

Just i dag är jag stark. Just i dag mår jag bra. Jag är först framåt av kraftiga vindar.  
Just i dag är jag stark. Just i dag mår jag bra. Jag har tro på mig själv på min sida.  
Varför känns det här som att det var igår när det har gått fem veckor?  
Ja, det är precis som att vi ska säga, men då tar vi ledigt nu.  
Det känns som att vi var precis där vi slutade sist.  
Vi skulle ju åtminstone kunna ha bytt för tull. Det kan ibland vara en bra sån lite terapeutisk KBT-grej.  
Vi bara roterade ett varv. Vi är ju bara två, men vi skulle ju åtminstone kunna gå fort.  
Vi hade kunnat göra det, men inte ens det, Hampus hade vi med oss in.  
Utan vi gick och satt oss, lugnt och stilla och intog våra gamla avatörer.  
Som man tagit in kommer att börja veva igång om någon verk, någon kropp eller någon tröttid.  
Ja, för det är ingen av oss, så kommer vi med någon sån här jävla påladad hösten.  
Nu är hösten här så jävla pappad på alla projekt.  
Gud, idag ska vi ha en kickoff. Då tänkte jag först att vi börjar med.  
Det hade vi förra året, kommer du ihåg det? Då åkte du och jag oss på landet och åkte ner.  
Vi var ner i Skåne nu.  
Ja, då tog vi två nätter på hotell där och jag skulle starta upp hösten lite så där klämskökt.  
Den energin har vi inte.  
Nej, tyvärr, Hampus resulterar ju det i att jag stannade ju kvar nere i Skåne sen, med bra samarveden i hela terminen.  
Jag vet inte om det var någon riktigt bra igångsättare faktiskt.  
Nej, vad gjorde vi på den kickoffen? Vi låg sola och rökt vin typ hela tiden.  
Vi hade också en fotografering där inte någon bild dör för dig.  
Där jag var ute och vadade i en silveklänning i vattnet.  
Ja, det var i alla fall en halv dag.  
Men sen tyckte du att ditt hår var så dåligt på alla bilder.  
Blåste det något förbannat? Vi skulle sitta på en sten i vatten.  
Varför skulle du sitta på en sten i vatten?  
Det var ju innan vi släppte biljetter till Chobben där vi påbörjade det här temat.  
Vad händer om man gör... Det skulle ju bli lite tokigt.  
Det skulle ha lite färsen, men det skulle ändå inte riktigt hålla hela vägen.  
Fast då är det också som att vi inte har jobbat med humor.  
Inte är det roligt så att vi får ta ett gåssätt på en sten i ett vattenbrun.  
Då skulle du ta ansvar över utsen.  
Och sen slutade det för jag såg att du blev ju mer och mer på dåligt humör.  
Du tappade mer och mer, men vi försökte ju ändå...  
Du var ju ledsen.  
Han var ledsen på ycken, men jag försökte väl ändå hitta någonting.  
Så till slut så var jag nere i den här riktiga, roliga timmenhumorn.  
Jag fick leta i buskislådan och tog en stor tongröska  
som jag tog på huvudet och simma upp med.  
Den bilden blev det. Det var typ den enda bilden vi använde.  
Ja, det var humord.  
Ja, det var roligt.

Men den energin har vi inte, den här hösta mina, riktigt.  
Den här veckan är vi sponsrade av Claes Olsson.  
Åh, där hörde du. Det kom från ett älskade nya.  
Det är ljudet, ja.  
Vet du varför det kom så ärligt?  
För att det är ordning och reda i dessa butiker.  
Det är svårt, det är i många butiker,  
men du får din vagn, du går i en labyrinth  
där du har, såh, här var köksmaskin.  
Här var tvättkorgar och gallar.  
Här var elektronik.  
Här hade vi högtalare.  
Här hade vi barnens hörna.  
Här hade vi det.  
Och sist har vi några liten gokoklabit  
ifall mamma har tappat brådsocket.  
Det finns så många olika saker  
som är så otroligt matchande av mig där inne.  
Och i Kylan, samma system ska jag säga,  
det har jag börjat göra som har haft  
en otroligt taffat och tråkig kyl.  
Har ju börjat lite lägga det i...  
Ja, du vet ju precis, du har varit inspekterad.  
Men jag har kommit på det här knepet  
att lägga saker i lådor, glasboksar och grejer  
och strukturera upp där med förvaring.  
Och det är att jag ser exakt vad jag har.  
Jag sparade längre, slänger inte direkt.  
Och det ser jävligt sexigt ut.  
Jag får en sexy kyl.  
Du blir en sexy person också för andra.  
Och det är kul att visa upp kyl.  
Jag blir nästan kränkt när jag strukturerat upp kylan såhär  
och folk inte vill titta i kylan.  
Men så ska vi ta en titt i kylan.  
Ja men det är kul titta i kylan.  
Det tycker jag är bland det bästa faktiskt.  
Och det är en sån styling poäng i det.  
Men sen vill jag också säga att Claes Olsson är också en upplevelse.  
Jag tycker det är som de här nöjesprogrammet på bästa sändningstid.  
Det passar liksom alla.  
Det är kul för alla åket.  
Speciellt under sommaren tycker jag att det är så där  
har man ingenting att göra, det regnar.

Ska vi åka till Claes Olsson, alla blir glada.  
Vet du vad det är mer, Hampus?  
Det är så här.  
Du kommer köpa grejer.  
Nu kommer det här liksom life.  
Men de har ju kommit på grejen att saker och ting ser jävligt sobra och snygga ut.  
Och ingen vet att du...  
Hon har en inredning i hela gardoben från Claes Olsson.  
Nej, det är ingen som ser.  
För de har gjort det med smak och styr.  
Och vet du vad jag ser nu?  
Vad ser han nu?  
Nu ser jag inte ni som lyssnar här.  
Men vet du vad jag upptäckte när vi sitta och pratade om det här i mitt vardagsrum?  
Vad har det?  
Där har...  
Nej, Hampus.  
En Claes Olsson på sig.  
Det blir nästan så här.  
Det här är ett ovärdighet.  
Här sitter vi och pratar gott om ett företag.  
Och jag sitter.  
Här var det diverse olika badgrejer till pool och sånt som jag köpte för sommaren.  
Det har jag glömt.  
Men det lå här i hörnet.  
På Claes Olsson.  
Till och med är det jag har.  
Du behöver inte lägga massa pengar och onödig energi.  
Påka runt och leta.  
Här har du hela svaret på många av dina frågor.  
Som detta sagt.  
Claes Olsson.  
Check in framförallt deras matförvaring om ni har ett rörigt kylskåp.  
Eller känna att ni slänger snabbt och inte har en översikt.  
Skriv gärna om du har tonårsbarn hemma, till exempel som jag har.  
Skriv gärna på den synligaste lådan.  
Ät mig först saker.  
Det är väldigt bra för det spar på både det ena och det andra.  
Det spar på din kraft.  
Som att du ska gå och handla nytt.  
Det spar på miljön.  
Man använder upp saker på ett rekorderigt sätt.  
Och vecka 34.  
Alltså mellan den 21 och 28.

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Hellre en kråka i sängen än skenor i Globen

Agusti får alla som är medlem eller blir medlem i klubb Claes 30 procent på all matförvaring. Så gå in i din ensamsta Claes Olsson butik eller på Claes Olsson på DC och ta del av detta erbjudande.

Tack Claes Olsson.

För lite mer lugn innan vårt.

Jag ska inte nu ljuga för er som lyssnar.

Och inte heller för mig själv.

Jag vet faktiskt inte om jag någonsin har känt att

Båda bara ordetssemester.

Ordetssemester.

Nu kommer hobbycykologen fram här.

Nu kan du bara fallika in.

Men när du använder ordetssemester.

Vad är det?

Det är att du lever ett liv.

De övriga 335 dagarna beroende på hur lång semester du har.

Men så att du har 30 dagarna.

Som du måste ta semester ifrån sen i fyra veckor.

Då säger du att du måste ta semester ifrån det livet du lever.

Säg en del om det livet du lever.

Snarare än vad du ska göra med de fyra stackarsveckorna.

Som vi sätter orimliga krav på.

Det räcker med att det inte blir bra väder så är det ju typ förstört.

Då undrar jag så här.

Är det inte de andra 330 dagarna?

Som man ska lite grann försöka justera.

Så att inte allt hänger på de stackars fyra veckorna.

Men det är inte alltid det man känner när man kommer tillbaka från semester.

Jag tycker varje år jag har varit på den här sommarveckagen.

Så kommer jag tillbaka med energi.

Nu ska vi renovera upp livet.

Jag kan inte fortsätta det här hamsterhjulet.

Jag måste hålla på med att bli om lägenheten.

Jag ska flytta.

Jag ska börja träna.

Jag måste ta hand om mig själv.

Jag måste detta.

Man får nån slags perspektiv.

Man springer i nåt tunnel sen i hela året.

På semester ställer man sig utanför.

Då får man syn på saker och kanske man kan förändra.

Men den där förändringens kraften håller i i två veckor.

Som tillbaka i hamsterhjulet.

Det är precis den.

Efter ett tag kanske det också blir en liten frustration.  
Att det är så.  
Då blir det lite cynisk mot den själv.  
Men håll du på nu så kan jag vara med mig själv.  
Du får väl tänka er om att du ska flytta nu.  
Att du ska leva ett helt annat liv.  
Att du ska skaffa en grandanoa och bo i den här gården där.  
Och bara skriva och måda.  
Det är helt okej tänkt det nu.  
Så ser vi hur länge det här håller i sig.  
Den fjorton ska du stå på inspelning.  
Ha det till 10 mått och ska leverera manus.  
Vi ser den här grandanoan.  
Och de här tavlorna du ska måda.  
Och färgen du ska köpa.  
Om det kommer att hålla.  
Jag gillar den sidan hos mig.  
Du har ju precis den.  
Jag gillar den.  
Men jag har också blivit lite krass mot den.  
För jag vet att det är så jag funkar.  
Jag kommer ju inte att helvända.  
Jag har ju provat en gång.  
Och flyttar faktiskt utanför stan.  
Och lever det här lite mer.  
Nu ska jag odla.  
Jag berättar lite hur det var.  
Jag är ju i huvudet i att jag vill göra det.  
Men det kanske är romantiserad.  
Jag odlar ju inte någonting.  
Sen var det ju det här.  
Det var ju då som kriget bröt ut.  
Så elpriserna flög ju upp i taket.  
Jag hade ju inte heller någon jävla bra värme i där huset.  
Som jag hade romantiserat.  
Det var ju ett sommarhus.  
Som var så jävla underbart på sommaren.  
Men sen när vintern kom.  
Och den här luftvärmepumpen.  
Stannar i tid och otid.  
Och det blev iskallt.  
Och vi skulle börja pendla.  
Det var inte som jag hade tänkt.  
Det jobbet jag skulle göra blev inte av.

Och så skulle jag ju köra väldigt.  
Då får du ju åka till jobbet istället då.  
Och för mig blir ju det att jag fick åka till Göteborg och Stockholm.  
Samtidigt som jag skulle upprätthålla.  
Hönan.  
Som jag inte hade skaffat än.  
Och värmepumpen.  
Och det här lite romantiska livet.  
Och det blir väldigt mörkt.  
Och svart.  
Och ensligt.  
Och jag som redan är en.  
Jag gillar ju att vara mycket själv.  
Jag är inte alls speciellt social.  
Men om det får verkligen blomma ut.  
Då kan det ju bli att jag.  
Då blir jag ju när det är mitt.  
Ja, då blir jag ju my min papparna.  
Han drar iväg själv.  
Ja.  
My min mamma.  
Ja älskling.  
Jo det är så att jag tänker rymma.  
Det ska bli en resa utanmål fulla av farligheter.  
Evendyr.  
Kom så går vi.  
Nej men så trevligt.  
Så det var nog bra att jag liksom.  
Att det inte riktigt blev som det blev med jobb och resa.  
Att jag kom tillbaka igen.  
Och sen ska jag säga en sak till.  
Och det här tror jag verkligen att du ska ta fasta på.  
Nu är det en gammal mor som pratar.  
Att när man har som vi har.  
En längtan efter någonting annat.  
Så tror jag att ombyte till sig.  
Mellan ställen.  
Så är det en sak vi glömmet.  
Vi tror att vi ska välja.  
Det ena eller det andra.  
Nej, jag kan inte vara här inne.  
Med den här hetsen och karriär och storstad.  
Och alla vill så mycket.  
Utan jag ska vara här och så stänger man av.

Och så går man till lite några andra.  
Då bor man på någon gård.  
Där man bara kan sitta och skriva.  
Och titta in i sin partners ögon.  
Och det blir jävligt tråkigt också efter ett ha.  
För jag pratade med ett par.  
Som har då haft exakt det där.  
Att det haft ett hus på en ort.  
Och så haft en stuga på en annan ort.  
Och som flyttade till stugan.  
Och det är området som hade det.  
Och som tyckte att det var pisstråkigt.  
Men de har älskat att ha varit där tidigare.  
Men då är det exakt just det här miljöömbudet.  
Att ha möjligheten.  
Vilket också är ett privilegium såklart.  
Men att kunna då.  
Okej, nu jobbar vi.  
Då är vi här hemma i vårt hus.  
Och på helgen.  
Då drar vi hit.  
Och att veta att i helgen så ska vi åka hit.  
Den mysiga tanken och det lugnet därför.  
Det är där man förlåt.  
Ja, för vet vad som händer annars.  
Då blir det så här att allt det här du jobbar med.  
Tar du märre till den här stugan.  
Och plötsligt sitter du i ett kålsvalt mörker.  
I november.  
Och ska ha de här samtalen.  
Men hej!  
Du, jag tänkte på den här grejen nu.  
För vi har jävligt krast här innan inspelningen börjar.  
Och så sitter du själv som jag hade i Skåne.  
Ja, du får jag.  
Jag har inte riktigt.  
Jag är inte närvarande i mig själv.  
Jag har inte pratat med någon här på firen.  
Ja, men jag tror du sätter fingret på det.  
Det är inte bara under fyra veckor.  
För jag har verkligen tänkt det.  
För jag är aldrig så lycklig som när jag är på Öland.  
Och går med svävan eller gräsklipparen.  
Och det här är inte någonting som jag tänker rimma med min person i vanliga fall.

Utan då ser jag mig själv i Stockholm.  
Lägenheten, jobbet.  
Men jag märker att där jag inuti mig själv är som lugnast.  
Och mest i fred är ju där.  
Med en gräsklippare på Öland.  
Lyssnade på någon jävla ljudbok.  
Och låter ju piss tråkigt.  
Men då mår jag så jävla bra.  
Och det vill jag ju föra in i livet ofta.  
Det är en fyra veckor på semester.  
Och vet du varför jag tror du mår så jävla bra  
med svävaren och gräsklipparen på Öland.  
Det är för att du vet att du har andra grejer  
i Stockholm.  
Skulle du bara ha svävaren och gräsklipparen och vara på Öland.  
Och inte ha de där grejerna i Stockholm.  
Då skulle det kännas...  
Då skulle du fundera på vad vill jag med mitt liv.  
Jag kan inte bara gå hem med svävaren på Öland med gräsklipparen.  
Jag vill också.  
Men om du har båda grejerna  
och kan ju ute ha dem fullt ut.  
Ge allt där och sen åka och bara där.  
Och så få till någon bra mix  
så att det blir över hela året.  
Åk till Öland i oktober.  
Åk till Öland i april.  
Det är också jävligt sundt när man bor i en stor stad  
och är i något typ av bubblas  
om det lätt blir ankta.  
Eller vad fan är det när vi kallar det?  
Och då tycker jag ju bra att du väljer Öland.  
För jag tänker ibland,  
på vad jag för mig,  
det här är en fördom jag har men i Gotland  
då åker alla och trängs.  
Eller...  
Jag är väldigt sådan.  
Jag tänker på det här om dagen.  
Jag älskar att kolla framför allt på sommaren  
på dokumentärer  
som inte har med någonting  
om mitt liv att göra.  
Och så visar det sig att de har ju mer



med mitt liv att göra  
än om jag ska titta på något  
som har med mitt liv att göra.  
För man tänker ju alltid  
nu ska jag titta på...  
Nu ska jag komma i kapp  
med allting som jag borde se  
som...  
Det är ju alltid saker  
som berör en med jobbet och folk som...  
Nej, jag sa till Lido,  
fan, vi kollar på den här med djuphavs.  
Det var någon kvinna,  
Alessa från Italien  
som var mestare.  
Hon tog massa rekord i djuphavstyrkning.  
Det är ju inte på Netflix.  
Det är ju en sån här.  
Och så tittar jag på hela hennes liv  
och öde  
och vad hon hennes...  
Så tittar jag, fy fan!  
Vilken bra dokumentär för mig att se.  
Det är helt annorlunda.  
Tanken jag aldrig...  
Och så mycket man kan få då  
från ett sammanhang  
där man inte vet någonting.  
Jag vill aldrig veta lite mer djuphav.  
Vilka hård de dyker ner  
och de ska genom en grotta  
och kommer du upp där,  
då kan du dö.  
Alltså det var så mycket saker  
som går att applicera i sitt eget syke  
och använda sig av och tänka nya tankar.  
Och det är lite liknande det här  
med att faktiskt också byta  
människor och samtalsämnen  
och förstå att för andra människor  
är det här det viktigaste.  
Det är deras kamp.  
Det är vad de kämpar med.  
Det är vad de blir glada för.

Då får du liksom intressera  
att lyssna på andra grejer.  
Jag kommer också in på...  
Vi var inne på det någon gång  
när vi pådrade innan sommaren.  
När man blir föräldrar  
och vad som hände med er och så vidare.  
Nu har jag inte gjort pappa.  
Men jag definierar mig som pappa  
på något jävla sätt.  
Ja, jag tycker du är en pappa faktiskt.  
Och då såg jag på något inlägg  
någonstans.  
Det var någon som hade lagt upp.  
Kom ihåg att din vardag  
är dina barns barndom  
eller uppväxt.  
Den är...  
Jävla barnformlighet.  
Eller bättre barn.  
Även om inte jag har barn  
eller är pappa  
så fick det ändå med att säga  
när jag får barn  
om jag lever som jag gör nu.  
Då blir det liksom...  
Barnet är ju sekundärt hela tiden.  
Jag bara stressar på  
för att hela tiden släcka bränder  
ofta i mitt liv.  
Fan, jag måste ju börja  
att stanna upp och se  
att det här är bara ett jobb.  
Det här är bara detta.  
Nu tar vi tid för det här.  
Den gav mig så jävla mycket tankar.  
Den...  
Jag fyller ju 47.  
Den ger mig jättemycket tankar.  
Jag blir lika...  
När jag tänkte på det här om dagen  
då blev jag så frustrerad.  
Jag skulle sätta mig att jobba.  
För jag har jävla mycket

jag måste bli klar med  
inom två veckor.  
Så jag kände att jag var väldigt stressad själv  
och var väldigt upptagen i mitt eget.  
Världens viktigaste TV-seriet.  
Då är man ju så.  
Det finns ju ingenting som är så viktigt.  
I sitt eget ego då  
att man ska få ordna.  
Och så...  
Min dotter har kommit in på en skit  
bra utbildning som hon har kämpat för.  
Men då är hon...  
Det är ju hennes viktigaste.  
Där är hon jättestressad nu.  
Det är boende.  
Det är CSN.  
Det är liksom...  
Ett nytt språk.  
Det är ett nytt land.  
Det är liksom...  
Det är så mycket tankar  
hon kan inte sortera.  
Och jag vet att jag är precis likadan.  
Men då blir jag arg på henne  
istället.  
Så blir jag...  
Alltså så blir jag så jävla hej.  
För det...  
Min första är ju så här...  
Nej.  
Inte det nu också.  
Vad ska du...  
Så säger jag ju inte.  
Men då blir jag så här...  
Nej men snällan.  
Gör inte det till ett problem.  
Nu har du ju stress.  
Då blir jag som bits i tonen  
för att jag är stressad själv.  
Och jag vet ju att hon inte har något  
att stressa för egentligen.  
Och här kan jag lösa sig  
och vi jobbar redan på att...

Men jag är liksom...  
Hon är för lik mig.  
Så jag blir ju arg på att hon är precis  
som jag är.  
För jag är ju precis likadan.  
Fast med någon annan då.  
I luren.  
Då fick jag ju liksom tänka  
hur jag själv är.  
Vad är det som är mitt problem när det låser sig?  
Så fick jag verkligen  
gå hela den vägen.  
Och det var så jävla nyttigt för mig.  
Och få gå hela vägen.  
Och röra...  
Ta hela det här plockupinet.  
Vi vet någon av släktnutit plockupin.  
Och så ska man ta bitarna.  
Så att det inte de här ska röra sig.  
Vi kan ju göra hela den där.  
Fast till henne då.  
Från att hon gick liksom  
med Luvan på sig och allt var stängt.  
Så...  
Börjar öppnas lite grann.  
Luvan åkte ner.  
Och så var jag där lite för tidigt.  
Och hon butta bort mig.  
Och sen så...  
Efter det ta och börja såren spricka upp och så liksom  
såg jag...  
Ja, vi löste vi bit för bit.  
Och så sa jag...  
Nu har du de här uppgifterna idag.  
Ja, vi sitter tillsammans i köket.  
Du jobbar på det här.  
Och jag jobbar på det här.  
Och så kan vi stämma av.  
Och då tänkte jag...  
Då blev jag ändå så här...  
Fan...  
Ska man behöva bli 47 år  
för att man ska kunna börja använda  
sina egna verktyg

och hjälpa, liksom?  
Fick du någon insikt om det själv  
i och med hela den här dagen?  
Ja, det fick jag ju.  
För jag tänkte...  
Fan, det här får du ju applicera på det själv.  
Det...  
Det...  
Det önskar ju jag.  
Tänk om någon hade hjälpt mig.  
Och liksom ändå fått lite struktur  
på alla gånger jag låst sig i mitt system  
när jag var i den åldern.  
Mm.  
Men det är också...  
Jag känner ju ändå så jävla mycket  
när man...  
Då som hon har kommit in någonstans  
i ett nytt land,  
en ny plats,  
nya människor...  
Det är ju...  
På alla sätt jättspännare.  
Jag älskar att upptäcka mig själv  
i en ny stad.  
Det tycker jag är så jävla kul.  
Men...  
När man inte har kontroll på någonting...  
Det triggas ju alla katastroftränkare.  
Hon sa ju till mig,  
vad ska jag packa?  
Men snälla,  
vi packar...  
Snälla, du helig.  
Nu packar vi för någon vecka.  
Du packar för två veckor.  
Vi vet ju inte varandra.  
Ja, men det är ju det.  
Och då kände jag...  
Om någon hade sagt det till mig,  
packa för två veckor.  
Det är manja.  
Vi tar det som...  
Nej, nej, nej, nej.

Det hade du aldrig gått.  
Jag hade ju inte åkt.  
Är det liksom ett manligt drag  
eller ett annat typ av personlig insåg?  
För jag är jävligt krass  
om Ellen tar upp någonting med mig,  
som är ett problem  
för henne,  
som hon mår dåligt över.  
Då lyssnar vi och vi pratar om det.  
Ta hon upp det igen,  
dagen efter.  
Då blir jag så...  
Okej, vad har vi för lösningar här nu?  
Då orkar du att lyssna.  
Då kan du ringa till dem  
och så kan vi göra sig  
och så ska vi ta det beslutet.  
Ja, bra, då har vi gjort det.  
Ta hon upp den tredje gång  
och klagar på det här.  
Då ringer du.  
Då ringer du.  
Då blir jag så...  
Fan!  
Nu har vi ju sagt  
där var lösningen.  
Ring dit, ha beslutet,  
gjorde det...  
Vad tjarar du om nu?  
Stäng av!  
Jag har ju gått i...  
Och tror du jag vill lägga min tredje kväll.  
Nu vill jag ligga här  
och kolla på min serie  
och äta mina vindruv.  
Jag vill inte höra det här  
kärnset en gång till.  
Det här är sådana  
att nu när vi  
kom tillbaka till Stavann  
där jag låg  
alltså typ  
andra jobb i dagen

när jag skulle sova  
och låg hjärnan bara span  
och span och span  
klockan ner mer och mer  
och sen så började  
kjuta, du vet så där  
bara pip lite då och då  
hela tiden.  
Och jag bara...  
I ditt huvud eller ute?  
Jag visste inte,  
jag visste inte.  
Jag bara satt så här  
bara fan pipare  
och Ellen liksom  
hon har så lätt  
för att vakna  
och hon vaknade lite  
så det är bara så här  
Gud kanske är mitt huvud  
men jag skakade om hur  
och så försvann det.  
Jag låg lite till  
och tankade fortsätta  
spinna  
och sen så började  
jag låta igen  
och så höll det på hela natten  
så jag tänkte att  
han håller på att bli galen.  
Ja, du håller på  
och tippas över.  
Det var fullt komligt  
och så har jag tänkt  
nu i två dagar  
och hunnit googlas  
för närhuvudkoniken man är  
bara börjar höra  
tjuvtuvet  
inte tinnit hos  
där jag bara  
tills Ellen och ringde igår  
bara det är någon jävla  
brandlar

som går och tutar  
hela jävla tiden.  
Gud vilken tur  
att hon bekräftar er  
och tyckte också det tillståndet  
var så spännande  
att jag då i stunden  
när man ligger där  
och tänker  
att du börjar fundera på  
ja, när man är så halvtillstånd  
man sover inte  
men man är ett hellre klar vaken  
med tankarna pågår  
att det då inte kan avgöra  
och själv tänka tankar  
att det måste vara något  
så tjuta och konstatera det  
att det är en bil  
eller ett brandram  
utan att jag börjar tänka  
att jag har bubli  
bara det i sig  
är ju ett lite tecken på  
att så svårt att bli galen  
kanske det är  
att det skulle kunna  
tippa över ganska  
ja, eller hur  
ja, men det har jag också tänkt ibland  
nu ska jag bara ta den här jävel  
ta jävel  
jag kan inte svälja  
sådana här jävla piller  
jag får inte  
du vet, när jag är hemma  
nej, du tycker inte om att  
jag är alltså en i preen  
jag håller, det är ingen stor jävla omedel  
nu ska han bestå en verktapplätt  
och den är inte speciellt stor  
nej, och du ska få se hur jag jobbar då  
det här skulle aldrig  
någonsin funka för mig



och fungerar  
och hade jag varit hemma nu  
så hade jag satt en liten t-sked  
stor t-sked, stor som mat-sked  
och så hade jag pressat  
emellan som ett jävla pulver  
och sen som ett barn då  
och fått tiden  
och kanske jag kan tugga  
har någon tvingat i det tablet  
när det var liten  
eller kan jag inte prata en gång nu  
jag förstår  
du är som  
mina hundar får jag ju ofta  
det får man ju knöa in  
sådana grejer i leve  
bara säga sådant  
det är sådant så att jag får bara  
ja, bara inte leve  
bara säga så skulle du inte födra kanske  
sen kommer jag att ta en klick  
sådana här gråsörja  
här hampös  
nu ska du se, trycker upp den i gummen  
och så höll jag förmunt i Sverige  
jäkligt  
det är fel vad jobbigt  
men du får ju nästan köpa  
brustabletten  
men det brukar jag ha  
men en pul så fick jag ju  
en pillerperiod  
där jag skulle äta massa kost  
till skott  
och den proceduren efter frukost  
varje morgon vet man  
då är det snästa stora  
som det pulver i  
som du kan ha som en marakas  
och så gurlar jag liksom vattnet  
till så att den ska liksom  
förhoppningen att den ska försvinna  
tablettens ska liksom

bli en del av massan  
på en vis så att jag inte känner  
när jag sväljer  
det gör den ju aldrig  
nej, så jag kunde  
ta mig 25 minuter  
och få ner mina fem  
jävla kosttillskott  
på månader  
men har du alltid, vet du  
vart har kommit det här  
sen du var liten  
och blev tvingad  
att äta medicin  
nej, jag har aldrig tagit  
sådana här saker  
för att jag blev vuxen  
men min mamma är också otroligt svårt  
för margarina  
men då kommer det därifrån  
de sakerna har vi med  
så att hon hatar sådana piller  
och på typ 20 år  
alltså, jag hatar det  
men då har du ju det  
då har du ju sett det  
från morsan  
allt man alltså, min mamma  
ja men det är ju samma min mamma  
det var ju hon som var oskrädd  
vem blev oskrädd  
ja precis  
om man ser sin mamma  
ha svårt med någonting  
så säger ju det  
till barnet  
att det här är farligt  
för mamma  
som annars är  
det ju mamma är ju liksom  
för fan sån vuxen  
kunde han komma över  
bra vis  
men jag har sån skräck

att sätta  
och det handlar om  
är det att du ska sätta i halsen ja  
ja och så har jag det  
när jag var liten  
eller liten  
kommer du ihåg MSN  
när det kom  
MSN  
där man satt och chattade  
och där fanns olika  
utmaningar och spel och skit  
och då gick den trend  
att man kunde titta  
såhär  
titta på hur du kommer  
bli död  
alltså hur din död kommer  
se ut typ  
men gud, det var inte min tid då  
nej, det här var ju fruktansvär  
det var ju 13 år  
och så gick man in och så kallade  
jag hur jag kom i dörr  
och så du kom i dörr  
och du sätter något i halsen  
och sen dess kan jag säga  
jag har så svårt  
för klubbor, hårt, godis  
alltså tabletter  
allting som kan hamna  
för jag struper  
och så fort jag känner att jag är på väg  
för jag struper  
jag får panikången smäng  
och det får jag alla  
men jag får liksom säga  
så att jag nästan liksom  
kastar in handduken  
för jag tänker  
där kom det  
jag tror på det  
men det här måste vi ju  
det här får

nu pratar vi ju riktigt  
psykologi här  
nu är vi inne i  
nu får vi ta till Freud och Jung  
och hålla på och säga  
men fattar vi ganska skade  
en liten sån challenge  
på typ Facebook  
så satt det ju lite  
men jag tror att risken  
att du ska sätta  
någonting i halsen  
hampus  
när du medvetat Sverige  
har blött  
jag tror den är ganska minimal  
ja, förstå inte hur du  
för att du skulle göra så  
och koncentrera det  
och det skulle då  
den skulle hakan  
ja men då är det  
att jag är så koncentrerad  
att jag på något sätt  
stänger den strupen  
så det kommer  
i fel struper  
eller någonting  
typ en sådan här  
jag fattar de här gula  
omega-3-tabletterna  
som är så jävla  
hur fan i helvete får ni en sådan  
men jag har ju faktiskt  
en gång  
men då är det ju  
omedvetat  
jag har legat tillbaka luta  
och tittat på hemma i ett steg  
en gång och ätit turkisk peppar  
och du vet ju hur den är  
fan, vad du leker med dörren  
ja, det gjorde jag faktiskt då  
det var ju bläsbider förut på mig

alltså för att då låg  
men då var jag också så tänkt  
jag tankade in  
jag låg såhär liksom  
ner i soffan  
och tuggar  
jag är ju manisk  
med de turkisk peppar  
och så säger jag till mig själv  
nej, nu får du fan  
inte bita det första  
det gör du utan suga  
en stund nu  
och börjar  
låta här lilla goa  
hockeypullbret  
eller vad det är, börjar läcka lite  
så du kan  
du vet hur ligger såhär  
så så låg jag med en sådan  
som hade blivit ganska  
lite nån vass  
och så sög jag det här  
och så låg jag bakåt  
och plötsligt  
så gjorde jag ju ett insug vet du  
det blev ju ett baksug åt fel håll  
så när jag sög till  
för att få ut lite av det här  
så sögst jag ner i  
och det måste ju ha varit  
luftstruppen  
eller det kom ju en vass  
jävla bit som täppte till  
när det gällt  
var ju själv hemma  
Gabbel låg ju andra soffan  
och prata i telefon  
och jag fick  
ja jag försökte ju få fram någon  
han är så jävl  
det kan ju gå  
jag kan ju dö  
alltså han såg

och jag försökte ju få kontakt  
ja ja ja  
och han pratade på och pratade på  
och jag  
jag kunde ju inte röra  
jag fick ju bara  
varför gjorde han  
till slut slängde han ju  
och slog till då  
då kom ju den där jäven upp  
men det var ju bra länge jag låg  
alltså  
jag fick ju inte fram ett ord  
ja jag fick ju veva såhär  
men när luften tar slut  
så tar han fan slut  
och när den flög upp  
efteråt så tänkte jag såhär  
herregud  
här går man och oroar sig  
här har jag gjort  
en krislåda  
med vevradio  
och ljus  
och bars  
och vatten  
om kriget kommer  
det har jag  
tänker jag  
och jag oroar mig för liksom  
och så ligger jag själv  
och håller på att ta livet av mig själv  
så suger pulveret ur en turkisk peppa  
framför Handmade's tail  
och tycker skynda om offred  
men fy fan det var hemskt  
Vi är alltså fortsatt  
sponsorade av Lancom  
och deras hudvårdsserie  
Renegi  
som bland annat består av  
Renegi HCF  
triple serum  
och Renegi HPN300

peptide cream  
som tillsammans då skapar  
en hudvårdsrutin med  
en rejäl anti-aging effekt  
Yes  
när riktigt superduo  
och krämen ge synlig resultat  
efter bara en vecka kan du tänka  
och kanske det bästa av allt  
nu har du som lyssnar  
möjligheten att testa den här rutin  
under tre dagar genom att beställa hem prover  
via länken i avsnittbeskrivningen  
så gå in på länken och testa detta  
helt enkelt  
och det är ju lite så att man måste ju prova  
för att alla har ju olika hudtyper  
och responder ju på olika sätt  
och jag har ju provat ganska mycket  
genom jobbet  
och rätt var det är så hittar man rätt  
en del produkter funkar inte alls  
men andra gör  
ja  
ett små underverk  
så jag tycker du ska klicka hem  
och testa i tre dagar nu  
kanske kommer du tycka  
lika mycket om de här produkterna  
som vi gör  
tack Lancom  
ja  
men jag kan inte ha sådana grejer  
turkisk peppar eller halstablet  
eller sådana grejer  
jag måste alltid  
jag låser tönnen  
alltså en lite staket här  
och då har jag tabletten utanför  
för då kan jag ju suga  
som en snus  
ja exakt  
för då finns det ingenstans den jäven  
kan ta vägen

för just det här baksuget  
som kan bli när man har sådana grejer  
i munnen  
är ju livrädd för  
klubber kan jag tycka läskiga  
med barn  
för jag tänker aldrig tänka om  
att jag ska dra av den där  
och den åker ner  
det har jag aldrig gillat  
sådana klubber  
och jag gillar inte när barn  
generellt är det karameller heller  
men mig själv  
har jag ju aldrig oroat mig för  
och hur mycket  
när det väl händer  
hur mycket  
att man bara får panik  
och konsekvensetänket  
trillar in om man  
blir rädd  
och därför blir situationen farlig  
och hur mycket det faktiskt är farligt  
jag måste nästan få en liten  
jag måste bara kolla  
det här måste vi ju kunna reda  
om någon sätter i halsen  
kan leda till syrebrist  
och livssotande situation  
om ingen ingriper  
då är det ju hemskt manöver  
som gäller  
det som har fastat  
i luftstrupet  
måste avlägsnas  
inom några få minuter  
annars kan kväven  
ge upphov till hjärtsstopp  
men då har du ändå minuter på det  
för man blir  
skräckslagande  
tror att det handlar om sekunder  
när man väljer i det



men jag tycker också  
det känslan  
av att något sitter i halsen  
den är obehaglig  
och sett vad konsekvenser  
blir av aningarna  
så är det att man ser något fast  
om det är något stort  
man har åker att få ner  
den är ju riktigt skräkt  
men är det inte hemskt  
man vill ju helst  
inte börja tänka ens på  
jag kan ju få såhär  
börja jag tänka på att jag tuggar  
och Sverige  
och andas  
då kan jag bli  
då kan du se mig på scen  
det här kan tyvärr  
det är ju det jag har sagt  
det har jag haft problem med  
och Sverige  
jag sväljer var det ju  
när jag fick gå  
på diagonalen  
tre steg för att kunna Sverige  
och till slut fick jag ju  
dansa över hela scen  
för att kunna Sverige  
men kommer det här hända i höst  
att du kommer få dem  
jag har ju inte upplevt dig  
på många år  
när du ska upp på scen  
att det kommer bli sådana fix  
och jag säger det till er nu  
som lyssnar på den här podden  
och som har tänkt att komma  
på den här föreställningen  
och jag kan också säga direkt  
att det finns faktiskt  
lite biljetter kvar  
man går in och tittar

de olika städerna  
och också man vill köpa en biljett  
så är det sagt  
och luften räcker till allt  
om det här händer  
så känns det som  
i den här sjöven  
just i dag mår vi bra  
så får jag nog vara transparent  
med det  
och ser du då  
att jag börjar dansa  
på diagonalen  
vi har ju också Vera Prada  
som är vår  
koreografer och regissör  
så jag menar  
vi kanske kan redan nu  
tycker jag  
bygga in  
så att jag har lite koreografi  
här måste Mia svälja  
kan vi lägga in  
när min stress är till det  
kan jag aldrig lova han på  
så att det inte kommer att hända  
men det ska bli väldigt spännande  
att gå in i  
jag har i alla fall tänkt  
hela tiden  
vi släppte ju biljetternation  
i februari  
och sen har jag tänkt  
det där är sen  
det har varit så lugnt  
är ni nervösa  
hur känns det  
och som har alltid  
det är en sommar imellan  
det är det här först  
hela den här skiten ska ske  
och nu är liksom det sen nu  
nu ska vi gå in i det här  
nu är det inte sen längre

vi ska inte ens gå in i det nu  
för nu är det produktioner  
som lägger iväg en först  
nu ska vi ut och filma  
och vara på annat håll  
men det är liksom  
inte så  
det finns ingenting  
att skylla på  
som egentligen  
ska ske  
för jag tänker alltid  
i perioden av vila  
att om jag till exempel  
har en premiär i januari  
om jag repeterar i november  
så vet jag  
men det är jul imellan då  
jag har lov  
jag är stressad till premiären uppe  
och samma sak är det  
med det här grejen  
att nu var det sommar imellan  
då jag har lov  
nu är inte sommaren imellan  
i kroppen  
en nervositet inför att  
oj, vi ska upp  
och nu är det mer än så här  
vad i helvet  
har vi gjort  
ja exakt  
vi har en snygga fisch  
men vad har vi sen  
kan globen börja brinna  
innan dess  
ja  
nej  
det löser sig hampes  
men just såna här grejer  
som  
vi kan väl ta lite höjd  
för psykiska  
små åkommor

som kan dyka upp  
vi har ju också hampes nu  
som har fått  
du så  
krummar ju händerna  
på natten när du sover  
och har ju fått  
karp  
kan vara det här  
vad jag har kommit till att vara här  
det är ett karp  
och något syndrom  
och så några mer bokstäver  
som jag hade när jag var  
gravid  
det tror jag nu  
jag tror att du har det  
för hampes har lite  
han trodde  
han hade reumatism  
när han kom i morse  
men då sa vi det är det  
inte utan  
det är kanske  
inflammatory  
det är en  
oratorisk grej  
i musklerna  
i händerna  
någon nervklem  
så det kan vara  
att du kanske måste  
ha skenar  
när vi spelar  
det vet vi inte  
vi kan ta höjd  
för det också  
det kan bli lite  
oscarcia  
lite så  
benja  
med en gras  
så coolt  
om vi gör

skenerna i svart  
att du bara  
har dem  
vi kan ta höjd  
och det är diagonal  
så har vi både Sverige  
och liksom  
vilken dysfonkoneld du har  
på turné  
då har vi i alla fall  
jag tycker det är alltid  
skönt att räkna  
att man har  
höjden på de här sakerna  
ja  
den här sjonen har vi  
verkligen höjd  
hela temat är  
på något sätt till  
höjd  
våldigt lågt och  
våldigt chukt  
ja visst  
men jag tror att det här  
kommer gå  
jag har en teori  
om man tänker bort  
reamatismen  
som är min hypokondi  
gärna  
jag har varit borta  
i fem veckor från staden  
och sovit på olika hotell  
och styrgård  
eller möjlig skit  
då såmer alldeles en egen säng  
eller sina egna kuddar  
och sänglakan  
och jag är  
så jag har min kudda  
det är min jävla kudda  
det kunde jag ju tänka  
att jag kan äta med mig  
den skulle du ha tagit med er

så jag tror att jag har  
kompenserat  
min kudde är väldigt hård  
jag vill inte sjuka ner  
med ett jävla du  
så jag tror att jag har legat  
hela sommaren  
och kompenserat  
med händerna  
för jag vaknade någon gång  
mittnatt  
och då låg jag med huvudet  
och kuddarna undhade i handen  
som liksom tryckte upp  
i sömnen  
så tryckte jag upp huvudet  
så det liksom svävar  
alltså hur fan kan man sova  
självhjälp  
ja  
det är verkligen  
men hur kan man sova  
med en hand  
som är svävar i luften  
med ett helt huvudet  
huvudet ungt  
men de har ju ju  
du förstår hur dina händer  
är helt utslitna  
ja de är utbrända  
de har jobbat  
muskulärt  
har de aldrig jobbat  
så mycket som en sommar  
och så på dagarna gått med svävan  
som vibrerade hela  
i något stor jävla  
svävan på dagarna  
och trycker huvudet på natten  
de är ju helt  
om om igen  
de behöver ju semester nu  
det är ju det  
ja för jag har aldrig hört dig

säga att du har stått  
i händerna förut  
nej och någon som är 27  
ska inte ha det  
nej men jag ligger ju också så  
och jag tänker att det måste  
vara så  
jag låg i min mammas mage  
att jag ska  
just ha vit i hela handleden  
om du ligger så baken  
så är det ju jätteobekvämt  
ja  
men på natten  
jag baknar allt och stäcker  
vad fan hela jävla  
näven är ju bortomnad  
ja  
så får jag liksom veckan  
och så får jag börja om igen  
så lägger jag mig mer så här  
och jag tänker också  
tänk när min man  
vänder sig om  
och ser den här krokan  
men  
fält in varenda ben  
men gud vad är det frågan om  
jag ligger ju som  
du vet när Voldemort  
blir bebis igen  
och han ligger  
när de tittar på Voldemort  
när han ligger  
och ligger här  
för benen har ju nästan  
så  
så ser jag ut när jag sover tror jag  
men jag  
fattar inte hur man ska  
göra för att inatt  
så tänkte jag  
för nu sover jag på hotell igen  
så tänkte jag att nu lägger jag mig

i en position så vet du  
att det blir svårt för händerna  
att jobba sig upp  
så då la jag mig liksom  
vid sida  
och så la jag en kudde  
runt  
och så la jag händerna så här  
som att jag var liksom fångslad  
du vet i Handelborgo  
vi skulle ju ha satt där så när  
du vet  
med plast sådär när man sätter i  
det tänkte jag skruva in på personen  
och köpa nu  
för att testa inatt  
det och handskar på  
och se om jag inte lyckas  
för då ser det ut som du har  
något sådär äcklig  
ni håller på med någon konstig sexlek  
ja kanske  
men det får det fan vara då  
för nu la jag mig så tänkte  
här ligger jag nu  
här är en skön position  
i vår huvudet  
och sen så tar du en timme  
så var det så  
då har de smygits upp  
den här jävla  
hamnsdepositionen  
men det måste ju någon  
också ha koll på  
kan ni inte skriva in i  
som också sover  
att ni viker ihop händerna  
som en baden baden  
stort under  
och lägger dem under  
när ni sover  
varför gör vi så  
det måste ju vara någon  
som vet



som har någon sån  
psykologisk eller kroppslig  
förklaring  
är det stress för jag har haft flera  
jag hade ju en period  
när jag drog mig skrevet  
hela tiden  
alltså inte liksom  
inte så klia  
då får man ju ont i hand  
inte slut  
jag jobbade frenetiskt  
i benet  
hela nätterna  
så älgenvaknadshodet  
jag har gjort något annat  
och satsat jättstressande  
och då testade jag  
sova med handskar och byxor  
men likförbannat  
hittar jag in  
i mellan benen  
och ska klia upp hela låret  
jag hade inte sett  
jag hade inte sett  
men det är bara tix att ligga  
och jobba frenetiskt  
liksom längs hela låret  
såhär  
det är ju så  
nya grejer  
man är så uppfinningsrik  
på nätterna så att  
det är inte klokt  
men det är konstigt  
för att barn  
alla mina barn  
har ju legat  
när barnen är små bebisar  
och sover  
så de ska ju alltid lea på rygg  
och sova i spjärsängen  
då ligger de ju  
alltså de ligger såhär

de har hela hjärta  
blottat  
armarna är utslagna  
typ som  
allting i universum  
är tryckt  
jag är ett med  
alltså de är ju såhär  
de kan ju sova helt  
blott lägger hela halsen  
alltså det är såhär  
allt är ta med fan uppåt  
och ingenting är farligt  
och sen ju äldre  
man blir  
i desto farligare  
och stängdare blir ju saker  
och nu när man är fyrtio sju  
Trampar ihop hela täcken  
den här åren  
så har jag ju  
man har till och med  
om handen är en uppenhandling  
så är  
jag litar  
så har man ju  
alltså inte bara knutit den  
utan man har  
alltså vikt ihop handen  
som att fästen är slut  
jag fäller ihop  
där jävla teltbordet  
och går nu  
vad händer de sista  
vad händer de sista  
liksom årena nu  
det tycker också att man  
mer och mer gömmer sig  
nu  
att man  
nån natt så har jag liksom  
vaknat  
och sett  
liksom tittat

där ellan sover bara  
fan är hon där  
och så får jag liksom  
titta och då har hon liksom  
gömt sig  
alltså så långt ut på kanten  
och huvudet så långt ner  
och täcket så långt över  
så att det ser inte ut  
som att någon ligger där  
hon har gömt sig för världen  
ja  
så att det blir  
det exakt en teorin tror jag  
har du sett någon vuxna  
ja  
en kars som gillar att snarka  
och som är full  
kanske möjligtvis skulle lea  
såhär med magorna  
om den är  
liksom det är väl möjligtvis  
men ingen sover ju så  
fast jag vaknar ganska ofta  
upp  
såhär också  
det har jag aldrig gjort åt mig  
fast det är ju lite så  
men fan sover så  
händerna som jävla kaboisare  
och så foten  
det är ju lackey look  
ja visst  
så vaknar jag upp  
skott på skott  
då han träffar alltid något  
då hans namn är lackey  
men hur man tar sig  
från denna positionen  
till denna  
det är ju en ytterlighet då  
för här är det lite mer  
så  
men också har du här lite goa

jaa  
för fan  
men då har jag ju  
så mycket att lura mig själv  
att jag destruktivt skadar mig  
på nätet  
och när jag ska upp och vakna  
då lägger jag mig som  
att kroppen  
att jag försöker lura gärna  
men har du också  
har du ena foten  
upp i sängen  
och så tecket över  
så ser det ut som en stor  
jävla kroja i sängen  
och så händerna så  
alltså det ser inte klokt ut  
det är ju jätteroligt  
det kan väl lägga upp en bil  
på skärnfallet  
det hade jag dött  
om jag hade sett  
jag skäggat så med foten  
och då  
det var ju bara  
vart är bootserna  
undrar man ju  
och strått i munnen så  
det är kul att sätta på  
någon nästan sover  
det är ju som att du har lagt  
dig på en hörbal  
och efter dagsverket  
men det måste ju vara din  
då vet du vad  
nu kommer  
nu kommer Freud och Jung in här  
vet du vad jag ser nu  
Nej  
det här  
det är Stockholm  
och arbete  
när du ligger

med armarna inslagna  
det här är symbolen  
för när Hampus ska  
gå tillbaka i sitt  
prestationsliv  
där du ska hålla dig fram  
så  
ba-ba-ba-ba  
det här  
det är när du har klippt  
med svävaren på ölan  
när du ligger  
med strått  
när du har strått i munnen  
i bootserna  
det är de två ytterligheterna  
av dig  
och det är därför  
vi måste få in dem i vardagen  
så att man liksom  
får slappna av på helgen  
och varför du ligger så  
på natten  
under de mörkaste timmar  
är det för att då  
processar du allting  
då kommer de här jobbiga grejer  
och sen på morgonen  
när du är klar  
och då är du veckrat ut  
med benet över  
och armarna bakom huvudet  
men vad fick vi ändå  
inte ihop säcken nu  
det var den gång  
det var det  
vi gav er hörni  
vi är ju lite närs  
och vi pillar oss själva  
i navet  
hoppas att ni kan  
använda den här bilden  
av Lucky Luke  
till någonting i erat liv

och applicera på någonting  
som ni behöver utveckla mer  
jag tycker att du har blivit  
ärligt avstitt  
vi kommer inte tillbaka  
med den här  
vi är så jävla saggade  
utan det var mer  
vi är människor  
vi är precis ungefär där  
vi var när vi sa hejdå  
innan vi gick  
exakt  
så det har inte hänt någonting  
ni behöver inte vara oroliga  
det kommer att tuffa på  
och som sagt  
snälla ni  
vill ni komma  
på våran föreställning  
bara gå in och kolla  
skaringenäsvold.se  
där ser ni  
alla städer  
och vilka städer  
det finns biljetter kvar i  
det kommer att bli så jävla glada  
vad ska vi säga  
för nu har vi ett manus  
det har vi sagt tidigare  
när folk har frågat om showen  
så har vi inte skrivit manus  
att tänka oss själva  
vad ska vi säga nu  
när folk tar upp det här föreställning  
och vi blir nervösa  
vi får säga vi har ett manus  
men om man får nu bli lite  
så är det ju så att manus  
ska ju promeneras in i kroppen  
ett manus kommer man ingenstans med  
utan det ska repas  
och det är fruktansvärt mycket  
olika nummer i den här hoven

som vi får se med artros  
och höfter  
och badröcker  
och styrmer  
för att det är inte så  
att vi inte har slag på stort  
och mer än så  
tycker jag inte att vi ska  
göra det nu läget  
det kommer att hända  
det slår mig här omnatt  
det kan vi bara säga också  
all de här danspartierna  
för det har jag lite tatt lätt på  
för jag har sånt verk i kropp  
så slår du mig att det här måste vi  
kitta tid att få in  
för det ska vi genomföra  
det är ingen annan som ska genomföra det här  
det blir höstens stor utmaning  
utmaningar kommer  
men vi kör på  
puss och kram  
puss, hörs nästa måndag  
just i dag är jag stark  
just i dag mår jag bra  
jag först fram och tal  
kraftiga vindar  
just i dag är jag stark  
just i dag mår jag bra  
jag har tro på mig själv  
och vill se dig