

”Jag blir lycklig av Hey Baberiba!”

Namn: Jenny Åkerman

Ålder: 45

Yrke: Utbildare, hjärngympaledare

Bor: Bromma

Familj: Make och två barn, 11 och 16 år.

Morgonritual: Ser humorfilm från motionscykeln.

”Det är som att få en stor kram på morgonen!

Ofta mår jag lite sorgligt när jag vaknar, men jag vet att det är övergående. Jag sätter på mig ett par brallor, ett linne, går ner i källaren, laddar projektorn, sätter motionscykeln på 30 minuter och så cyklar jag en halvtimme medan jag ser en rolig film eller en tv-serie. Ett halvtimmes avsnitt är perfekt; en film delar jag upp på tre morgnar. Ibland vill jag inte sluta, vill se klart filmen, men skulle jag sitta kvar skulle jag ju inte längta till nästa dag. Det är jätteroligt att sluta när jag inte vill sluta.

Det är oerhört välgörande att skratta på morgonen, dels rent fysiskt, dels för att det sätter fart på humöret och kreativiteten. Vinsten blir dubbel.

Både kroppen och hjärnan kommer i bättre form. Och det hänger ihop.

Alla nya tankar bygger upp hjärnan på samma sätt som musklerna byggs upp när vi tränar. När vi skrattar av överraskning blir det en ny tanke. Det

är ren hjärnuppbyggnad och en fysisk njutning samtidigt – värsta jackpotten!

Jag växlar mellan olika slags humor, ser bland annat standuppare som Jonas Gardell och Eddie Izzard som jag kan se gång på gång och jag lär mig en del på kuppen. Jag ser bröderna Marx, Hipp Hipp, Mel Brooks – ‘Det våras för slummen’ är en favorit. Och jag blir lycklig av imitationerna i Hey Baberiba.

Att se Monty Python på morgonen gör att jag får Monty Python-glasögon på under resten av dagen och kan se det absurda i tillvaron.

Jag beställer massor av filmerna på nätet – och ruinerar mig...

Egentligen är jag världens slöaste som tycker det är tråkigt med motion, men jag har insett att något måste man göra, särskilt när man kommit upp i min ålder. Men utan humorn hade jag inte fortsatt cykla.

Fyra-fem morgnar i veckan cyklar jag i källaren. Känner jag inte för det, då struntar jag i det. Det ska ju vara positivt. Om jag känner mig tvingad blir det lägre kvalitet.

Egentligen behöver jag inte gå upp tidigare för att hinna cykla. Förut gick tiden ändå.

En halvtimme på morgonen är väl investerad tid. Jag har valt att titta på humor och cykla på morgonen dels för att det ska bli av, dels för att jag ska få större glädje av effekten. Det är ju inte lika stor idé om jag går och lägger mig direkt.”