

Vägen till ett avspänt liv

Vila är något som många människor i vårt samhälle inte får tillräckligt av. Konsekvensen är stress och ohälsa, psykiskt och fysiskt. Eller kanske är det stress och ohälsa som är orsaken och brist på vila som är konsekvensen!? Allt hänger ihop och därför är helhetsperspektivet det enda fruktbara. Då slipper vi bry oss om vad som är hönan och ägget och kan i stället fokusera på att sätta in åtgärderna där de ger bäst resultat i det specifika fallet. Varje människa och organisation är unik och det som hjälper den ene behöver inte vare rätt för den andre. ”Recepten” som våra hälsoexperter levererar behöver därför utgå från ett äkta möte med hela individen. Det gäller oavsett om experterna är läkare, alternativmedicinare, coacher, terapeuter, eller jobbar med utveckling av harmoniska organisationer.

Utifrån ett sådant helhetsperspektiv kommer jag att skriva krönikor här på vilaforumet. Jag heter Svante Odmark och arbetar heltid med människors utveckling och helhetshälsa sedan januari 2006. Sedan hösten 2007 jobbar jag via företaget Visa Vägen Coaching & Konsulting, baserat i Stockholm. Tidigare drev jag tillsammans med en kollega Myrgårda, en kursgård i Dalarna som även arbetade på plats ute hos företag. Pehr-Johan, som ligger bakom Hälsobygget, träffade jag på Myrgårda under en nätverkarhelg och ett och ett halvt år senare har det resulterat i detta samarbete. Kul!

Helhetsperspektiv och möjlighetsfokus

Jag har fått Pehr-Johans förtroende att skriva en krönika i veckan för vilaforumet och ser fram emot det. Jag hoppas även på en fruktbar dialog med dig som läsare. Att erbjuda en plattform för dialog är ju ett av syftena med Hälsobygget och du kan även mejla mig direkt med frågor och reflektioner. Eller kanske för att föreslå ett ämne du vill att jag ska skriva om. Mina krönikor kommer förutom ett helhetsperspektiv även att ha ett möjlighetsfokus. Jag vill stödja dig i att flytta fokus från de eventuella problem du upplever runt områden som vila, sömn, avkoppling och avspänning till ett fokus på det som känns bra, skönt och inspirerande. Det ger dig ny energi och balans och problemen försvinner ofta utan att du riktigt vet hur det gick till.

Möjlighetsfokus betyder inte att det inte är okej att uppleva att man har problem. Självklart kan det vara ytterst påfrestande att till exempel inte få tillräckligt med sömn, eller aldrig kunna varva ner. Men att ägna för mycket tankemöda åt problemet, stjälper ofta mer än det hjälper. Det kan leda till psykiska blockeringar i form av skuld känslor, uppgivenhet och depression. Byt i stället fokus och öka din medvetenhet om allt du upplever som positivt så ska du se att det händer saker. Men det finns inget som känns positivt, kanske du säger. Jodå. Alltid finns det något. Kanske ser du inte någon direkt koppling till det upplevda problemet, men det spelar ingen roll. Du behöver inte förstå hur det hänger ihop, du behöver bara släppa fokus på det som inte känns bra och upptäcka hur mycket som faktiskt känns bra.

Det finns mycket du kan göra för din egen hälsa så fort du fokuserar på frågor som: Vad vill jag? Vad gör mig glad? Vad inspirerar mig? Vad ger mig energi? Vad gör att jag känner mig levande? Ofta kan vi gå i veckor, månader och år och älta helt andra frågor, som: Varför blir det så här nu igen, trots att...? Varför kan jag aldrig, fast jag borde kunna...? Varför mår jag fortfarande så här, trots att...? När vi ställer frågor som dessa skuldbelägger vi oss själva. Och det leder bara till en nedåtgående spiral. För varje gång vi misslyckas med vår föresats att sova gott på natten, varva ner utan alkohol, vara ensamma utan att tröstäta, eller vad det nu handlar om, så växer våra självanklagelser ytterligare några centimeter. Våra skuld känslor blir

till slut till ett monster i vårt inre och vi får ingen ro alls. Vi förlorar både förmågan att vila och förmågan att handla konstruktivt. Kanske går vi ”in i väggen”...

En uppåtgående spiral i hela samhället

När det kommer till vila och avspänning, behöver vi vara snälla mot oss själva. Vi behöver unna oss det som gör att vi känner oss levande! Vad det är för just dig vet bara du. Och det är den goda nyheten. Varje individ kan av egen kraft välja att bejaka helhetshälsa och liv. När det sker börjar hon sprida goda vibbar kring sig till alla oss andra. Tillsammans kan vi stödja varandra att må bra, odla hälsa och starta en uppåtgående spiral i hela samhället. Men bara om vi slutar lägga all vår tid och energi på att dissekera och analysera problem in i deras minsta beståndsdelar. Problem kommer alltid att finnas, men när vi byter fokus blir de signaler till växande och utveckling i stället för energitjuvar och bromsklossar.

I dag finns ett växande intresse för att se hälsa ur ett helhetsperspektiv och en öppenhet för de, ofta österländska, hälsotraditioner som alltid gjort det. Traditioner som möter och behandlar människan i hennes helhet i stället för att bara behandla symptomen. Det leder till fler konstruktiva ”recept” och färre utskrivna piller. Piller är nödvändigt ibland, men alldeles för ofta skrivs de ut bara för att ingen har tagit sig tid att möta människan bakom symptomen. Varje individ kan bidra till att ändra på detta. Kanske har läkaren faktiskt inte tid med dig och kanske känns det tryggt för dig med tabletter som tar bort ditt obehag. Men både läkaren och du har chansen att stanna upp och känna efter lite djupare. Hur känns det för dig som läkare att innerst inne veta att du inte möter dina patienter på det djup de förtjänar? Och hur känns det för dig som patient att nöja dig med att få symptomen dövade och sopa grundorsaken under mattan? Kan du hitta den känslan?

Att säga ja till sig själv

För många kan just detta att få verklig kontakt med sina *känslor* göra underverk. Det kan vara gnistan som tänds den eld som behövs för att ta tag i sin egen situation. Och när väl elden tänts sker förändringar ofta som av sig självt. Det råder ingen brist på metoder att tillgå; metoder med helhetsfokus. Från yoga till trädgårdsterapi. Men det handlar mindre om att utreda vilken som är den optimala metoden än om att du vågar pröva det som *känns rätt och bra för just dig*. För innerst inne *vet* du det. Lär dig lita på din egen magkänsla och intuition och våga agera utifrån den. När du gör det, tar du steget från att vara ett offer för dina problem till att bejaka livet oavsett vad du behöver möta inom dig själv.

Att leva ett avspänt liv med god helhetshälsa handlar till syvende och sist om att våga möta sig själv. Att säga ja till sig själv. Ju mer du förmår acceptera dig själv precis som du är, desto mer *avspänning* kommer du att uppleva på alla områden i livet och desto bättre kommer du att må. Det är den erfarenhet jag gjort i mitt eget liv och kontinuerligt gör i mötet med klienter och kunder. Med mina krönikor vill jag inspirera dig att våga testa om det gäller även för dig. Att våga se möjligheterna, bryta mönster och pröva de vägar som du innerst inne vill gå. För det finns faktiskt inga gränser för hur bra vi får må och hur utvilade, avspända och levande vi får känna oss. Tro det eller ej!

Svante Odmark

Visa Vägen