

# Hälsoboost – att göra ingenting

HÅLLBAR  
LIVSSTIL

Hur svårt kan det vara att göra ingenting? Det är en konst att lära sig konsten att göra ingenting och må bra av det. Kanske kan det bli en av punkterna på sommarens aktivitetslista? Att ge sig tid att koppla av med att göra ingenting. Under sommaren är vi många som avviker från vardagsrutinerna och bestämmer mer fritt över tiderna och hur vi önskar ha det. Men gör vi verkligen det? Jag har en känsla av att många ganska snabbt skapar nya rutiner och pressar in sig i nya "måste-göra-fällor" med risk för överhettning.

Det är viktigt att kunna göra ingenting och att tillåta sig det utan att lämna med dåligt samvete och känslan av att vara lat och inte göra någon nytta. Att sitta tyst och stilla med sina egna tankar och gå igenom vad som rör sig i huvudet. Det är lätt att alla ljudinslag runt omkring oss gör oss avtrubbade vilket försvårar för oss att släppa fram våra egna tankar. Vi håller dem på avstånd för att vi har så fullt upp med annat och det gör att vi lätt slipper undan att verkligen lyssna på oss själva. Idag har allt fler svårt att vistas i tysta miljöer, och vill gärna omge sig med musik, tv-och datorsurr och andra sorlande ljud. Tystnaden kan ge upphov till nervositet och andra obehagskänslor som hur ska man bete sig. Vad ska man göra med händerna och den rastlösa kroppen. Här finns det synnerligen skäl att lära sig bli vän med tystnaden och uppskatta den. Det kan lätt resultera i att man glömmer bort sig själv i kaoset, med risk att man rusar på tills hälsan sätter stopp.

Är du en av dem som blir stressad av att inte alltid ha något att göra och att den stressen leder till att du blir handfallen och inte får något alls gjort? Uttrycket som "jag får ingen ro" talar för sig själv. När du har en stund för att göra ingenting slås du kanske av tankar om vad du skulle kunna göra istället för att vara här och nu. Hur kan du välkomna tråkighetskänslan nästa gång du hemsöks dig av rastlöshet, frustration och stress? Vi behöver lära oss se fördelarna med att stundvis göra

ingenting och samtidigt samla krafter. Prioritera hjärnvila och lära sig njuta av sådan fritid är en hälsovinst.

Kraven på all yttre stimuli avskärmar oss från att uppskatta naturen och vår egenhet. Håll fast stunden, känn och bli rik på innehållet i vardagens upplevelser. Reklambranschen utnyttjar tråkigt på olika sätt med fokus främst på teknikprylar. Med sådana slipper vi ha tråkigt. Reklamen anspelar på rädslan för sysslöshet och förstärker tanken som fler bär på, att tvingas möta sig själv. När det är stiltje i det yttre gäller det att vi har tillgänglighet till ett rikt inre som ger respons när vi önskar. En del har aldrig utvecklat en kontakt med sitt inre utan det är tomt när de söker sig inåt. Då blir det snabbt och lätt tråkigt och beroendet av yttre stimuli ökar för att kompensera den inre tomhetskänslan. Det är den egna upplevelsen av tomhet som spökar. För det inre är inte tomt utan är en källa fylld av kreativitet, energi och liv när du väl når fram. Vår uppväxtmiljö är många gånger avgörande för hur våra känslspröten utvecklas. Har du vuxit upp i en miljö där känslor, tråkigt, tystnad och reflektion hade begränsat utrymme och fick stå tillbaka för att ge plats för effektivitet, aktivitet och intellekt. Där yttre stimuli belönades och där tystheten övertogs av allt yttre ljud. Det är lätt att följa samma mönster oavsett om det berikar eller inte. Här behövs mod för att ta steget vidare och göra annorlunda, bryta destruktiva mönster som upplevs otrivsamma.

Det gäller att hitta balansen mellan att göra ingenting och samtidigt njuta av livet, och det under hela året. Tid för avkoppling behöver, utan undantag, reserveras året om. För

att uppskatta det roliga behöver vi ha tråkigt emellanåt. Att ha balans i livet är grundstommen för hälsan. All framgång i utvecklingsprocesser nås genom att vi övar, nöter och upprepar det vi ska göra på annat vis. Vill och behöver du fler stunder i din vardag att göra ingenting, se då till att skapa utrymme för det. När du väl ha bestämt dig för att lyckas, då har du alla förutsättningar för att nå ett gott resultat.

På samma sätt som långvarig stress kan sätta sig i kroppsmindet kan regelbunden avslappning skapa ett kroppsminne av lugn och ro. Gör som katten. Den är av naturen en livsnjutare och för den är ögonblicket livets innehåll. För katten är sömn, vila, återhämtning och att göra ingenting det mest naturliga som finns. Jag vill tro att sysslösheten leder till ökat initiativtagande och bättre förmåga att se lösningar på problem. Det finns skäl att testa på att göra ingenting oftare, mer regelbundet och på långsikt.

Och utfaller det i kreativitet, trygghet och välmående är det väl värt att ge det en chans?



Jessica Eriksson

## Övningar

- Samla dina outtalade "måsten" i din hjärna, bunta ihop och lägg dem i en soppåse, knyt ihop och lägg i soptunnan. Gör det på riktigt, det ger en bättre effekt. Har du tillgång till en eldstad kan du följa samma procedur. Förstärk handlingen genom att sätta eld på en tändsticka och kasta in i eldstaden. Sen är det bara att acceptera situationen och gilla läget.
- Ta fem till tio minuter varje dag, sätt dig ner och stäng ute den yttre världen för en stund, slappna av och ägna tankarna åt dig själv.

## Ålands Freds Loppet

Lördag 3 augusti 2013, kl. 8.00, briefing/ info kl.7.45

Motionslopp på cykel med start och mål vid Mariebad, Mariehamn

Sträckor:

110 km (Ålandsloppet),  
60 km och 30 km (Fredslppet)

Info och förhandsanmälningar: [aid.ia@idrott.ax](mailto:aid.ia@idrott.ax)  
OBS! INTE anmälningar via Facebook!

Förhandsanmälningar senast torsdag 1.8.2013

Deltagaravgift för förhandsanmälda är:  
10€ ..... 30 och 60km 15€ ..... 110km  
Juniorer upp till 16 år gratis!

Kontant betalning på plats!

Grupprabatt: Anmäl tre, betala för två!

Efteranmäling och utdelning av nummerlappar vid startplatsen från kl. 7.00.

Avgifter vid efteranmäling: 15€/ 20€

Allmänna regler: Deltagare skall bära godkänd hjälm och ha en trafiksäker cykel med fungerande bromsar. Deltagare skall följa allmänna trafikregler i korsningar med väjningsplikt eller obligatoriskt stopp. Klungkörning, att hindra övrig trafik samt att långa tider cykla på mötande trafikens körfält är förbjudet. Cykelväg bör användas där det är möjligt. Ålands- och Fredsloppet är motionslopp (ingen tävling), alla deltar på egen risk. Juniorer under 12 år bör ha en vuxen följeslagare med. Överträdelse av regler, trafikregler och avvikelser från rutt kan leda till diskvalificering.

