

Tekst til Hverdagslivspalten i TA Påskeaften 19.04.14

Av Beate Alstad

PÅSKEGODT

Nå er endelig påsken her med deilige, etterlengtede fridager for både store og små enten på fjellet, ved sjøen eller hjemme.

Kakao, appelsiner og fyll til påskeeggene er i hus, eller kanskje påskeeggene allerede er fulle av godsaker og bare venter på de som skal overraskes av innholdet.

Har du kjøpt påskeegg til dine kjære, eller bruker du kanskje å få et selv?

Hvis du ikke har kjøpt inn sjokolade, søtt, surt eller salt så skal du herved få et godt råd til påsegodt til både barna og ikke minst til din kjære; nemlig "5 om dagen".

Da tenker jeg ikke på "5 om dagen" av frukt, bær og grønnsaker som er helsedirektoratets anbefalinger for god helse, men "5 om dagen" for kjærligheten.

Nei, det har ikke "rablet" for meg, i hvert fall ikke ennå..

Uttrykket «fem om dagen» impliserer faktisk noe vi trenger hver eneste dag. Det sier også noe om at fravær av disse verdiene i livet kan være helsefarlig.

Det er ganske viktig hva vi spiser, men det er minst like viktig hva vi tenker. Ja, hva vi forteller oss selv og andre i løpet av en dag!

Det finnes forskning på at allerede i det øyeblikket vi våkner om morgenen kan vi raskt være i gang med et negativt tankemønster hvis vi ikke er oppmerksomme på det, og er bevisst på å søke inn i et positivt spor!

Så hva er fem gode positive ting om dagen?

Det kan være en klem, et smil, et vennlig blikk, en kopp kaffe på senga, hyggelig SMS, et kompliment, en god samtale, eller en hvitveisbukett.

Det positive er at det ikke koster stort, ja det er nesten gratis, du kan gjøre det hvor og når som helst, både du selv og den andre blir glad, får energi og får fylt opp kjærlighetsbatteriene.

Rema reklamens motto "det enkle er ofte det beste" står i stor kontrast til Aftenpostens artikkel forrige lørdag; "Blir de syke av jakten på det perfekte liv?" hvor forskere har slitt med å forklare hvorfor kvinners sykefravær i dag er 60 % høyere enn menns.

Fastlege Gisle Roksund i Skien kan kanskje gi svar på spørsmålet etter å ha tatt i mot slitne kvinner på legekantoret som forteller om sine forventninger til livet; lykke, skjønnhet og karriere.

Han forteller at de ikke klarer å si nei til noe samtidig som huset skal pusses opp, de skal være attraktive for sine menn, gjøre karriere og være gode oppofrende mødre.

Det er virkelig helsefarlig når lykken skal bli noe uopnåelig som man må streve etter, og kanskje aldri klarer å oppnå.

Det jeg vil frem til er at hverdagslykke kan være så enkelt som "fem om dagen"; at en liten lapp med et tegnet hjerte i matboksen sammen med brødiskivene kan gi mer glede enn både cupcakes og gourmetmiddag til sammen.

Så senk forventningene ved å erobre tilbake det gode og enkle i livet som krever lite energi, men gir glede og styrker kjærligheten. Du bestemmer selv hva som er bra nok for deg selv og dine kjære!

GOD PÅSKE TELEMAR.