till. En eller två stockar till. Men där finns pengar att spara.



Mentalt måste jag ställa om mig och jag är nästan där, men inte riktigt. Nagelbitandet är något jag klarat att lägga av med. Jag har börjat på gym. Snusningen får en respekt då jag inte genomför alla förändringar på en gång.

 [2 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-11

🕒 22:20:41, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Summa

Den vanligaste frågan jag får, den som ställs varje dag av olika personer, är den om hur jag mår. Själv brukar jag aldrig analysera mitt hälsotillstånd då det är som det är. Bra, alltså. Och med det menar jag att jag lever. Det är väl en bra inställning, så säg?

Men jag kanske ska analysera? Då ser det ut så här just nu.

På jobbet är det ständiga gap och skrik i min arbetsmiljö eftersom jag verkligen hamnat fel. Arbetsuppgifterna är rätt, miljön fel. För några dagar sedan kom frågan upp om hur jag stod ut, hur jag klarade av att arbeta så. Mitt svar var att det kan jag inte. I ett par år har jag arbetat med data (siffror), sammanställningar, uträkningar, statistik, o.s.v. Dessa gap och skrik som jag inte kan stänga ute med dörr till rummet gör att jag ständigt får börja om. Vem kan göra matematiska uträkningar med personal som bara skriker rakt ut (de är sysslösa, de skriker till varandra i en form av kommunikation), privata mobiltelefoner som ligger och ringer inlåsta i skåp, eller så springer man in på mitt rum för att prata ostört i sina telefoner, eller så springer man in på mitt rum då man vill ha möte där (som jag inte har med att göra), tv som står på utan att någon tittar, dvd-filmer med explosioner och biljakter på högsta volym när de mina arbetshelger gör absolut ingenting. Detta har lett till:

- jag har fått koncentrationssvårigheter
- jag har fått minnesstörningar
- jag blir irriterad och jä*ligt otrevlig
- jag har fått tinnitus
- jag får stressa som en galning

Jag ser detta som ett arbetsmiljöproblem som inte har något med ms att göra. Företagsläkare håller med. Neuropsyolog håller med. Min neurologläkare håller med. Facket håller med. Försäkringskassan håller med. Kuratorn håller med. Kollegor och arbetskamrater håller med. Arbetsgivaren håller *inte* med. Eftersom jag har gjort bekräftade undersökningar och har det skriftligt återstår bara en sak. Arbetsskadeanmälan som inte kommer att leda till något annat än som en siffra i statistiken och där arbetsmiljögruppen på jobbet måste studera varför det lett till en arbetsskada.

Detta är enskilt det värsta som drabbat mig och det är alltså inte ens ms-relaterat vilket säger en del.

När det gäller ms; jag är fortfarande trött men sommarens sömnstörningar har blivit något bättre. Benen fungerar bra men kryckan behövs särskilt om jag behöver gå längre sträckor eller står stilla. Sedan snart åtta år har jag domningar/smärtor i händer/fötter. Jag är gravt synskadad på vänster öga. Allt detta stör mig inte, för konstigt nog vänjer man sig samt anpassar sig efter det med åren. Det begränsar mig, men det hindrar mig inte.

Mina dagliga sprutor à la bromsmedicin verkar fungera men jag har börjat få blåmärken vilket jag inte bör få. Mina tidigare sprutor blev jag överkänslig mot och fick byta till de jag nu har sedan några år. Kanske jag är på gång att åter bli immun/överkänslig även om det inte visat sig i fler skov. Nästa medicin jag kan erbjudas verkar inte vara en realitet i Göteborg. [Dagens GP](#). Men jag måste protestera mot faktarutan i artikeln.

Risk för biverkning med hjärnvirusinfektion i tre fall av 3 000.

Tre har dött och det har visat sig inte bero så mycket på läkemedlet som att de redan hade hjärnvirusinfektion latent samt tog Tysabri i kombination med andra bromsmedel - man ska/får bara ta ett åt gången.

Jag mår bra. Jag lever. Jag är nöjd med mina arbetsuppgifter. Jag är nöjd med att ha börjat på gym. Problemet är arbetsmiljön - det som faktiskt går att påverka. Om det varit en annan arbetsgivare.

 [2 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

□ 20:26:12, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Än så länge orkar jag

Efter tio dagar har månadens upplägg ändrats.

Då.

Lördag: Arbete.
Söndag: Arbete.

Måndag: Tvättstugan hela förmiddagen, besök från hemtjänsten eftermiddag.

Tisdag: Arbete plus ett eftermiddagsmöte.

Onsdag: Gym hela förmiddagen, apoteket eftermiddagen (hämta lite sprutor motsvarande 30 000 kronor).

Torsdag: Arbete plus ett eftermiddagsmöte.

Fredag: Arbete.

Lördag + söndag: Utställning (www.livsstillmassan.info), om jag orkar. Kanske det blir jobb istället (väntar fortfarande på besked om jag ska jobba 2 av 3 helger i höst).

Måndag: Arbete som jag tror jag tar eftermiddag, då jag behöver tvätta igen.
Tisdag: Arbete.
Onsdag: Tandhygienist, ev. gym eftermiddag.
Torsdag: Arbete.
Fredag: Arbete.
Lördag + söndag: LEDIG! Om jag nu inte får tag i kattvakt, för då åker jag till Skåneland.

Måndag: Arbete förmiddag, hemtjänst eftermiddag.
Tisdag: Arbete + utvecklings- och lönesamtal.
Onsdag: Åka iväg till grannbyn för att få tag på kisses specialkost. Ev. gym.
Torsdag: Besök av biståndsbedömare (om fortsatt hemtjänst).
Fredag: Arbete.
Lördag: Arbete.
Söndag: Arbete.

Måndag: Tvättstugan. Ev. gym.
Tisdag: Arbete.
Onsdag: Arbete.
Torsdag: Arbete.
Fredag: Snigelbesök.
Lördag: Besök av moder med sambo.
Söndag: Besök av moder med sambo.

Nu.

Lördag: Arbete.
Söndag: Arbete.

Måndag: Tvättstugan hela förmiddagen, besök från hemtjänsten eftermiddag.
Tisdag: Arbete plus ett eftermiddagsmöte.
Onsdag: Gym hela förmiddagen.
Torsdag: Arbete.
Fredag: Arbete.
Lördag: Apoteket.
Söndag: Arbete.

Måndag: Tvättstugan hela förmiddagen (har svårt hitta tider), arbete eftermiddag.
Tisdag: **LEDIG**
Onsdag: Tandhygienist och shoppa loss.
Torsdag: Arbete hela dagen, gym kvällen.
Fredag: Arbete.
Lördag: **LEDIG**
Söndag: **LEDIG**

Måndag: Arbete förmiddag, hemtjänst eftermiddag.
Tisdag: Arbete plus möte.
Onsdag: Gym.
Torsdag: Tvättstugan samt besök av biståndsbedömare (om fortsatt hemtjänst). Allt ska klaras av under förmiddagen.
Fredag: Arbete.
Lördag: Arbete.
Söndag: Arbete.

Måndag: Gym.

Tisdag: Arbete.

Onsdag: Arbete plus årskontroll hos doktorn.

Torsdag: Arbete.

Fredag: Snigelbesök samt eventuellt universitetsfest samt eventuellt tvättstugan.

Lördag: Besök av moder med sambo.

Söndag: Besök av moder med sambo.

Med ledig menar jag sovdag, då jag inte behöver göra någonting som är fysiskt ansträngande eller som tar tid för mig. Och mycket av det som tröttar ut mig är flärdtjänsten som är inblandade i det mesta. Den här månaden ser det ut bli tre sovdagar. Underbara sömn. Jag hade en sådan dag i dag där jag inte gick upp förrän 16.30. Något jag verkligen behöver är vila och som jag har så ont om. Synd att det inte är mer utspritt. Månadens enda sovdagar infaller samma vecka. Hur oktober ser ut vet jag inte men gymtiden ska utökas till två gånger per vecka. Ack, jag lever på reservkrafter.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

🕒 16:10:54, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Logik i kubik?

Förutom att jag brukar klaga på flärdtjänsten, så brukar jag också klaga på morgontidningen. Som periodvis kommer väldigt sent eller inte alls. Ungefär som flärdtjänsten. Undrar om flärdtjänsten och tidningsutbärarna inte arbetar under samma organisation?

I går var det extremt. Den kom 70 minuter efter "senast ankomst". Den var dyngsur. Och var trasig. Det blev tre online-anmälningar från min sida. Så i dag fick jag tidningen med posten. Inte för att jag vill ifrågasätta det, men borde det inte ha varit gårdagens tidning? Jag fick som kompensation dagens tidning. Den som jag också fick i tid i morse och som var torr och hel. Vad ska jag med två dagens?

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-10

🕒 23:46:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Kvällens avsnitt av Scrubs - Guy love song

- You're the only man who's ever been inside of me.
- Whoa, I just took out his appendix.
- There's no need to clarify,
- Oh no?



[J.D.]

Let's face the facts about me and you,
A love unspecified.
Though I'm proud to call you "Chocolate Bear,"
The crowd will always talk and stare.

[Turk]

I feel exactly those feelings, too
And that's why I keep them inside.
'Cause this bear can't bear the world's disdain,
And sometimes it's easier to hide,
Than explain our

[J.D. and Turk]

Guy love,
That's all it is,
Guy love,
He's mine, I'm his,
There's nothing gay about it in our eyes.

[Turk]

You ask me 'bout this thing we share,

[J.D.]

And he tenderly replies,

[Turk]

It's guy love

[J.D. and Turk]

Between two guys.

[Turk]
We're closer than the average man and wife,

[J.D.]
That's why our matching bracelets say Turk and J.D.

[Turk]
You know I'll stick by you for the rest of my life.

[J.D.]
You're the only man who's ever been inside of me.

[Turk]
Whoa, I just took out his appendix.

[J.D.]
There's no need to clarify,

[Turk]
Oh no?

[J.D.]
Just let it grow more and more each day.
It's like I married my best friend,

[Turk]
But in a totally manly way.

[J.D. and Turk]
Let's go!
It's guy love,
Don't compromise,
The feeling of some other guy,
Holding up your heart,
Into the sky.

[J.D.]
I'll be there to care through all the lows.

[Turk]
I'll be there to share the highs.

[J.D. and Turk]
It's guy love,
Between two guys.

[J.D.]
And when I say, "I love you, Turk,"
It's not what it implies.

[J.D. and Turk]
It's guy love
Between

Two
Guys

Källa: songlyrics.com

Tjejen i patientsängen har ett enormt hjärnaneurysm och hör allting som sång.

Jag måste erkänna - jag har mycket guy love i mitt liv. 😊

 [3 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

🕒 22:00:36, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Spanish Jontas

[Jag har spelat in en ny video.](#) Den översta.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

🕒 20:21:36, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Why, man?

Jag trodde hon redan var [död](#). Tydligen var hon inte det. Men nu är [hon](#) det. *suck* Men läste inte jag för en del år sedan att hon var både dement och inkontinent? Och död? Nähä... Nåja, hon blev 93 år och jag minns henne bara ifrån Falcon Crest i en roll värre/bättre än Alexis i Dynastin. Har jag berättat att jag sett alla avsnitt av Falcon Crest? Och Dynastin?

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

🕒 18:12:23, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Något att fundera över

Jag är en störd människa, något de flesta vet. Ett bevis är dagens ~~konservation~~ konversation vid lunchbordet där jag funderade på kost. Vad bjuder man på middag om man har bjudit in en muslim och en indier? Jo, naturligtvis något med blandfärs - då täcker man bådas religiösa önskingar. Indiern får gris och muslimen nöt. Det kan bli besvärligt om de frågar, så man får hoppas de ställer rätt frågor:

Muslimen: - Är det nötkött?

Jag: - Ja.

Indiern: - Är det griskött?

Jag: - Ja.

Kanske jag är något ologisk, men ändå inte...

Bakgrund: Kollega åt nötfärs med indiska kryddor - jag undrade om inte det var en skymf och spann vidare med ovan.

 •  [Ändra..](#)

🕒 08:44:14, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Bedömningen

Lamt, tamt, ofokuserat. Sådan var miss Spears comeback i natt. Hon påminner om den alkoholiserade Judy

Garlands sista år på scen. Det var inte mycket till uppvisning - man kan inte kalla det för dans och absolut inte sång (playback). Singeln i sig och dansarna var behållningen - inte Britneys insats (närvarande men ändå inte). Tidningarna skriver om klubbbesök som bakomliggande orsak. Fast hon gjorde väl en lika stark insats som vilken småbarnsförälder som helst skulle orka med.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-09

🕒 17:17:06, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Sunny day

Så stel som jag är i kroppen i dag, skulle jag kunna tas för en blåvalsdildo. När jag vaknade i dag var jag bara lite stel i nacken, men arbetsdagen har väl gjort sitt till. Där var mycket att göra, jag stressade och spände mig ännu mer - nu skördar jag frukterna av det. Annars var det rätt kul att återgå till min gamla tjänst om än bara för en dag. Frågan är om jag erbjuds fler gästspel. Jag skulle personligen inte ha något emot det, men beslutet ligger inte hos mig. Frågan är också om jag hinner. Folk verkar stå i kö hos mig för att få ta del av statistiksammanställningar. Statistik är kul.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-08

🕒 20:17:57, Kategorier: [Blogginlägg](#)

It's Jontas, bitch!

Natten mellan söndag och måndag, klockan 02, ska Britney Spears göra sin comeback i MTV Awards (hon inleder). Detta kollade jag upp genom att besöka [MTV](#).

När jag ändå var inne på sidan fick jag upp om jag ville delta i en undersökning för att förbättra sajten. Visst, jag är inte oäven! Det första jag fick fylla i var min ålder. Där fanns många åldersspann, men jag fick välja det sista "35 or over". Lite irriterande, men målgruppen är väl kategori yngre. Och vad fick jag upp efter att ha bockat för min ålder? Nästa fråga? Nä... *The information has been saved, thank you for your participation.*

muttrar Åldersdiskriminering! Jag ansågs för gammal. Mina förslag eller åsikter är inte av värde. Dags för mig att gå med i PRO... F*n, jag är ju cool! Annars skulle jag ju inte ha gjort de där [musikvideorna](#)! MTV kan glömma att få visa dem.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

🕒 11:27:47, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Groovy

Med hjälp av [JibJab](#) har jag spelat in några musikvideor där jag visar hur danssteg ska tas.



Vill ni se dem får ni gå till min externa sida eftersom mitt bloggverktyg inte fungerade så bra i det här fallet.
Länk: [Tre musikvideor](#).

 [2 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-07

□ 21:21:29, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Mycket kan förändras på en dag

I dag fick jag formellt utökat arbetsansvar. Nästan formellt. Bekräftat och förankrat. Dessutom fick jag ännu ett uppdrag där min universitetsutbildning kommer till stor nytta eftersom det är en typ av databashantering jag fick lära mig där. Och så har jag fått oväntat stöd från sköterskor i en annan fråga.

En bra dag. Om jag bortser från den partiella förlamning jag drabbats av i benen. Det kan vara ett pseudoskov eftersom jag trots allt tidigare varit förlamad. Men det är coolt. Jag går som Frankenstein. Kanske några timmars vila hjälper kanske? Sedan kanske jag åter skuttar fram som Dorothy on the Yellow brick road (undrar om någon fattar den liknelsen?).

[Ändra..](#)□ 06:17:15, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Konstaterande

Jo, jag ska jobba den här helgen också, men bara en utav dagarna. Det betyder att jag ska träda in på en annan tjänst - min gamla, där jag var för typ 2½ år sedan. Mycket har ändrats sedan dess men jag tror jag ska klara av det. Kul som omväxling också även om det kanske bara bli max 1-2 dagar per tre veckor. Syftet är dock att få lite ob-ersättning. Med 25 % sjukersättning sedan fem år får jag aldrig arbeta extra för att dryga ut ekonomin. Men byta dag mot helg ger ju något utan att arbeta fler timmar eller dagar.

Jag fick också veta i går att universitetsbetyget kommer först om några månader. Det ser jag som ganska svagt eftersom det redan gått tre månader. Jag har inga bevis för att jag gått utbildningen, än mindre att jag klarat den. Mer synd tycker jag om mina studiekamrater som skulle behövt det i sina löneförhandlingar som ska vara klara innan månadens utgång. De kan inte hävda något då inte heller de har några bevis på att ha gått eller klarat utbildningen. Eller, det beror väl på vad arbetsgivaren har för krav av bevis att uppvisa. Jag däremot kan inte ha utbildningen som argument i vilket fall som helst, då den kompetensen inte efterfrågades (men behövs i mitt arbete).

Något hände i går kväll. Av någon anledning som jag inte känner till så blev jag bara så ledsen och är det fortfarande. Inget har egentligen hänt mer än att den känslan kom. Så fort något oförklarligt inträffar så skyller jag på ms. Jag har åter aktiverat mig på de ms-mailinglistor jag varit med i sedan 1999 och den största diskussionen just nu är den där alla blir arga av sin ms utan att vara arg på sjukdomen. De funderar på om det är ett symtom precis som omotiverad depression och trötthet. Kanske. Jag vet inte. Ms handlar ju trots allt om hjärnan och synapsernas impulsöverföringar som haltar när myelinet förstör nervtrådar i centrala nervsystemet. Förutom fysiska symtom borde ju även psykiska symtom vara en konsekvens. Så jag har väl ingen kontroll över mitt känsloliv.

[6 kommentarer](#)[Ändra..](#)**2007-09-06**

□ 21:23:06, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Prins i Svärd

I besöksstatistiken ser jag att någon sökt information om tarotkortet ”Prins i Svärd”. Jag tror mig inte ha skrivit något om det, så jag gör en insats.

Jag har valt tarotleken Thoth Tarot p.g.a. symboliken. Färger och figurer symboliserar någonting.



Grönt betyder kreativitet. Läser man inledande förklaringen till kortets betydelse i Tarot – Själens spegel (*Gerd Ziegler, Vattumannen Förlag, ISBN 91-87512-34-3*) står följande:

Nyckelord: luftaspekten av luft, intuition, kreativt tänkande; att hugga sig genom alla hinder; att bli fri från begränsande idéer och förebilder; klar förnimmelse.

Precis så är det och man ser det i kortet. Den gröna åtsittande rustningen tyder på att han tänker, planerar och är kreativ. När man i tarot får upp en prins, prinsessa, riddare eller drottning, brukar det syfta på en person i ens närhet eller en själv. Det höjda svärdet är redo att hugga av det som förbinder hans vagn med varelsena som drar vagnen. Dessa symboliserar begränsningar eller inskränkta tankar som han vill vara utan. Allt på bilden är symbolik, även de dubbla pyramiderna mitt i bild – kristalliserade insikter – tiden är mogen för nya idéer.

Det finns fler betydelser och förslag på vad man ska göra; vad man ska tänka, för att komma vidare. Kortet är positivt men känner man sig begränsad i någon form ska man slå bort alla föreställningar som hindrar oss i att förverkliga det vi känner är rätt. Det är dags att genomföra sina idéer. Tiden är mogen. Tiden är gynnsam.

Som jag tidigare berättat är tarot ett psykologiskt verktyg som ska hjälpa oss att objektivt studera det vi har inom oss. Mycket ligger och pyr i det undermedvetna och korten triggas oss till att få upp allt till den medvetna tanken. Råden som kommer är egentligen affirmation till att tro på oss själva. Ibland är där varningar också. Varningar om att vi kanske tänker enkelspårigt och att det är destruktivt. Kortens olika betydelser går att läsa in genom litteratur, och det bör man. Däremot ska vara medveten om vidden av betydelser så att man sedan spontant vid tillfälle kan känna in sig på kortens betydelse för stunden. Där är alltid någonting som ögat fastnar mer för och som jag ser det är det just det vi behöver ta lärdom av. Det jag ser direkt när jag ser Prins i Svärd är den gröna färgen och betydelsen kreativitet. Men jag ser också de hårda linjerna, kanterna. I det här fallet har jag en egen tolkning (just nu, ändras nästa gång jag ser kortet) och det är kraft. Jämför med åskguden Tor – jag ser det som blixtrar, något som slår sig fram, bryter himlavalvet. Svärdet och den gula färgen står för inspiration och andlighet. Hjälmén tyder på stark upplevelseförmåga.

Sammantaget står kortet för att kraftfullt förverkliga sina tankar och idéer. Det är en driftig person om han eller hon förverkligar sina idéer. Om inte; där finns mycket kraft och kreativitet under ytan där personen hindras av egna föreställningar eller av att andra försöker förminska personen.

En del av detta är min personliga tolkning. Egentligen finns där inga fel när man försöker tolka men där finns en röd tråd man måste följa.

Vad ser du i kortet? Gå på känsla.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

🕒 17:08:59, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Oj, vad jag liknar mormor!

Den absolut fulaste ansiktsbehåringen jag vet är hakskägg. Bara hakskägg. Inget skägg i övrigt eller mustasch. Bara hakskägg.

Som sagt - jätteful, men coolt. Därför rakade jag i morse överläppen. Dock måste jag låta det växa lite på hakan. Illa när man är rödblond med grå inslag i skäggväxten - det syns inte om det är för kort. Därför fick jag göra bilden svartvit för att det alls skulle synas.



 [6 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-05

🕒 13:41:07, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Ett litet tecken på skuld

Någon av de första gångerna jag åkte med flärdtjänsten i staden, skulle vi hämta en resenär vid en biograf. Jag minns mycket väl hur chauffören ondgjorde sig över detta, att det var det aboslut mest felaktiga sätt man kunde missbruka flärdtjänst med. Själv har jag inställningen att man har flärdtjänst för att kunna vara delaktig i samhället och alla evenemang. Resor är inte bara till för arbete, matinköp eller läkarbesök. Men jag undrar om det var chaufförens personliga åsikt eller flärdtjänstens generella inställning som framfördes.

Men nu får de (flärdtjänsten) i vilket fall som helst stå sitt kast. De får köra mig till en biograf. Trots allt har de ju gett mig en biobiljett som plåster på såren efter den [misslyckade resan för två veckor sedan](#). Värdet är väl något högre än de förhatliga blomstercheckar de i normal fall brukar skicka. Så jag är tacksam. Även om jag tycker att de istället borde bjuda på ett månadskort. Det borde svida ordentligt hos flärdtjänsten när de inte kan utföra sitt uppdrag på ett adekvat sätt. Men det skulle väl innebära att alla resenärer skulle åka gratis året om. Kanske det skulle lära dem se konsekvenserna av sitt handlande?

Hm. Där är ingen film jag vill se just nu. Men biljetten gäller i fyra månader, så kanske repetoaren ändras till det bättre?

 [3 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

📅 11:56:41, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Styrkan finns i mig

Första gympasset avklarad. Jag är något förvånad. Svettades som en liten jultskinka i ugnen men blev varken trött fysiskt eller mentalt. Ja, så länge var jag ju nu inte förvånad eftersom jag kom på att det har en förklaring. Jag dopade mig precis innan jag åkte i väg. Hade det varit på något annat gym hade jag blivit avstängd vid stickprovskontroll, men inte här. De flesta av oss är förmodligen dopade för att kunna prestera. Som på ett vanligt gym men lagligt.

Sedan är det väl också så att jag ska utöka programmet successivt. I dag blev det cykling, arm- och benpress samt något annat som jag inte vet vad det var - jo, förmodligen rodd. När det gäller benpress hade jag nog kunnat ta mer vikter, men högsta var 50 kg och det tyckte jag var för lite. Har man i hela sitt liv burit på sin övervikt är 50 kg ingenting. Benmusklerna är starka, sämre med lederna.

Jag tog flärdtjänst till gymmet. För första gången sedan den 31 december 2000 fick jag visa mitt färdtjänstkort. Det ska alltid visas innan en resa påbörjas. Hur många gånger kan jag ha rest utan att man viljat se kortet? Typ 2 500 resor? Det skulle väl innebära att jag visat kortet två gånger på 3 000 resor. Imponerande. Eller nåt.

Jag känner mig energisk. Bäst jag försöker stänga av sådana jobbiga känslor. Det är min fridag och jag har bokat in soffan. Det är min och Gazzys mys- och latdag. Här ska inte slösas energi i onödan på något oviktigt som... öh... vattna krukväxterna.

 [2 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-04

📅 17:28:46, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Mastodont

Mastodontmånaden fortskrider. Jag har inte så mycket att säga i dag. I morgon ska jag till gymmet för första gången. Bara tanken gör mig utmattad. Jag har ännu inte återhämtat mig från då jag för två veckor sedan fick stå

och vänta på en utebliven bil i 35 minuter. Benen är kokta. Jag skrev en anmälan till flärdtjänsten men har inte fått någon reaktion. De brukar ju i normala fall efter ett par dagar skicka de där förhatliga blomstercheckarna som är plåster på sårn (hjälp dock inte mina kokta ben).

På tal om blomster, eller nåt. I går hängde jag ut genom mina fönster med sekatören i högsta hugg för att klippa ner murgrönan som växt in i köket och växt fast på fönsterglasen. Slitsamt och spindlarna sprang i panik över mina händer. Men murgröna är verkligen ett gissel som förstör när rötterna spränger in sig i både trä och glas. När jag ändå var i gång passade jag på att klippa ner mitt paradisträ till halv storlek (fyllde en hel handelkasse). Ibland får jag mina ryck av effektivitet.

Det blev trots allt en liten text i dag också om än lika ointressant som i går. Inspirationen lägger jag på att orka med mastodontmånaden.

 [3 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

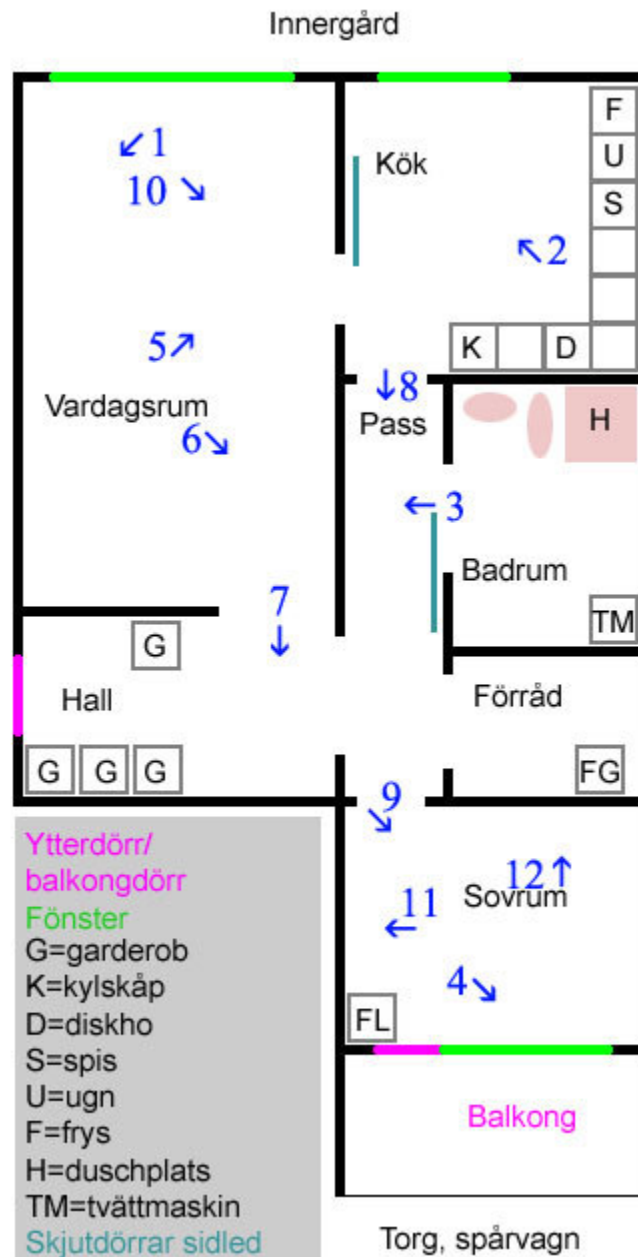
2007-09-03

🕒 16:23:45, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Husesyn

Nu har jag bott exakt ett år i nuvarande bostad. Kanske dags att visa upp hur jag har det? Egentligen ganska ointressant. Men kanske det intresserar någon av de vänner jag har som ännu inte hunnit besöka mig (endast [r2](#), [Snigel](#) och [Tintelin](#) har besökt mig på nuvarande adress).

Planlösningen. Var fotona är tagna och vilket håll jag riktat kameran. Först bild, sedan förklarande text. Jag har inte gjort det helt logiskt utan hoppar fram och tillbaka med siffrorna.



1. Vardagsrummet



Mina berömda Billy-hyllor med glasdörrar. Fyra frostade med mönster och fyra klädda med tapet innanför glaset. Det nougutfärgade till höger är soffan.

10. Vardagsrummet



Ut mot hallen. Det är en barpell som står ute i hallen.

6. Vardagsrummet



Samma som föregående bild, men lite närmare.

7. Hallen



Tavlan har en historia. Konstnären målade den direkt på en innervägg. När huset skulle rivas sågades väggen ut till en tavla och gavs till min far. Arvegods.

2. Köket



Mitt köksbord i ek. Mitt älskade köksbord. Förmodligen min favoritmöbel i hemmet.

8. Passagen



Mest en genomgång till köket även om man kan gå genom vardagsrummet. Lite dum planlösning. Till höger är hallen och rakt fram sovrummet.

3. Passagen



Platsen är inte stor i passagen men där har jag hängt några av de tavlor min far målat. Pocketbokhyllan gjorde min far i träslöjden. Arvegods.

9. Sovrummet



Balkongen ut mot torget och spårvagnshållplatsen.

11. Sovrummet



Närbild av bokhyllan jag har i sovrummet. Och för första gången insåg jag att jag har fem bokhyllor i tre rum (två i klädkammaren). Totalt elva sektioner. Ändå har jag för lite hyllor. Oj, jag har ju de röda vägghyllorna i vardagsrummet också.

12. Sovrummet



Brottsplatsen. Där jag lägger alla mina timmar. Funderar på att flytta ut datorn i hallen.

4. Sovrummet



Jag undrade var hon tog vägen under min fotosession. Bocken under fönstret är hennes klöspelare från ett tidigare skrivbord som jag kasserat. Bättre att hon fortsätter klösa på bocken än ger sig på möblerna i övrigt.

Tja. Här återstår mycket som behöver göras innan jag känner att jag färdiginrett mitt hem. Just nu är det nätt och jämt bebodigt. Men tusan så färgstarkt det blev med mycket rött (inser jag när jag tittar på bilderna).

Update:

Oj, var är bild 5? *letar*

5. Vardagsrummet



Tv-hörnan och en oas av växter som ständigt tigger om vatten. Fönstret är bredare än vad som syns på bild. Och tavlan över tv:n är ett stileben i original föreställande en duva och en ros i en vas. Samma konstnär som gjort tavlan som delvis syns på bild 11 - också original. Jag äger nästan bara äkta konst som inte är reproduktioner.

 [7 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

🕒 09:38:43, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Lärdom

Livet går ut på att tvätta. Den insikten fick jag när jag för en halvtimme sedan hängde tvätt och kände mig uppgiven. Fick en flashback till första gången jag tvättade efter att ha flyttat hemifrån 1988. Den tvättstugan hade bättre tvättmaskin och torkskåp samt hade en fristående golvcentrifug. Tvätten blev ren. Tvätten blev torr. I motsats till det råtthål man här kallar för tvättstuga. Tumlare och torkrum får inte tvätten torr på de två timmar man har på sig. Först får man hänga upp till tork i stugan, sedan packa ner och bära hem för att där åter hänga upp det på tork, för att sedan slutligen vika ihop. Att tvätta är nog det mest slitsamma jag ägnar mig åt. Och det känns alltid som ogjort arbete. Energitjuv som tar år från mitt liv. Ungefär som att jobba fast utan betalning.

På morgonen var jag i affären och på hemvägen sprang jag på hemtjänsten som berättade att man kom till mig i eftermiddag. Okej, då vet jag åtminstone vem det är som dyker upp efter en sommar med handlingsförlamade vikarier. Skönt.

I torsdags slutade jag bita på mina naglar. Väldigt lätt trots att jag tuggat på fingrarna i 20 år (några få uppehåll). Det sägs vara ett nervöst beteende, men jag vet inte. För mig handlar det mer om irritation. Små nagelflisor som irriterar och bara måste bort fortast möjligt. Egentligen är det ganska löjligt enkelt att komma bort från detta beteende och jag använder samma metod som tidigare. Nagelfil. Ständigt filande på de små nagelstumpar jag har. På jobbet ser kollegor mig och asgarvar. Hur ser sinnesbilden ut för en sekreterare? Sitter och filar naglarna. Jag är fast i en könsroll som jag gör allt för att leva upp till.

Nagelbitande började en gång i tiden av att min moster visade och förklarade varför hon bet på sina naglar. Jag var lättpåverkad, testade och insåg nyttan.

Äh, dags för tvättstugan igen. Min livsuppgift.

 •  [Ändra..](#)

🕒 00:11:36, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Också en 100-lista...

[De har](#) inlett mig i frestelse. Jag vet att detta är andra eller tredje gången jag besvarar frågorna. Om inte annat så är första och sista frågan i dag annorlunda.

Uppdaterat kl. 10.19 2007-09-03

1. Vad är klockan just nu?

23.21

2. Vilket namn står på ditt födelsebevis?

Bert Jonas Antero Nilsson. Efter det har jag ändrat lite och funderar på att göra det en gång till.

3. Smeknamn?

Jontas. Jag kallas också för det jag har som efternamn, men det är väl inte riktigt ett smeknamn.

4. Civil status?

Stand by.

5. Antal ljus på din senaste tårta?

37

6. Husdjur?

Gazzy, chinchillaperser.

7. Hårfärg?

Mörkblont. Rakat huvud (3 mm, har flint).

8. Favoritfärg?

Turkos. Orange.

9. Piericing?

Nej.

10. Tatuering(ar)?

Nej.

11. Födelseort?

Kristianstad.

12. Bostadsort (vid födelse)?

Strax utanför Tollarp som ligger två mil söder om Kristianstad.

13. Nuvarande bostadsort?

Göteborg, väldigt centralt.

14. Har du varit kär?

Attraherad. Jag vill inte sträcka mig längre än så.

15. Har du varit i några andra världsdelar?

Nej.

16. Har du varit med om en bilkrasch?

Hahahaha! Jag säger bara Färdtjänsten, Göteborg.

17. 2 eller 4 dörrar (på bilen)?

Jag har ingen bil.

18. Kaffe eller glass?

Båda tillsammans.

19. Snuttefilt eller kramdjur?

Jag kramar mitt djur. Och pussar på. Dagligen. Och responsen är alltid bit och klös och gny och spring. Självt ligger jag kvar blödande. Men det är värt det.

20. Salladsdressing?

Bara till råkost men dränker inte.

21. Färg på strumporna?

Aldrig strumpor hemma.

22. Lyckotal?

Inget jag lagt märke till.

23. Favoritfilm?

Nyckeln till frihet. Jag är trött på den, men det har inte kommit något bättre. Än.

24. Favoritcitrat ur en film?

- I didn't kill my wife...

- I don't care!
(Jagad, Ford och Lee Jones).

25. Bästa semestern?

Sammanhängande minst fyra veckor utan att behöva avbryta för att göra nöduttryckningar på jobbet. Tror "bästa semestern" inträffat två gånger på 15 år.

26. Favoritmat?

Fisk. Fisk. Fisk. Fisk. Fisk. Men inte stekt strömming eller Abbas laxbiffar med dill och citron.

27. Bästa veckodagen?

Jag tänker inte veckordagar, jag tänker fridagar. Så är det att jobba schema.

28. Senaste låt du lyssnat på?

Britney Spears Gimme more.

29. Tandkräm?

Sensodyne whitening.

30. Favorit TV-program?

Jag hoppas det blir Hero i veckan.

31. Favoritrestaurang?

Har ingen. Bara maten är tillagad (genomstekt).

32. Favoritblommor?

Tulpaner. Äh, de flesta blommor är fina förutom begonier.

33. Tycker inte om?

Svenskproducerade filmer, svenskproducerade tv-serier, svenska författare.

34. Sport att titta på?

Nej, jag är mentalt intakt och har IQ >15.

35. Snabbmatsrestaurang?

Närmaste grillkiosk (fish&chips).

36. Senaste sjukhusvistelse?

~~Juli, ms fatigue. En och en halv vecka, heltid. Jag brukar annars jobba ändå. Smittsamma sjukdomar får jag nästan aldrig (tack, ms!).~~ Läste fel. Nyåret 1997/1998 när jag var inlagd på infektionskliniken p.g.a. galloperande vattenkoppor som gav hjärt- och lungpåverkan. Inte bra att få som 27-åring - undrar om jag blev steril? Coolt.

37. Favoritdricka?

Inget speciellt. Det mesta slinker ner.

38. Vilken färg på väggarna i ditt sovrum?

Obestämt beige-färgat.

39. Hur många gånger kuggade du på körkortet?

Klarade direkt. Fick dock påpekande om att jag borde bromsa vid övergångsställen med folk på, vilket jag förklarade med att de får väl skynda sig över.

40. Vem/var är du om 10 år?

Ingen idé att spekulera i det okända. Jag är då åtminstone 47 år. Iiick!

41. Vem fick du senast e-mail från?

[r2](#) - han svarade på ett mejl.

42. Har du någonsin blivit dömd för något brott?

Nej, inte frikänd heller. Jag har aldrig varit anklagad för något brott.

43. Om du fick ett enda kreditkort, vilken affär skulle du välja?

Siba.

44. Vad gör du när du är uttråkad?

Bloggar. Oj, vad jag har varit uttråkad i 8½ år!

45. Fras/ord du använder (för) ofta?

Liksom. Va?

46. Vän som bor längst från dig?

Utrikes.

47. Vad retar du dig på?

Inkompetens och byråkrati.

48. Det bästa du vet?

Sömn.

49. Läggdags?

Midnatt +/-30 minuter.

50. Snyggast på tv?

Fysiskt attraktiv eller snyggast klädd? Äsch, jag har ingen åsikt. Kan inte komma på något ögongodis alls.

51. Hur många köttbullar lägger du upp på en tallrik?

Max 9 - mer orkar jag omöjligt. Börjar med 7.

52. Vad är klockan?

23.41

53. Bästa artisten genom tiderna?

Det hänger mer på låtarna än artisterna även om där måste finnas något tilltalande där också. Jag kan inte besvara frågan.

54. Favoritspel?

Jag spelar inte sällskapsspel och jag spelar inte på tips.

55. Favoritfilmmusik?

Chicago, men det är i grund och botten en musikal.

56. Skostorlek?

Petit 47 eller grand 46. Eller 46½ om det fanns.

57. Syskon?

Inga kända. Dock tre styvsyskon (träffat styvsyster 2 ggr och styvbröderna 1 ggn - dock aldrig samtidigt).

58. Favoritpålägg?

Scans mager salami (just nu).

59. Om du var tvungen att skänka bort 25 000 till välgörenhet, vem skulle få dina pengar?

Mitt konto skulle se det som välgörenhet att få 25 000 kronor.

60. Vilket är det vackraste ordet/orden du vet?

Sömn. Styrka. Vila. Ödmjukhet. Beroende. Själsfrände.

61. Bästa bok du läst?

Bästa? Det var ett starkt ord i sammanhanget.

62. Är du internetberoende?

Nej, jag surfar ju inte 24/7 (twentyfour seven).

63. Favoritdjur?

Kattdjur över huvud taget. Allt annat är föda eller skadeinsekter.

64. Gillar du snö?

Ja, det innebär ju kyla. Och dämpar ljud.

65. Favoritglass?

Björnen och Lejonets pistageglass. Har jag berättat att jag bor granne med [Björnen och Lejonet](#) (Lundens glassbar)? Men jag har närmare till Ica så jag köper deras glass där.

66. När köpte du något åt dig själv sist?

Lunch i dag. Pryl - sekatören i torsdags.

67. Är du långsint?

Ja, men ibland glömmar jag det tillfälligt.

68. Din sämsta egenskap?

Envishet.

69. Vilken är din bästa egenskap?

Envishet.

70. Vilket är ditt nästa mål i ditt liv?

Orka. Verkligen orka.

71. Skulle du döda en kattunge om du fick 20 000 kr?

Nej, men den som kom med förslaget.

72. Vad gör du i höst?

För mycket.

73. Mest intressanta stad du varit i?

Göteborg. Jag upptäcker ständigt nytt här (särskilt gator).

74. Vilket djur skulle du identifiera dig själv med?

Dement elefant - jag har ett omfattande minne men det är något dimmigt.

75. Vad fascinerar dig mest hos andra människor?

Deras bakgrund och hur de hamnat där de är just nu.

76. Senaste pojkvännen/flickvännen?

Jag har ~~många~~ vänner av båda könen.

77. Favoritgodis?

Inget alls. Choklad om man tvingar mig (lättovertalad, tar inte själv initiativ till det).

78. Spelar du nåt instrument?

Inte längre. Har fuskat med elorgel, piano, blockflöjt, dragspel och munspel. Tagit lektioner i elorgel, självlärd (improviserar) det andra. Kan läsa noter.

79. Vilken/vilka sporter gillar du mest?

De där Finland vinner.

80. Vilken person i hela världen skulle du helst vilja träffa, och varför?

Tom Cruise. Han behöver en diagnos.

81. Vilken film såg du på bio senast?

Minns inte. Spider-man, tror jag. Lääänge sedan!

82. Senaste köpta skiva?

Lp-skiva: Minns inte. Cd-skiva: Minns inte. Nedladdad: Minns inte.

83. Roligaste konserten?

Lätt. Eurythmics för 21 år sedan. Jag har varit på andra konserter som bihang och jag var inte intresserad varken före eller efter.

84. Bästa känslan?

Utvilad. Smärtfri. Nio år sedan sist.

85. Samlar du på något?

Inte längre.

86. I så fall, vad?

Tidigare serietidningar.

87. Är du feminist?

Nej, humanist!

88. Om du var ett instrument, vad skulle du vara då?

Puka.

89. Favoritskiva?

Skrivbordsskivan datorn står på.

90. Bästa kompis?

Den som kör mig helskinnad till och från jobbet.

91. Hur tror du att folk som ser dig på stan uppfattar dig?

Att jag har mig själv att skylla som går med en krycka då de kopplar det till min vikt och inte min livskamrat ms.

92. Vad stör du dig mest på i detta ögonblick?

Att jag ännu inte borstat tänderna, sköljt med fluor eller lagt mig.

93. Favoritlåt?

Killer. Adamski/Seal eller George Michael. Åtminstone är det en utav alla hundratals favoritlåtar jag har.

94. Hatlåt?

Allt med han den där... vad heter han... Håkan Hellström.

95. Har du en mobiltelefon?

Nej, jag har fyra. Använder bara en.

96. Har du en dator?

Nej, jag har tre. Använder bara en.

97. Vad är det vackraste som finns?

Gazzy.

98. Om du fick en resa helt gratis, vart skulle du åka?

Jag har gratis kollektivtrafik i Göteborg, så det skulle bli utanför kommungränsen åtminstone.

99. Är du straight- homo- eller bisexuell?

Ja, jag är säker på att det är något av det. Men jag tycker inte om benämningarna. Det heter heterosexuellt, bög/lesbisk eller ambivalent. Asecuell och metrosexuell har jag aldrig förstått. Okej, i denna sekund är jag väl asexuell då jag inte utöver något.

100. Vad är klockan nu när du är klar?

00.09

 [2 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-02

□ 18:14:22, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Fel Abba

Efter tugga 1: Usch! Det här kan jag ju inte äta. Men jag måste - jag har ju köpt en hel påse.

Efter tugga 2: Tänk på barnen i Afrika som svälter!

Efter tugga 3: Åh, vad jag önskar att jag var ett av de barnen...

Sedan gav jag upp. En halv Abbas laxbiffar klarade jag. Gazzy däremot tyckte det var mumma.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2007-09-01

□ 19:28:44, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Finn en ledig dag utan åtaganden...

Stressen börjar komma. Allt jag behöver göra är att titta i min kalender för september. Förmodligen tillkommer mer.

Lördag: Arbete.

Söndag: Arbete.

Måndag: Tvättstugan hela förmiddagen, besök från hemtjänsten eftermiddag.

Tisdag: Arbete plus ett eftermiddagsmöte.

Onsdag: Gym hela förmiddagen, apoteket eftermiddagen (hämta lite sprutor motsvarande 30 000 kronor).

Torsdag: Arbete plus ett eftermiddagsmöte.

Fredag: Arbete.

Lördag + söndag: Utställning (www.livsstillmassan.info), om jag orkar. Kanske det blir jobb istället (väntar fortfarande på besked om jag ska jobba 2 av 3 helger i höst).

Måndag: Arbete som jag tror jag tar eftermiddag, då jag behöver tvätta igen.

Tisdag: Arbete.

Onsdag: Tandhygienist, ev. gym eftermiddag.

Torsdag: Arbete.

Fredag: Arbete.

Lördag + söndag: **LEDIG!** Om jag nu inte får tag i kattvakt, för då åker jag till Skåneland.

Måndag: Arbete förmiddag, hemtjänst eftermiddag.

Tisdag: Arbete + utvecklings- och lönesamtal.

Onsdag: Åka iväg till grannbyn för att få tag på kisses specialkost. Ev. gym.

Torsdag: Besök av biståndsbedömare (om fortsatt hemtjänst).

Fredag: Arbete.

Lördag: Arbete.

Söndag: Arbete.

Måndag: Tvättstugan. Ev. gym.

Tisdag; Arbete.

Onsdag: Arbete.

Torsdag: Arbete.

Fredag: [Snigel](#)besök.

Lördag: Besök av moder med sambo.

Söndag: Besök av moder med sambo.

I allt detta ska där också finnas tid för vila och återhämtning vad gäller arbete och gym. Och egentligen ska jag vara på gym två gånger i veckan vilket inte går i september. Men otroligt nog så är hela oktober blank än så länge bortsett från arbetsdagarna.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)