

# DIN RASTLÖSHET ÄR EN TILLGÅNG!

**Känner du dig ofta rastlös? Låt träningsgurun David Samuyiwa guida dig till hur du omsätter den känslan i något meningsfullt.**

Av: David Samuyiwa Foto: Henrik Sandsjö

**S**om barn växte jag upp i en familj med sex syskon. Jag var yngst och kan fortfarande minnas hur rastlös jag var. Jag var alltid sysselsatt med något och vårt hem var alltid fullt av folk - kusiner, vänner till familjen och våra grannar. Som barn spelade vi spel, bråkade, idrottade, läste, tittade på TV, hjälpte våra föräldrar, skötte hushållssysslor och var i princip aldrig sysslolösa. Från morgon till kväll var vi aktiva!

Efter att ha umgåtts mycket med barn i vuxen ålder kan jag konstatera att inget egentligen har förändrats. Barnen av idag må spela andra spel och leka med andra leksaker än vad vi gjorde, men rastlösheten är densamma. Det finns dock en viktig skillnad. När jag nådde en viss ålder - jag tror det var 12 eller 13 - så fick jag lära mig att kanalisera och rikta energin i rastlösheten mot något kraftfullt: att uppfylla mina drömmar! Jag lägger ofta märke till att människor som inte fick lära sig att utnyttja den energin som barn tenderar att växa upp till själviska, arroganta och osäkra individer. Låt mig förklara!

tat sig det systemet kommer ens tillvaro kretsas kring att hela tiden söka nya kickar.

Historiens största imperium var, enligt min mening, Romarriket. Det som blev dess fall var inte inkräktarna från norr, söder, öster eller väster, utan effekterna av ett svagt ledarskap. Istället för att kanalisera invånarnas rastlöshet till något positivt, försökte det styrande skiktet underhålla dem med lekar, fester, mat och vin.

Människan av idag faller i samma fälla. Vi kräver ständigt nya kickar och klagar om vi inte får dem - precis som barn. För att lindra vår barnsliga rastlöshet ger vi oss ut på resor för att "hitta oss själva", fester och fikar nästan varje dag. Vi socialiserar för socialiserandets skull - inte för att förbättra samhället vi lever i. Vi vill veta vad alla andra gör istället för att hålla koll på vad vi själva sysslar med. Vi vill ha smicker och komplimanger från människor vi inte ens känner istället för respekt och kärlek från dem som står oss närmast. Vi vill hela tiden ha nya leksaker, nya kläder, nya bilar, nya resmål att åka till, nya vänner som gör oss populära, nya coola och trendiga prylar, nya jobb för att byta miljö och nya

generationen - den tekniskt mest avancerade generationen världen har skådat - rakt ner i fördärvet med sitt svaga ledarskap.

Lösningen på problemet är enkel i teorin, men desto svårare i praktiken. Vi måste tillbaka till skolbänken och lära oss att kanalisera vår rastlöshet. Vi måste börja värdesätta det vi har - inget och ingen är perfekt, men vi måste ta oss förbi all ytlig fernissa och ta oss djupt ner i vårt inre för att ta reda på vilka vi verkligen är. Jag kan redan nu berätta för dig att detta är något av det svåraste man kan företa sig - det är en resa som kommer att göra dig fysiskt, mentalt, emotionellt och spirituellt starkare än du någonsin hade kunnat föreställa dig. Vi ska inte använda vår barndoms rastlöshet till att klaga och jaga efter falska illusioner, utan till att skapa, inspirera, motivera, upptäcka nya saker och berika livet för miljontals andra människor. Då kan vi blicka tillbaka på vad vi har åstadkommit och känna oss stolta över att ha bidragit till något större.

## "VI MÅSTE TILLBAKA TILL SKOLBÄNKEN OCH LÄRA OSS ATT KANALISERA VÅR RASTLÖSHET"

### Ett destruktivt sökande

Om ett överflöd av denna kraftfulla, men inte rätt riktade, energi inte kanaliseras till något meningsfullt, så kan det leda till en rastlöshet som är destruktiv - inte bara för den berörda personen, utan också för människor i dennes närhet. Som vuxen lägger man märke till hur barn betar sig när de får något nytt - de blir väldigt uppspelta, men snart ledsnar de på den nya leksaken eller spelet och vill ha något ännu nyare! Det är som om de behöver en ny fix för att fortsätta känna sig underhållna och slippa bli uttråkade. Detta är ett av problemen med dagens generation: vi är precis som barn. Ständigt söker vi något nyare och mer underhållande, och när man har underkas-

förhållanden för att känna oss levande och behövda. Det är en ändlös loop av rastlöshet och när vi blir uttråkade sätter klagandet igång. Vi blir aldrig nöjda och det beror på att vi aldrig hade någon som visade oss hur vi skulle kanalisera vår rastlöshet som barn.

### Dags för förändring!

Vi har nu fostrat en generation som enbart är fokuserade på sig själva och sina behov. Jag tycker att vi ska sätta stopp för detta och kanalisera vår enorma mängd rastlöshet till något starkt och positivt.

Så precis som svagt ledarskap ledde till Romarrikets fall kommer dagens vuxengeneration att leda den yngre

David Samuyiwa är 43 år gammal och har en 25 år lång bakgrund inom idrott, hälsa och fitness. Under dessa 25 år har han haft förmånen att träna för några av världens bästa coacher och personliga tränare. David driver för närvarande PT-skolan DS Personal Training School, vars mål är att utbilda den framtida generationens yrkesmän och kvinnor inom hälso- och fitnessbranschen.