
Om å ta vare på seg selv

Med utgangspunkt i Louis Protos bok *Vær din egen beste venn*

Har du noengang vært i et selskap eller en sammenkomst og følt at du gjerne skulle ha vært et annet sted? Du spør deg selv hvordan du i det hele tatt lot deg overtale til å komme. Hvis dette lyder kjent, husker du sikkert hvor endeløs tilstelningen fortøner seg, hvor irriterende eller kjedelig småprattingen omkring deg var og hvordan du måtte vri hjernen for å finne på noe å si til folk.

Dette er en opplevelse som du har gitt deg selv fordi du ikke var klar nok med det du ville - enten du ville være sammen med andre eller for deg selv. Begge alternativene kan være gode så lenge du går helt inn for dem.

Bli klar over når du skal si *Nei*.

Enkelte ganger kan vi være redde for ensomhet og stillhet og blande sammen det å være alene med ensomhet. Men dette er helt og holdent to forskjellige ting: å være alene er å nyte ditt eget nærvær, mens ensomhet er å savne andre.

Hvis vi kan lære å nyte å være alene, kan gode ting skje. Batteriene våre lader seg pånytt, for vi slipper ikke ut energi på unødvendig småpratting. Tausheten gjør at vi kommer mer i kontakt med våre egne indre prosesser og intuisjon, som i løpet av en hektisk arbeidsdag vanligvis overdøves av alle kravene til vår oppmerksomhet (som betyr at energien trekkes ut av ytre stimuli).

Stillhet er litt av en luksus idag. Vi er ikke vant til å ha den. Noen av oss er faktisk redd for den.

Jo mer vi utsettes for omverdenens larm og røre, desto mer føler vi behovet for litt stillhet, å kunne være alene for å gjenopprette kommunikasjonen med oss selv en stund.

Du må enkelte ganger være temmelig hard for å få rom for deg selv. Det er som regel ikke slik at andre gir oss rom. Ofte forstår de ikke engang begrepet. Vi må ta det selv når vi føler behovet - og enkelte ganger risikere å skuffe andres forventninger. Spørsmålet er jo tross alt om du vil behage dem eller behage deg selv. Hvis du ikke gir deg selv nok rom, kan det lett bygge seg opp stress.

En måte er å sørge for en periode hver dag da du kan trekke deg tilbake og slappe fullstendig av, i hvert fall en halv time eller så. Det kan bety svært mye for hvordan du føler deg, fysisk og psykisk.