



# EN LITEN PAUS

En paus kan ge skön energi och en tydligare riktning. Mer lust och massor av nyfikenhet. Förankring, lugn och harmoni. En paus kan också kännas tung, stressig och frustrerande. Jag och "pausandet" har en spretig relation. Jag prioriterar ibland bort pauser. Och när jag väl pausar kan jag bli så besviken på mig själv. Det lyckliga, ljuvliga skimret jag sett framför mig att pausen ska leda till har lyst med sin frånvaro och ett grått, dunkelt moln kletade sig fast istället.

TEXT JOHANNA NILSSON FOTO METAMORPHOSE

I svenska akademins ordlista står det att pausera betyder "att göra en paus". Jag gillar det! En paus kommer verkligen inte till mig av sig själv. Blir inte per automatik så som jag önskar bara för att jag slutar med det som jag vill ta en paus ifrån. För att en paus ska hjälpa och bli kraftfull krävs att jag tänker efter och funderar kring vad för slags paus som just jag behöver. Och sedan sätter igång och gör min alldeles egna paus till precis detta. Jag tror att det finns lika många sorters pauser som det finns människor och sammanhang. Här kommer 5 paustips från mig som jag hoppas kan bidra till fler och mer kraftfulla pauser för dig.

**1** Varför och därför. Vad är det som du pausar från? Hur vill du pausa? Fundera. Ta dig tid till eftertanke och skriv gärna ned dina tankar.

**2** Respektera din paus. Ta det lugnt. Tillåt dig att bromsa in och landa mjukt. Vad betyder landa mjukt för dig? Tänk efter, känn in.

**3** Bjud dig själv på en härlig fruktsallad, en kanelbulle eller något helt annat. En stunds avkoppling med fika gör underverk för både kropp och själ. Och kan förstärka den positiva effekten av en paus.

**4** Våga drömma. När din paus ger dig kraft eller det du önskar mer av. Blicka framåt, var modig och våga drömma. Vad önskar du mer av i detta ögonblick? Skriv, rita, sjung, läs om det.

**5** På't igen. När du märker att pausen inte blir som du önskat eller är som du hoppats. Ta ett djupt andetag. Tänk om! Tänk nytt! Gör din paus på ett helt annat sätt. Prova igen!



*Tryck på paus-knappen.*

*Ge dig en välförtjänt paus. Det är du värd.*

Johanna Nilsson är beteendevetare och professionell coach. Hon hjälper människor att samla kraft till mer och nå längre. Hon har även medverkat i Invidzonens tidning nr 1 och 2 2017, nr 4 och nr 2 2016 och nr 3 2015, där hon skrivit om att vara anhängig och delat med sig av sina drömmar.