



**OSKAR OBSERVERAR**

## Hitta livskvaliteten i vardagen

**Det är så** otroligt onödigt att klaga. Ja, det är nästan dumt att klaga på dem som klagar.

Jag tycker det är viktigt att vi anstränger oss mer för att hitta livskvaliteten i vardagen. Ibland tror jag faktiskt att vi inte ens tänker på att det vi gör för stunden är balsam för själen. Bara det att du tar dig tid att läsa den här krönikan kanske skiljer sig mot vad du brukar hinna med en vanlig,

stressig dag. Ta då tillfälligt i akt och njut och ge dig en klapp på axeln för att du faktiskt tar dig tiden. Inte att du läser just min krönika, men att du faktiskt gör något annorlunda, något som bryter ditt vanliga mönster.

**Vad kan du** då göra för att få ännu mer egotid och vad kan du göra för att må bättre själv? För vissa människor handlar det om att se till att alla andra mår bra. Jag tycker att det är en otroligt fin tanke, men samtidigt måste vi få tänka lite egoistiskt också. Om vi inte själva får återhämtning och inte får fylla på med ny energi, hur ska vi då kunna skapa en fin och trygg miljö för andra människor?

Två saker, som får mig att slappna av väldigt mycket är dels träning, dels att få duscha i nästan skållhett vatten. Vid dessa två tillfällen kopplar jag bort allt annat och jag fokuserar på två olika sätt. Med träningen, som oftast består av dans, är koncentrationen a och o, vilket gör att jag inte kan oroa mig för räkningen som skulle varit betald i går, kompiserna som jag inte har ringt på tre månader eller om jag kom ihåg att stänga av spisen innan jag stack hemifrån.

**Står jag i** duschen kan många vardagsstresstankar visserligen dyka upp, men då väljer jag, både mentalt och bokstavligen, att låta dem rinna av mig och jag tillåter mig själv att bara få njuta av ljudet från vattenstrålarna som slår mot min hud. Vill jag

vara extra fantasifull drömmer jag mig nästan alltid bort att jag står i en varm källa i ett exotiskt land eller i någon drömsk Disneyfilmmiljö för att stärka känslan av paradiset och den totala avkopplingen.

När jag får möjligheten (och tar den!) att få göra ovan nämnda saker så mår jag riktigt, riktigt bra.

Den gemensamma nämnaren för detta är också väldigt tydligt och en given energitjuv i vanliga fall – mobilen.

**När jag tränar** har jag inte möjligheten att kolla min mobil under 90 minuter och då spelar det ingen roll om en kompis har skickat tre sms, en arbetsgivare har ringt upp mig eller om en kollega har fått 30 likes på Facebook.

Det blir ett tydligt avståndstagande från den här tekniska utrustningen genom att jag bara unna mig själv det jag älskar mest och genom att jag tar mig tiden att så ofta det bara går skapa mig en livskvalitet i vardagen, som jag unnar och tror att alla människor kan få.