

Vilan – en outnyttjad sysselsättning

När vilade du senast? Jag menar inte när du sov senast, utan när du gick och la dig på sängen bara för att det var skönt, kände dig alldeles onyttig och flöt bort i en skön halvschlummer, till hälften sömn, till hälften vakenhet? När tillät du dig att lyssna till kroppens signaler? Tillät dig att bara vara.

När jag var barn vilade de vuxna. Varje söndag efter lunch gick mina föräldrar och la sig och vilade. Även vi barn skulle vila; åtminstone skulle vi vara tysta och lugna. Så där en timme, eller så.

Vila står i motsats till aktivitet, på samma sätt som ljus till mörker och dag till natt. Båda är en förutsättning för varandra. Våra liv rymmer aktiviteter, från morgon till kväll. Till och med våra barn är så uppbyggade i sina kalendrar, att forskarna har upptäckt att stressen smugit sig in i deras liv på ett ytterst negativt, och i längden, skadligt sätt.

Människor har i alla tider haft en vilodag i veckan, för att få balans i livet. Men inte nu längre. Livet pågår som vanligt på söndagarna; affärens är öppna, vi handlar, tvättar, shoppa. Men vi behöver inte stödja en sådan utveckling. Tänk igenom vad som gynnar dig och vad som slukar din energi. Säg ja till vila och återhämtning, vilket indirekt betyder att du säger ja till dig själv. Det är sånt som får självkänslan att växa. Återerövra söndagen och göra den till din dag och den vilodag den är avsedd att vara!



Ge dig själv en gåva för livet. Återinför söndagen som din vilodag, uppmanar PS chefredaktör.

FOTO: MICHAEL BEANNAS

Läs om vår förebild Birgitta Notlöf som efter stressiga arbetsperioder lägger sig i sängen. Visserligen är kanske en förkylning förevändningen, men hon tar emot den som en anledning till att återhämta sig. Allt för många av oss trotsar våra inre signaler och går till jobbet fast hela kroppen protesterar!

Min meditationslärare Ulla Sjögren brukar alltid säga: "Du måste ingenting. Du bestämmer själv". Kanske värt att fundera på, eller hur?

Marianne Wilöf

Marianne Wilöf, chefredaktör
marianne.wilof@aller.se

PS! är en ny tidning om personlig utveckling. Första numret kom i mitten av juni. Malla eller skriv till oss och berätta vad du tycker om tidningen. Adressen bittar du på sidan 98. /DS