

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

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.  
Vi rullar, de säger där ute. Vi rullar, vi rullar, vi rullar, vi rullar, vi rullar, vi rullar, vi rullar...  
Har du hårt att ha?  
Det låter som en riktigt god gamla Sven Berland eller sällskapsresan.  
Vem är det, tror du?  
Vem är det som sjunger? Det är så här som man inte...  
Vi rullar va?  
Vi rullar, vi rullar...  
Det kan det inte vara.  
Nej, det kan inte vara.  
Nej, det rullar på.  
Ja, det vadderas lite modernare torkning av, vi rullar.  
Kan de inte göra någon torkning av där ni är så mycket bättre? Vi rullar.  
Är det ingen artist som är lite svår som skulle kunna ta ner den lite grann med gitarre och bara göra något riktigt hest känsligt?  
Ja, viss.  
Men vi kan ta ner den i någon mål kanske lite.  
Oh, oh, oh...  
Rullad i, rullad i, rullad i, rullad i, rullad i, rullad i, rullad i, rullad i, rullad i, rullad i, rullad i, rullad i, rullad i, rullad i, rullad i...  
Och så har vi kommit till stället när alla Sunny-an har lått och han ska tyda sig om vad det är han sa.  
Det kvar gärna, Sunny-an har...  
Ja, den får vi suga på lite, den kan säkert bli något av den.  
Ja.  
Men rulla in en boll!  
Nej, ingen aning, är det samma som sjunger den här husvagnen?  
Nej.  
Man ska ha husvagn, och så har du peta in en pinne i bralsan.  
Alla är väl lite så allihop de här?  
Den här husvagnen, man ska ha husvagn med sig upp i...  
Nej, det är ju hunden.  
Man ska ta hunden med sig upp. Det är det här, jag flyttar rätt på de två.  
Nu får backa bandet till sig. Den här, första har du.  
Man ska ha husvagn, andra har du.  
Då får man ta hunden med sig in i himlen.  
Han är snäll och han har varit den riktigen.  
Och sen kan man glida över till ett medlig.  
Han är snäll och han har varit den riktigen. Man ska ha husvagn.  
Det går liksom ändå att sätta ihop de här.  
Hunden med sig in i himlen.  
Man ska ha husvagn, så är sin västen redan klar.  
Det kommer vi att ha. Det är ju första låten i Schäringen S-foldshåppen.  
Vi drar igång arenan.

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

Och så kommer det in en jävligt co-DJ som rappar, som har något lite så kort i mellan där.  
Där har du någonting.  
Det är ju djupt in i övergångarna.  
Det här som du började lite för snabbt, nu är jag med in i det tänket.  
Jag säger det, övergångarna.  
Du ska aldrig underskatta en övergångshampus.  
Det kan vara det de minns av dig när du inte är här längre.  
Från levande till död.  
Det är ju alltid då man får all uppskattning när man inte finns längre.  
Den här veckan är vi sponsrade av Claes Olsson.  
Där hörde du.  
Det kom från att jag ställde nya.  
Vet du varför det kom så ärligt?  
För att det är ordning och reda i dessa butiker.  
Det är svårt.  
Det är många butiker, men du får din vagn.  
Du går i en labyrint.  
Där du har...  
Hopp!  
Här var du.  
Här var du, här var du.  
Här var du, här var du.  
Det guldairy.  
Här hade vi högtalare.  
Här hade vi barnens hörna.  
Här hade vi de och sist vinnad omevlig chokladbit.  
Mamma är helt tappad i emotrockningen.  
Det finns många saker som är så otroligt.  
I Marxand har jag tänk där inne.  
I kirland..  
Samma system ska jag säga, det har jag börjat göra som har haft en otroligt taffat och tråkig kyl.  
Har ju börjat lite läggade i.  
Ja, du vet ju precis, du har varit inspekterad.  
Men jag har kommit på det här knepet att lägga saker i lådor, glass, boxar och grejer och strukturerar upp där med förvaring.  
Och det är att jag ser exakt vad jag har.  
Jag sparade längre, slänger inte direkt. Och det ser jävligt sextigt 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 kylen såhär och Vållk inte vill titta i kylen.  
Ska vi ta en titt kylen?  
Varför då? Ja men det är kul att titta i kylen.  
Det tycker jag är bland det bästa faktiskt och det är en sån styling poäng i det.

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

Men sen vill jag också att Claes Olsson är också en upplevelse. Jag tycker att det är som de här nöjesprogrammet på bästa sändningstid. Det passar liksom alla. Det är kul för alla, 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.  
Det är så här. Du kan 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 garderober 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 inte ni som lyssnar här men vet du vad jag har upptäckt när vi sitter och pratar om det här i mitt vardagsrum.  
Vad har du?  
Där har... Nej han...  
En Claes Olsson på sig.  
Det blir nästan så här. Det här är ett ovärdighet. Här sitter vi och pratar gott med 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 är låg här i hörnet.  
På Claes Olsson.  
Till och med det har du. Du behöver inte lägga massa pengar och onödighet när du får ju påka runt och leta.  
Här har du liksom hela svaret på många av dina frågor.  
Som detta sagt.  
Claes Olsson.  
Käcka 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 tånårssparen 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 rekorderligt sätt.  
Och vecka 34 alltså mellan den 21 och 28 augusti får alla som är medlem eller blir medlem i klubb Claes 30% på all matförvaring.  
Så gå in i din nästa Claes Olsson butik eller på Claes Olsson Podessie och ta del av detta erbjudande.  
Tack Claes Olsson för lite mera lugn innan vårt.

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

Det fastade jag i förra veckan att man tar förgivet så mycket.  
Efter vi har haft det här domedagspratet så tänkte jag på det här med döden att så finns ju ingenting som tyder på att man skulle få fara vidare uppe till exempel då en himmel eller hur skulle skälen kunna dela på sig från kroppen.  
Utan det som troligaste är att man bara begravs under jord på en sorglig kyrkord och där får man ligga till evigheten.  
Ja så kan man ju se på dem om man tycker att det gynnar ens liv.  
Nej men det gjorde det inte men jag började ändå öppna upp och så tänkte jag men tänk om man kommer till himlen börja tänka på då och det har vi varit inne på innan.  
Men då kom jag upp med ett nytt problem där.  
Alltså då tänkte jag att om man nu kommer till himlen och börjar leva sitt liv där i all evighet.  
Hur fan har alla plats där uppe.  
Hur delar man på utrymmet och hur är liksom hur har dom styrt upp systemet.  
För man måste ju fortfarande på något sätt ha vardagsproblem eller har man ingen ångest eller inget är man lobotomerade uppe så det finns inga issues föran längre eller hur.  
Jag tänker ju mer då om du frågar mig så tänker jag mer så här.  
Inuti kroppen bor inte skärden utan kroppen bor i skärden.  
Vi vänder på allt vi säger sig skärden här inne.  
Nej skärden är kroppen bor i skärden en kort stund.  
Den här livet vi har så har vi för kroppslighet i den här kroppen.  
Nu lever vi med den här kroppen.  
Sen är inte kroppen kvar för den är ju levande som en blomma eller som ett träd eller som ett djur eller.  
Den föds och den dör och sen försvinner men skärden är ju bestående.  
Och vad tar den vägen då.  
Ja men den är ju tillbaka till allt den hör ju ihop med allting här utanför.  
Men det så lever ju inte vi utan vi har ju separerat det här.  
Men hur lever skärden då ändå eller har den bak.  
Ja det vet ju inte jag.  
Hården på paddel på tisdagen.  
Nej den är ju den.  
Det vet ju inte jag och Hampus utan men det är ju den som hör ihop med naturen och allt annat som existerar.  
Den är ju sammanlänkad med allting i så fall.  
Och det är där jag tycker vi förenklar och romantiserar hela tiden men om man går lite djupare i man är död.  
Det finns en himmel eller skälen kan leva vidare.  
Hur fan ser vardagen ut för skälen.  
Jo men det här är ju det här som man har ett behov av när vi har den här hjärnan att vi måste tänka ut.  
Vi måste ju sortera och ordning och reda på att skriva.  
Här är döden och när vi kommer det färdiga här då går vi så och när vi är i döden då är det här systemet.  
Nej det är väl inga system kvar då.

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

Då är det väl bara.

Hur fan funkar det då.

Ja men det är ju det.

Nej och det finns en lag eller rörljus då blir kropp på alltihop.

Vi måste ju kunna någonstans.

Det är det här nu att vi måste knäcka Hampus när vi är här just nu.

Att vi inte kan vi måste nog vi måste nog inse att där får vi släppa kontrollen och när vi gör det.

Ja nej det kan vi inte göra.

Vi kan ju ändå spekulera i för man tänker att man kommer till himlen just.

Då tänker du att det finns en reception där uppe som tar emot och välkomnar och nyckel till rummet.

Nej inte rummet jag tänkte så bara tänkte att där får man sitt glaskumpa av Lilbabs kommer in i de här liksom ängla vad fan heter det Pärleporten.

Och sen efter det så tar fantasin slut.

Du är som att jag tänker jag är fri från hypokondri alla sjukdomar i världen jag har ingen ångest.

Alla mina problem och issues är något som jag trodde att jag haft dem med borta.

Men då blev det så här hur lever man där uppe och då tänker jag när man väl har träffat alla de här släktingarna som har dött.

Så man har saknat hur snabbt går det från den här och vi ses igen.

Vi har så mycket att prata om till att det blir vardag än att man får höra de här kommentarerna om ska man ha sådana jeans nu.

Ska man ha håret så du vet det här som man hatar den de levde.

Det kommer tillbaka känslan när man har ätit upp sista rebenspjärllet på julbordet och alla paket upp när man sitter stinn i soffan.

Och då finns inte heller ett slut utan där lever vi för evigt i den stämningen.

Därför jag inte går med dig in i den tanken Hampus för jag tror att allt som har med våran kropp att göra.

Allt det vi har byggt upp till exempel ett glas skumpa.

Det är ju mysigt att ta när man har en kropp här på jorden när man kan varva ner och belöna sig själv efter ett arbete.

Sista tagning trevlig härlig. Nu ska Hampus ute på ett glas skumpa. Det var belöningen.

Allt det där upphör ju som hade med din kropp och den här invanda mönstren när vi hade oss system och relationer på det viset sen.

Så är det en annan typ av varande.

Vad dricker skälen då för fyra?

Jag tror inte att skälen dricker någonting för att fyra någonting, den har inte den.

Vi kommer till ett jävla robbinsande uppe i hyllan. Det är så du beskriver nu. Det finns ju ingenting.

Nej det tror jag.

Så ska vi överleva bäst vi kan ihop på igen.

Och sen blir det gruppering ganska snabbt tror jag. Skitnacket börjar ha.

Vi kommer svälta och bajsa i hår och sånt där.

Jag kommer bli förståppad och ligger och gråta och säga att jag vill ner till jorden igen.

Men kropp som fungerar.

Jag tror att vi måste plocka ner i hymlen och bara se att det är nog inte bättre än robbinsande eller

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

paradise-hotel.

Det är skitsnack och folk hungrar varandra ryggande uppe med.

Jag tror hela idén om den här himlen är ju också. Det har väl inte blivit bra.

Himlen. Det blir ju också redan där en sortering och uppdelning.

Tänk om man tror att man lever ett göttliv och sen hamnar man ner i helvetet.

Man står där och ser några jävla eld liksom och hjälper damen brinner på vi.

Vad fan är jag rätta nu?

Är det stämmer detta verkligen?

Jag vill feladmäla här. Det finns inga receptorer ner i helvetet kanske?

Nej. Jag får inte göra en läx.

En läxmaria får jag göra på hela systemet här.

För det här var illa skött.

De har skickat fel kallingstid till mig. Jag har kommit till helt fel avdelning här.

Eller finns ytterligare en annan att skälet kan då där och så tar man vidare till nästa?

Ja men är inte manchan så som skapts så i sin natur.

Men manchan ska alltid gå till ytterligheten med allt.

Det är ju exempel med AI också.

Vi lever ju så mycket i vår hjärna.

Vi är ju så extremt fascinerad av allt vi kan tänka ut och våra analyser.

Och hur vi kan uppfinna och se framåt och liksom använda det och det.

Så att vi glömmer ju ofta nuet.

Så de besluten vi fattar om det som ska komma fattar vi utifrån det som har varit.

Jag fattar ju ganska få beslut ifrån.

Om jag bara sätter mig ner här nu och så tänker jag så här.

Fan vad gött det är här inne.

Där finns kaffe.

Min son står här och spelar VR och är i någon gorillavärd.

Jag har en salad.

Jag har campus här.

Ja men hur dårlig tar jag på en skala 1-10?

Nej jag har det skitbra.

Om jag stannar i det och så kommer någon att fråga mig.

Ja men du ska vi göra det här eller ska vi göra det här?

Och så struntar jag och bläddrar bak i den här jävla historiken.

Och när jag svarar så svarar jag bara gud vad kul.

Ja men det gör vi.

Mina beslut ser helt annorlunda ut om jag skulle kunna utgå ifrån den känslan jag har i nuet.

Där allt är tryggt och bra och härligt just nu.

Än om jag börjar att tänka tillbaka.

Och använder det minneskortet för att fattar beslutet av mig själv framöver.

Och det är ju därför man blir också så rädd för den här jävla robot skiten.

När de kopierar våra hjärnor.

Med manipulation och allt det här.

Så egentligen är ju det bara ett sådana jävla wake up call.

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

För att vänta lite Lilo.  
Det här var ju jätte. Vad vill du säga älskling?  
Mobilen.  
Så att mamma hade ett föredrag om...  
Och man ser du vevar för fulla muggar.  
Berätta om det här viktiga du har att säga.  
Och så ser man en liten barnhand.  
Och du rycker bort.  
Nej mamma uppdagen, hon håller på att berätta.  
Jag har varit tvungen att försöka tänka klart min tanke.  
Vad kul det ser ut.  
Jag önskar dig att lyssna för att se detta.  
Sätter jag peppar peppar peppar dör imorgon.  
I en ålder av 26.  
Skulle jag då vara 26 i himlen hela tiden.  
Skulle min skäl vara...  
De kunskaper är erfarenheter där jag vet om livet och mig själv.  
Är det det jag tar med mig upp i himlen.  
Eller blir jag fullkomlig som människa helt plötsligt.  
Och allt det vet man säga.  
Man blir bara klokare och klokare i måren och mer och mer i erfaren.  
Får jag alltid gratis,  
som vi är ett bredare på posten.  
Så vet man om jag tar med mig upp i himlen.  
Eller blir jag det jag är nu.  
Fattar du?  
Ja, jag fattar.  
Om du frågar dig om att du ska ha ett svar,  
då hänger jag en plan i helen.  
Får jag låna beret, Lilo?  
Så ska jag se om jag kan hitta något där inne.  
Gorilla världen är ett svar.  
Lilo har en sukka nu.  
Om skälen inte är ens medvetande,  
ens tankar, ens känslor, ens personlighet.  
Vad är den?  
Om vi pratar om anden.  
Ja, vad är den?  
Då är väl inte anden tankarna.  
Det är väl när tankarna tystnar när du känner  
hur du andas och ditt hjärta slår  
och du är här och nu.  
Och känner en inre fri.  
I min bild som jag haft när jag var barn.

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

Den har jag inte tänkt vidare på.  
Det har jag bara tänkt att alla vi kommer när vi dör.  
Åka upp till himlen som spöken.  
Vi kommer se ut som oss själva.  
Det är så som det är på film.  
Det har jag aldrig tänkt.  
De spökerna kommer vi se ut i himlen allihopa.  
Vi möter samma personlighet.  
Tänker man på himlen så, då blir det faktiskt lite obehagligt.  
Ja, det menar jag.  
Om det är några gammal dramatenuskåde  
som de har vitmålat i ansikte med en lösmustage  
som har ett lakan på sig och ska...  
Där har jag aldrig...  
Inte lakan.  
Jag tänkte att vi blir oss själva utom blueprint-version.  
Vi åker upp dit och släpper rygskottet.  
Det var ångest som du har gått och kämpat på.  
Jag tror att hela idén är nog att de där kropparna måste släppa också.  
Det är inte trevligt.  
Jag vet inte.  
Jag tycker inte att det ska vara trevligt att man vet redan om man ska mängda med ett nytt gäng där  
uppe.  
Då kan det vara, känner jag.  
Om jag kommer upp till himlen och har tänkt...  
Nu får du träffa dina nära och kära som har gått före dig.  
Ja, då kommer han upp dit.  
Hur fan ska jag känna igen Bittan om hon inte ser ut som Bittan?  
Måste ut som en pol för att hon är sjädland och godheten.  
Det kan vara att Bittan...  
Det är så där leitblomer.  
De som var liksom opopulära på jorden blir jävligt hotta där uppe.  
I paradise.  
Jag minns första gången jag skulle flyga.  
Man började ha de här tankarna när man var barn och så skulle jag flyga först.  
Då tänkte jag alltid, titta dig upp på himlen och så såg man den här målnen.  
Och tänkte, ovanför målnen, där är alla de som har dött.  
Och sen när man skulle flyga.  
Då kom man ju upp ganska snabbt över målnen.  
Det var inte en käfte där.  
Jag blev så jävla besvika.  
Och det var bara luft och det tycker jag var en besvikelse.  
Vad är allihopa?  
Man måste ju kunna promenera på målnen.



## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

För vissa säger också att de tror inte att man hamnar i himlen.  
Men att de som liksom dör med en hela tiden.  
Då kan man tänka att det är hjärtat eller i minnet.  
Men jag har också tänkt att de kan vara med en.  
Du vet, som spöken i det här rummet här nu.  
Så sitter alla som har gått bort.  
Och den tanke blev också lite äcklig när man tänkte på vad man gör.  
Du vet, att du sitter farfar och gammal mormor.  
Du vet att man har sex och är med.  
Eller att man unnar sig en liten ensam.  
Eller att man gör någonting.  
Att de är med i rummet.  
Det kan nästan bromsa.  
Det är en tanke för att det går för långt i heller.  
Jag orkar inte med alla de här grejerna som du har varit inne och vänt i.  
Jag har nog varit där och känt att det här var inget för mig.  
Det gav ingenting.  
Det var för ångest laddat det här.  
När jag var liten bara det här.  
Att tänka att universum aldrig, aldrig, aldrig, aldrig tog slut.  
Don't get worried about that.  
Because nobody can picture it.  
It is impossible to visualize the scale of the universe.  
Vi fick ju apropå allt och inget.  
Men om vi nu ska hålla oss i livet och undra hur vi ska döden.  
Ja, så fick vi ju väldigt mycket.  
Om vi nu ska rädda folk från att dö.  
Som vi var ute och veva med förra gången du och jag.  
Snycka övergång, jävla professionellt.  
Ja, jag säger ju.  
Vi säger ju det i början nu, Hampus.  
Att det kan vara övergångarna vi kommer bli ihågkomna för.  
Det här är en sådan.  
Vi var ju ute och veva lite för mycket, du och jag.  
Nej, det vet jag inte.  
Ja, men vi...  
När det gäller det här hjärt- och lungräddning.  
Så är det ju inte så här att man ska kunna...  
Man kan inte börja prata om att man kan någonting.  
Om man kan nåt lite grann.  
Antingen så kan man det eller så kan man det inte.  
Vi var ju väldigt transparenter.  
När slänger man på vatten så har jag...  
När ger man nån vatten är det extremt okunnigt.

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

Det var ju ärligt.  
Ja, det tyckte jag var väldigt roligt.  
För där vattnet hade jag aldrig...  
När ger man nån vatten och när ger man nån inte vatten.  
Det tyckte jag var...  
Det har jag aldrig ens stängt på.  
Om vi ska titta lite i vår inkorg och se vad för gott vi hittade.  
För det engagerar du i alla fall.  
Jag jobbar som 1-2-operatör på SOS Alarm.  
Och ger alltså instruktioner i hjärt- och lungräddning.  
Bara där har vi lärt oss någonting.  
Vad gör man då om man är hampesom i och är framme vid olycksplatsen?  
Jo, man ringer då 1-2 till exempel.  
Och frågar...  
Här har det här hänt.  
Då får man ju en ambulans som skickas ut.  
Samtidigt som man påbörjar det här.  
Och så kan man ha någon på telefonen då.  
Som guidar en.  
Jag berättar gärna om normal onormal aning.  
HLR.  
Nu ska vi lära oss ytterligare en förkortning här.  
Det brukar inte vara vår starkaste sida.  
HLR.  
Med eller utan inblåsningar.  
Även ofria luftvägar.  
Och vad gemene man kan göra för att hjälpa till  
om någon barn som vuxen sätter i halsen.  
Jag tycker vi ska åka på en kurs i det här och podda samtidigt.  
Jag tycker också det är...  
Här har du också helt rätt med takten  
för hjärt- och lungräddning.  
Staying alive.  
Eller här kommer Pippi Longstrump.  
Här kommer Pippi Longstrump.  
Det känns ju för sig fel i sammanhanget.  
Jag måste säga att jag skulle stå på någon som...  
Det känns ju mer rimlig att sjunga på.  
Men kommer jag fram till någon?  
Kommer jag fram till en olycka  
och jag ser en person stå över en annan person och sjunga.  
Här kommer Pippi Longstrump.  
Tjola hej tjola hopp tjola hopp.  
Det är ännu mer psykop.

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

Då framstår staying alive.  
Staying alive.  
Den sjunger ändå till personen.  
Håll dig vid liv.  
Men sjunger man här kom Pippi Longstrump.  
Jag ska rädda ditt liv.  
Tjola hej tjola hopp tjola hopp.  
Det är något närsestiskt av det här.  
Här kommer första hjälp.  
Hallå, hallå, ja.  
Det är jättedå.  
Har ni sett min hoppa?  
Har ni sett min apa?  
Med lilla söta fina hoppa.  
Hjälp, hjälp.  
Har ni sett den nylsa?  
Här kom Pippi Longstrump.  
Det är jättebra.  
Vi får ta staning.  
Men menar hon att det är helt...  
Här kommer Pippi Longstrump.  
Det är kompressioner och två inblåsningar.  
Då gör jag det här.  
En, två, tre.  
Det är lite svårt med taktkänsla.  
Man kan sätta på låten.  
Det är ganska svårt själv.  
Hålla takten.  
Här ska vi utbildas.  
Vi tar det här på största allvar.  
Jag tänker även att vi tar det här.  
Hur man simmar upp med en person.  
Kommer du ihåg det man fick göra i skolen?  
Att vi också lär oss hur man räddar en person i vattnet.  
För den har inte jag heller.  
Nej, det vet jag inte om jag gjorde.  
Nej, var du inte där med fröken...  
Och simma med en oranstocka och sprang med den där jävla armen.  
Men en liten ögla på slutet är...  
Ja, just den.  
Den var så jävla tung.  
Den kan bara se att hon inte...  
Det var jättesvårt.  
Hur ofta simmar du på rygg nu för tiden?

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

Inte ge jag mig ut och simma rygg.  
Sim.  
Någonstans.  
Det gör jag aldrig.  
Ja, hela tiden tycker jag är underbart.  
Och lyckas att skvalpa.  
Där ser man.  
Det är mycket man inte vet om där i campus.  
Han sätter i fart.  
I ryggsimm.  
På sommaren.  
Jag tycker alltid det ser så roligt ut på nån som simmar ryggsimm.  
Jag vet inte varför.  
Jag har något sånt tix när jag badar.  
Om vi välkommer i badet, för det är väldigt sällan det händer.  
Men när jag väl gör det, så går jag i.  
Som en pappa, du vet.  
Så kastar jag mig bakåt på rygghus där.  
Du vet att man ska vätta upp halva poolen.  
Vet du hur jag menar nu?  
Ja, jag vet exakt.  
Det är inte en gång utan det är hela tiden.  
Det är som ett tix som en lop.  
Jag gör det hela tiden.  
Kastar mig bak benen och sprättlar.  
Men det passar ju skruven och hela din identitet.  
Ja, visst.  
Ja, jag simmar mer så att tungt.  
Jag har också känt att det är någonting med simmning.  
När du ska hålla upp huvudet och simma så att du blir jävligt stel.  
Det är ju inte bra för skulderbladerna.  
Jag förstår ju de som har en klämma och har huvudet ner under vattnet och andas åt sidorna.  
För det är ju inte jätteskönt för nacken, det här jävla simmandet.  
Men den tycker jag också är svår att bli upp huvud.  
För man har alltid med sig lite mun i djepamp, på något sätt.  
Ja, men det är ju såna här profsiga simmare som har såna här huvudet.  
Alltid om man är någonstans, så ser man ju alltid någon människa som ska mot tionsimma.  
Man har en sån här liten boj och en näsklämma och en mössa som ger sig iväg.  
Och sen simmar den här personen halva förmiddag utanför med den här lilla bojgen.  
Ja, men den träningsvården tror jag ändå man skulle kunna ha när man pratar om så här.  
Och de har tittat din träningsvård om vad som är kul.  
Den tror jag ändå jag skulle kunna fastna för.  
Ja, det känns som att du håller på och blir lite tränings.  
Ja, men jag får ju såhär maniska skog.

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

Och det är ju liksom, min personlighet är ju lagt och det har jag lärt mig.  
Och jag försöker inte motarbeta det längre utan jag bara följer när det kommer.  
Och så får vi se vad det bär.  
Och nu är det ju sen en månad tillbaka nu som det har varit mycket smodig boll och kia puddingar.  
Och nu har dessutom träningen kommit på.  
Och inte bara en gång och sen lägger jag av utan nu har det varit frekvent tre gånger i veckan.  
Och jag väljer bort så här grejer med.  
Det var sedan vi var ute och spelade och man fick välja mat.  
Och fanns det hamburgare och det fanns en kycklingboll.  
Då tog jag kycklingboll.  
Så jag har liksom börjat lite sen.  
Vad stoppar jag i med hur mår min kropp.  
Jag blir så trött till att säga den kan det här hjälpa.  
Så det finns mycket sådana tankar.  
Men då har ju ellen har ju börjat störa sig.  
För det blir ju svårt när man lever med en person som är på ett sätt helt och hållet.  
Och sen på en dag vänder helt och hållet.  
Nu när jag tackar mig till glass och chips och fet mat.  
Ja, för då måste vi ju ändå säga och göra er så att de lyssnar lite påminna er.  
Nu går jag tillbaka i det här minneskortet som vi pratade om i början då.  
Som vi inte ska göra egentligen.  
Vi ska bara älska dig i hampet för det du är i nu.  
För det är ju inte såna svängar så att du går ut och liksom.  
Och liksom, vi pratar ju inte att du är liksom man och depressiv.  
Att du svänger om och går ut och super bort och säljer hela ditt hemma.  
Nej.  
Vi hittar dig någon annan.  
Utan, vi pratar om att du går ifrån chicky bits.  
Hamburgare.  
Chicky bits.  
Det var tabita.  
Ja, det var det.  
Du har Ips säger jag ibland också.  
Strips.  
Strips säger jag.  
Ja, men vi går ju ifrån att du alltid vill ha hamburgare.  
Kött.  
Och.  
Chicked McNuggets.  
Till att du äter en bol.  
Yes.  
Var det nu är i den bolen, det kan ju klart vara McNuggets.  
Nej, nej, nej.  
Men du har ju faktiskt fått ire grönsaker och koholidrater.

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

Och bra kycklingade fisk.  
Och det kan ju inte vara dåligt.  
Det är ju ett bra flow du har nu.  
Ja, men jag blir så pasmanisk.  
Att då måste jag hålla, det blir nästan lite sådär.  
Att jag kan inte vika helt pösligt.  
Utan då blir det som i söndags då.  
Du hade ju bara hunnit.  
För jag jobbade så jävligt mycket förra veckan.  
Du hade ju bara hunnit springa två gånger.  
Och då kom jag hem på söndagkvällen och älgade stora dagar och mat.  
Har du stått ganska länge?  
Vänta nu.  
Nu stoppar vi lite så att vi inte är två gånger på veckan.  
Så det är tre gånger i veckan.  
Ja, exakt.  
Och du hade ju bara hunnit springa två gånger.  
Jag trodde att jag bara började två gånger på en dag.  
Nej, nej, nej, nej.  
Jag kände mig.  
Gud, nej, jag får ringa.  
Det här känns inte bra.  
Nej, nej. Så galet har det gått.  
Nej.  
Nej.  
Men då hade jag sprungit två gånger i veckan.  
Och det är söndagkväll.  
Och jag kommer hem efter att spela hela helgen.  
Och vi hade gjort vår sista föreställning på Circus.  
Och vi hade en liten skål efteråt och lite snittad och härligt.  
Och jag drack på kanske fyra, fem glasbubbel.  
Alltså i ganska hög temper för att man var så uppspelt.  
Och blev ju ganska...  
Ja, salons får man ändå lov att säga.  
Kommer hem då på kvällen och älgade stora dagar och mat har stått länge.  
Och det pissregnar i Stockholm.  
Och jag kommer in lite salons och så bara...  
Jag måste springa när hon måste ut.  
Hon bara, nej, men jag lager mat.  
Vi ska äta.  
Jag måste springa först så att han inte kan slappna av.  
Och så ut full i pissväder.  
Och ta min sju kilometer.  
Och det brukar ta mig kanske så, 35-40 minuter.

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

Det tog typ en och en halv timme för mig.  
Och jag vet inte varför det tog så lång tid.  
Men här måste jag...  
Exakt samma runda.  
Det här får jag nog suga lite på.  
För det hade jag själv aldrig klarat av.  
Och var lite på lyset och ge mig ut och jogga.  
Nej, jag fick sån kick i ösregn.  
Och bara känna att jag är så full.  
Men jag är så godkvillare.  
Det är inte illa mån.  
Du tänker bara att jag flyger fram.  
Nej, jag vet inte vad jag ser nu.  
Nu ser jag när sicken ligger inrullad i en matta.  
Bak i en bil och någon har slagit honom i en klubba i huvudet.  
Och han skriker i mörkerut över hela Stockholm.  
Den sequensen ser jag nu.  
Att det var mer än sån jogging.  
Det kanske det var i huvudet i alla fall.  
Jag tycker det låter bra det här med bolls och lite jogging.  
Men jag känner mig vux.  
Jag fyller ändå 27 om ett par veckor.  
Jag tänker att jag måste någonstans ta klivet in.  
För det är som att jag, med nörd och näppe,  
har hållit krampaktigt i nån slags ungdom  
i hur jag har levt med mat och rutiner och allting.  
Jag känner ett behov av att skapa nya rutiner.  
Jag vill ta hand om min kropp  
på ett annat sätt än vi tidigare har velat.  
Allting kommer ju i kapp.  
Det är ju samma med joggan.  
Gud vad folk har tjatat på mig om denna jogga.  
Jag tycker det är så jävla tråkigt.  
Att stå och tänja ut där.  
Det är krigarna och hundsträckning.  
Vad fan är det frågan om på nån jävla madrass  
som du ska hålla på med?  
Har du börjat gå på pass med joggan?  
Nej, nej, nej.  
Nu har jag köpt en matta.  
Jag har en kompis som sa till mig skicka en video.  
Hon hade börjat med en enkel jogga.  
Gör den här, bara börja så här.  
Det är en kvinna från USA som har massa videos.

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

Det är bara ett litet pass på 30 minuter.  
Gud vad det var skönt för den här vid kroppen.  
Det är den matten du köpte när jag var med dig  
förra veckan som du pratade om nu.  
Ja, jag gjorde det innan.  
Jag hade den matten.  
Jag tänkte att jag hade pratat om maniska perioder.  
Det är inte så länge sen.  
Hampus, vi pratar om en månad sen.  
Jag har en liten boll så jag kan rulla i svanken  
mot alla muskelfästerna som håller på krångarna.  
Kan man ligga och rulla på bollen  
och så har man med sig sin joggamatta.  
Jag känner mig också vuxen, fast jag är vuxen.  
Jag tycker att innan sommaren kommer  
så ska vi ändå försökt podda på  
dels det här träningspasset  
så jag ska bevisa för det jag kan köta  
och springa samtidigt.  
Det ska vi ta oss an.  
Vi ska också ta oss en HLR-kurs.  
Det hade också varit kul med ett joggapass.  
Men det kan inte jag.  
Jag kommer inte att börja och visa upp någon jogga.  
Det tycker jag.  
Fruktansvärda synen.  
Det är det som är kul.  
Jag kommer att skrämma bort folk.  
Folk kommer att känna att jag är fin.  
Vi tar ett privat joggapass hos någon.  
Du och jag är en instruktör.  
Jag filmade mig själv en gång.  
Jag skulle se hur min aning såg ut.  
Då tänkte jag snälla barn.  
Varför får inte du andas fritt?  
Vad är det här?  
När började det här?  
Jag håller åt som att jag...  
Det ser ut som att jag är skallep här och ska dö.  
Du vet.  
När han ligger med i början av stället.  
I den här fåra fällen.  
Det är det här jävla...  
Så ser jag ut när jag försöker andas normalt.



## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

När jag ska släppa på aningen och djupa andas.

Det blir blått.

Det är någonting som är lite...

Det måste lösa sig upp.

Det ska jag se nu om det inte kan släppa.

Det låts vara en instruktör som ser saker på minne.

Vi är fortsatt sponsrade av Lancom och deras hudvårdsserie.

Renegi, som bland annat består av RenegiHCF.

Triple Serum och RenegiHPN300.

Peptide Cream.

Som tillsammans skapar en hudvårdsrutin med en rejäl anti-aging-effekt.

Yes!

Det är riktigt superduo och krämen ger synliga 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 själv helt enkelt.

Och det är ju lite så att man måste prova för att alla har olika hudtyper och responder på olika sätt.

Och jag har provat ganska mycket genom jobbet och rätt var det är så hittar man rätt.

En del produkter funkar inte alls men andra gör 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!

Mer inkorgen. Vad har vi med campus?

Vår städa inkorgen lite mer här för vi får ju mycket meddelanden och folk som skriver in.

Och det är ju fantastiskt trevligt.

Då har vi ett önskemål här om att folk vill ha din.

Det gäller mig också, din lista du springer till.

Ja, det gick ju ut hårt med den listan och sen blev jag ju sjuk.

Jag har ju inte sprungit på tre veckor nu.

Men jag har den, men vad då menar du ska jag dela den med alla?

Inte det är jätteskinnant.

Det är väl jättekul.

Let's go down, let's go down to business.

Det är väl jättespännande.

Ja, jag kan tänka mig att dela om ett tag men då får jag skissa och finura på den lite.

Vi är hemma först, tid.

Skiraffen då.

Jag har ju tänkt att den här diskussionen ska själv dö, men det gör du inte.

Jo, jag vet.

Det är också någonting som vi andra blir lidande av, känner jag, Hamper, som vi ska prata klar språk.

Du får också din DM.

Då har jag flera gånger.

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

Jag har också fått nu andra slags rovdjurs,  
metall, koppar, guldsaker  
som du kan kombinera.  
Det här folk kommer i så fattat.  
Jag har ju alltså försökt bli av med skiraffen.  
Jag vill inte ha guld i mitt hem eller djur.  
Det har ingen förstätt, Hamper,  
så du är ju väldigt diffus och otidligt nu här.  
Det var också så att du vevade igång.  
Jag tror att vi drog in också...  
Var det inte Sofia Vistam som vi drog in med beroendet?  
Hon har ju också, om vi får säga så, verkligen bara lossa som ingenting.  
Vi sågs nyss och då var hon så...  
Vågar jag säga hej till dig, så hon visste om vad hon har gjort.  
Det faller ju ändå tillbaka på oss.  
Det är ju vi som är.  
Det blir ju pinsamt för oss här.  
Så det är lika bra att vi säger att vi får helt enkelt acceptera  
att den här skiraffen...  
Vi hittade inget hem.  
Och den... Vi vill stå på din vind, eller var är den just nu?  
Ja, där står den inlindad i en matta.  
Jag har ju dock fortfarande lite folk...  
Alltså...  
Du tror jag är igång det igen.  
Får jag bara säga att den här skraftdiskussionen firar ett år nu?  
Förstår du?  
Tänk att man kan hålla igång någonting som är så icke  
igång, egentligen.  
Kan vi prata om hjärt- och lungräddning?  
Vi sjunger pippelångstrump här och 30 gånger och imbås.  
Den här vill ju dö.  
Vi borde ha aktiv dödsjälp på hela den här processen.  
Kan någon jävel bara buda?  
För jag får så skambud.  
Du har ju sagt en makskre.  
Kan du inte bara ta ett skambud och hampes för att någon tar hand om den här?  
Det är väl bättre att den går för 100 kronor annan.  
Den står ensam där uppe i en matta på vinden.  
Sofia Vistam sålde ju efter att vi hade pratat om det här.  
Skulle hon ju rensa, det sa jag ju.  
Det stämde ju till att hon har rensat.  
Hon lyckade sälja.  
Hon hade en gigantisk hajlampa i vardagsrummet

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

som inte är i guld.

Som en hajs ut.

Den fick hon såld på 2 sekunder när hon annonserade.

Nu kommer det ju så många andra frågetecken med allt där.

Nu är verkligen det här igång igen.

In på DEM...

Jag säger 3000, då får man den.

Vad är detta för en snårduv i småledning?

Jag måste få något för den.

Efter besvär.

Då säger vi 1000, tycker jag.

Fan!

Nu har jag sagt nej till så många budgivor och så kommit med 1000 spänn.

Jag måste ge den till någon som ger 3000.

Kan vi inte säga 1,6 då?

Fan, vad ovärdigt.

Skiraflampen kostar nästan 10 pak.

Allt det är ovärdigt hampes.

Men den här skiraffen har blivit ovärdigt.

Det är ju liksom ett safari för nedring där.

Som vi åker omkring i.

Eller ska ställa den på SVT, kanske det kan leva länge.

De har ju massa gamla skidor.

Ja, där skulle de bli jätteglesa.

De har ju ingenting mysig inredning där överhuvudtaget.

Där hade det ju uppskattas.

Blev det någon kaffe, atomat eller någonting som de kan bli glad.

Det kan vara reklam för oss också.

Och inte det skiraflampen själv på skärgenäsvåld.

Exakt.

Du kan väl skriva, du får väl göra en autograf på?

Ja, det hjälper väl inte.

Jag förstår, jag är ju det dyra i den.

Dansk design som har.

Och skärmen.

Ska jag ladda ner?

Nej.

Nu har vi i alla fall nämnt elefanten i rummet.

Vi vet att det här är en överhändningsstorig.

Jag hade ju lustat att vara uppsluta här.

Men hampes visslar glad ligger vidare i den här.

Vill du som lyssnare stoppa det,

att du känner sig att jag älskar att lyssna på skärgenäsvåld.

Men jag hatar när ni pratade om skiraffen.

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

Lägg 3000 blå med den.  
Det har ni väl hemma, det har väl alla nu 3000.  
Som de inte vet vad de ska lägga på.  
Då får ni också lägga in elen,  
som det kommer att gå åt.  
Just det i försäljningen för att ha den här lampan.  
Det tror inte jag är i beaktning nu.  
Det är ju inflation som värdet kanske har sjukt.  
Jag tänker att du ändå skulle gå ner till 1-6 lampor  
som inte fyller någon funktion.  
Säg 2000 blank då.  
Nej, det är för lite.  
Nu går vi vidare i podden.  
Lägg en jingle på det här för fan.  
Jag måste bara återkoppla förra veckan  
när jag berättade om branden och den här möjligheten  
att jag upptäckte nya grannar  
som jag vill ha relation till.  
Men herregud, det var ju glädjans väg  
vi slog in på.  
Du skulle ju en vinflaska bara.  
Ja, det var det.  
Men sen kom jag hem den dagen  
och hade glömt att köpa en vinflaska.  
Jag hade ingen hemma förutom en sån här liten  
vinflaska som jag har fått.  
Det kändes för snåd att ställa ut en sån liten jävel.  
Det känns liksom...  
Jag kände att jag köpte en vinflaska i mån.  
Då glömde jag det.  
Då stackade jag ut på ett annat galet i efterjobbet  
och då kom jag hem och sen glömde jag det.  
Sen gick det så många dagar.  
Nu har det gått för fan över en vecka  
och nu kan jag inte ställa ut en vinflaska.  
Nu har jag samlat en chans.  
Det skulle nog ha kommit ganska direkt på.  
Nu blir det lite så här.  
Vad hänger vi upp det här på?  
Vad är det här för svans på vad?  
På vilket djur kom den här svansen?  
En lös svans bara.  
Nej, nu funkar det inte en vinflaska längre.  
Så det enda jag ser som möjligt nu

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

för att återuppta kontakter med varje annan  
är att det sen sätter en ny brand  
eller något annat händelse  
som jag kan veva in.  
Någonting som vi behöver involvera mig.  
För jag får ju lite bud ibland  
för att jag ska ställa ett paket utanför deras dörr.  
Så de måste ju komma över med den.  
Det här blir inte revve.  
Då blir det, men då måste du ju spela.  
Då är det ju äkt jättebra.  
För du kan ju inte röra.  
Det var så här när jag blev förstående  
att jag skulle ge en vinflaska.  
Men så gick dagarna.  
Det var mycket jag spelade.  
Och så hade jag bara en liten flygplan  
som var en vinflaska hemma.  
Då ramde jag ut i sanden.  
Då blir du djuren här, du vet.  
Vad kan jag skicka in fel  
som de måste komma över med  
så att det inte bara blir ett brev  
som de kan skicka in i brevenkastet?  
Kan du inte arrangera ett blombud  
som har kommit till dig?  
Så ska du ha det.  
Aldrig sett än så jävla bra.  
Vilken prestation.  
Tack så mycket.  
Tack så mycket, Hampus.  
Vi älskar dig.  
Och så har de ställt på deras dörr.  
Så de måste komma in här till dig.  
Och då kan du säga,  
vi spelar sista föreställningen nu.  
Vill ni komma och se?  
Och sen om det kommer fram  
om vi skulle fortsätta ha relationer  
att det började med att jag beställde ett blombud  
till er fel och skrev den här texten själv  
och bjöd det.  
Det går inte.  
Men vad kan man ha för problem

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

som involverar grannar i övrigt?  
Det är väl om du skulle ta  
att det är något konstigt  
som har hänt i trapphuset.  
Jag målar kuk på deras dörr  
och säger, vad är detta?  
Vad är det vi har nu?  
Nej, vad obehagligt.  
Vi hjälper så att det är vår dörr.  
Det är lika bra att vi hjälper så åt.  
Ja, för det vill jag inte börja isensätta inbrott  
och sånt här. Det är ju läskigt på riktigt.  
Och du vill inte ha en hundbis  
i trappuppgången.  
Varför skulle hon gå över till mig  
med den hundbisen?  
Här får du nog leta lite din prankslåda.  
Du är ju väldigt bra på sånt.  
Det här med brandet är bra, tycker jag ändå.  
För då är den rök in till.  
På något sätt simulerar rök  
in i deras lögenhet  
via min ventil i köket.  
Jag kommer att knacka på hos mig.  
Det här blir ju Jönsson-ligan.  
Nu är det ju verkligen så här.  
Nu är det även Björn Gustafsson.  
Man vet, han ska skjuta deg  
på någon pil som ska ramla ner i något rör  
för att sen kleta över något larm  
och sen ska de öppna det här.  
Nu är det riktigt så här.  
Skit, skit.  
Det är röksignal.  
Allt att man vill ha lite mänsklig kontakt  
tänker det är så svårt.  
Älskar vi bara att titta ut i nyckelhålet  
så går jag ut med skräpåsen lite för ofta  
så vi ändå stöttar in i varandra.  
Om du klarar av att vara normal och inte kommer ut  
med några överladdad energi med soppåsen.  
Nej, det får vara något spontant, tror jag.  
Det måste bli något sånt.  
Vi möts i trappuppgången.

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

Jag vill inte helt släppa det här ännu.  
Jag känner att jag pratar lite för högt om det.  
Jag sitter i min lägenhet och poddar idag.  
De bor ju rakt över.  
Jag pratar väldigt högt om de här planerna.  
Tänk om de lyssnar på podden.  
Det är ju inte så.  
Det skulle vara det enkla som de hade hört det här  
på omvägar på något sätt och rör sig själva.  
De kan väl också ta lite jävla ansvar  
i den här relationen, inte bara jag.  
Ja, nej, tycker jag.  
För fan, jag har allt hamnat på dig.  
Du har ju skära flampor och jättemycket saker  
att liksom hålla på med.  
Sista här nu är vår städning en inkorre  
som jag har fått till mig  
som jag tyckte var nog det sjukaste.  
Jag har fått till min inkorre.  
Där är någon som...  
Det är någon som har lyssnat,  
som säger här,  
hon har lyssnat, sträcklyssnat  
och hört allt i vår podd.  
Men hon går just nu igenom  
ett trauma, för hon trodde  
att vi var ett par.  
Och helt plötsligt så började du prata om  
någon jävla man och jag började prata om någon.  
Och hon har nu hamnat i någon kris  
där hon har googlat hela natten  
och känner att vi har skiljet och går ut  
med att vi faktiskt inte är ett par.  
När hon har hört det här så tänkte hon,  
att det är precis som jag.  
Åh, jag känner igen det här.  
Och tänkte att vi lever tillsammans.  
Nej men snälla,  
det här är ju helt sannslöst.  
Då förstår jag hur allt har låtit i hennes.  
Om man tänker sig att hon har trott  
att vi är Henry Schiffert och Nord,  
ungefär lever så,  
att vi går upp på morgonen

## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

och säger bara,  
du vet att små kärvsal är lite om nånting  
eller jag vet inte vad vi skulle göra.  
Och sen så ska vi ha den här tonen i podden.  
Nej men det är ju, det är ju,  
det är ju skruven om nånting.  
Det är ju väldigt roligt tänka  
vissa samtal vi har haft,  
att det är utifrån att vi är ett par.  
Typskruven exemplet är ju väldigt kul.  
Sköj, du kör något barn till skolan  
och gör oss ett skruven i köket.  
Jag har inte vaknat än.  
Ja men herregud,  
då skulle vi gå ut och dementera det nu då.  
Jag tror hon är ensam om man tror det faktiskt.  
Jag tror inte det är många med henne.  
Men det var ju tråkigt att det uppstod ett trauma.  
Jag tror att det är väldigt bra för även din skull  
och framtiden att vi håller det  
på den här vänskapliga nivån  
som vi har arbetat upp.  
Jag hoppas inte podden dog för henne nu,  
att man kände, men nu var det inte kul längre.  
Då vi har satt ute ur inkorgen också,  
då var det inte mycket mer inkorgen kvar va?  
Jag tror inte vi hade något mer idag.  
Nej och så snart kommer du  
till Göteborg också va?  
Ja nästa vecka, då ses vi.  
Nu är det jag som får vara hemma,  
så du som får komma till mig.  
Har ni mer grejer?  
Ni vill fylla på med frågan.  
Ni har något annat i underöversä.  
In på skäringet och Näsvoid på inserjärn.  
Har du inte säkrat din biljett  
eller din plats till vår Humorshov  
som kommer att rulla ut  
på massa olika ställen  
i Sverige i november,  
så tycker jag du ska gå in  
på skäringen näsvoid.se  
och göra det nu.



## [Transcript] Skäringer & Nessvold / Vad gör själen en vardag?

Det finns biljetter kvar lite här och var.  
Jag hög tid att gå in nu och göra det tror jag.  
Jag har tagit på den här podden  
för att ha gött på den skoven.  
Det är ingenting som kommer.  
Men har man gjort det så kanske man har det.  
Jättegött.  
Glar man det på det?  
Ja, det tycker jag med. Puss!  
Hej!  
Just i dag är jag stark.  
Just i dag mår jag bra.  
Jag först framåt har kraftiga vindar.  
Just i dag är jag stark.  
Just i dag mår jag bra.  
Just i dag mår jag bra.  
Just i dag mår jag bra.  
Välkomna!