

En kopp te och några ord

Om vardag, vila och att låta det enkla räcka



Carina Ikonen Nilsson

Ett enkelt tack

Ibland är det bara ett enkelt tack som behövs för att livet ska kännas okej.

Tack till mig själv.

Tack för att jag i dag tog tag i vilan.

Vilan i att bara få vara som jag är.

Utan artighetsfraser.

Utan utsmyckningar.

Utan att behöva prestera något alls.

Tack för att jag i dag fick vara mig själv i mig.

Tack för kaffet jag bjöd mig själv på.

Tack för omtanken i att jag tände det där ljuset, bara för mig själv, i min ensamhet.

Tack för att jag gav mig själv den här stunden.



Jag är helt okej som jag är

Jag är helt okej som jag är.

Jag duger, även när jag inte presterar.

Jag duger nyvaken.

Utan energi.

Utan smink.

Utan något alls.

Jag duger i morgonrock och oborstat hår.

När inget är ordnat.

När inget är klart.

Och ibland bjuder jag mig själv på omtanke.

Jag tar hand om mig själv.

Ger mig lite rött på läpparna, borstar håret, tar på mig finkläder – en helt vanlig vardag.

Jag brukar skämma bort mig själv med dyr parfym, bara för mig själv.

Men ett kallt glas vatten är också att bjuda sig själv på lyx.

För vatten är lyx.

Kanske inte för oss här i Sverige, men ändå.

En lyx att inte ta för given.



Tystnaden och ensamheten

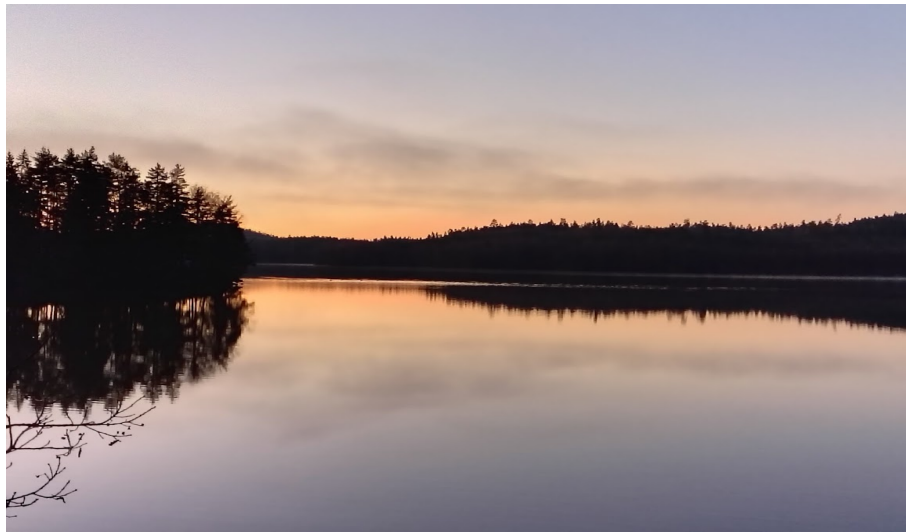
Tystnaden och ensamheten är värden som är svåra att beskriva när vi väl hedrar dem.

När vi njuter av tystnaden och låter ensamheten bli en känsla av att umgås med sig själv.

Jag är aldrig ensam i min ensamhet.
Den är värdefull tid för mig.

Tid där jag får ta hand om mig själv.
Låta mina tankar vara som de är, utan att rätta dem, utan att skynda vidare.

I tystnaden får allt plats.
Och i den platsen får jag frid.



Efterord

Om du har läst de här orden långsamt har du redan gjort tillräckligt.

Det här är ingen text som vill något av dig.
Den vill bara få finnas bredvid.

Kanske var den här stunden en paus.
Kanske en spegling.
Kanske bara sällskap.

Oavsett vilket så var den din.

Tack för att du tog dig tid.
Och tack för att du tog hand om dig själv.

Carina Ikonen Nilsson