

DIN GUIDE TILL EGENVÅRD



Varför är egenvård så viktigt?

Att ta hand om sig själv och sina behov är ingen lyx - det är en nödvändighet. Genom att försumma dina egna behov erbjuder du världen en förminskad version av dig själv istället för den strålande varelse du är menad att vara.

Som kvinnor prioriterar vi ofta våra familjer framför allt annat och skänker bort varenda värdefull stund av vår tid. Jag har själv brottats med detta mönster. Det var en av de avgörande orsakerna till att jag började söka vägar mot ett mer harmoniskt liv. Jag gav och gav tills jag var uttömd, bitter och överväldigad av stress. Till slut insåg jag den grundläggande sanningen - man kan inte hålla från en tom kopp. Och det var precis vad jag var: helt tömd på livskraft.

Varför insisterar vi kvinnor på att använda maskulin energi och säger till oss själva "jag kan göra allt själv"? Ja, du är kapabel. Men det är inte poängen. Det finns inga pokaler för de som klarar allt själv. Det är ingen vinst att lida i tystnad.

Kvinnor är naturligt designade att flöda i cykler, inte att ständigt pressa på. Det finns skönhet och styrka i att omfamna vår feminina energi - i att också ta emot istället för att alltid ge. Sann kraft ligger i att öppna sig för stöd, hjälp och kärlek.

Låt oss normalisera att be om hjälp. Låt oss fylla våra egna koppar först.

Vad är egentligen egenvård?

Sann egenvård har inget med produktivitet att göra. Det är inte något som ska bockas av på din att-göra-lista eller något du gör för att du "borde". Egenvård är de aktiviteter som genuint får dig att må bra och fyller på dina energireserver.

Det fascinerande med egenvård är hur individuell den är. Vad som känns som en stund av självomhändertagande för en person kan upplevas som ytterligare en stressande uppgift för någon annan. Ta meditation som exempel - för vissa är det en källa till lugn och återhämtning, medan andra upplever det som ännu ett måste i vardagen. Här nedan kommer en tre stegs process till att få mer egentid i din vardag.

Steg 1: Hitta din personliga form av egenvård

För att upptäcka vad som verkligen utgör egenvård för just dig, kan du reflektera över dessa frågor:

- Vad brukade du göra med din lediga tid innan du fick barn?
- Vilka aktiviteter älskade du som barn?
- Vilka hobbyer har följt dig genom livet?
- Om du fick en timme helt för dig själv just nu, vad skulle du välja att göra?

Här är det viktigt att tänka bortom de vanliga "flyktaktiviteterna" som att scrolla på sociala medier eller titta på en serie. De kan förvisso vara avkopplande, men ofta ger de inte den djupare form av återhämtning som verklig egenvård erbjuder.

Kanske upptäcker du att din form av egenvård är att måla akvarell, ta en promenad i skogen, spela piano, eller bara sitta i tystnad med en kopp te. Det viktiga är att det är något som får dig att känna dig mer som dig själv - inte något som samhället eller andra säger att du borde göra.

Steg 2: sortera bland aktiviteterna

Dela upp dina egenvårdsaktiviteter i två kategorier:

Snabba energiboosts (5-20 minuter)

- Måla naglarna
- Lägga en ansiktsmask
- Läsa några kapitel i din bok
- Ta ett varmt bad
- Meditera
- Dricka en kopp te i lugn och ro (ja, även på toaletten om det är vad som krävs!)

Längre återhämtning (cirka en timme)

- Yogaklass
- Skapande aktiviteter
- Träffa en vän
- Ta en längre promenad
- Delta i en hobby

Steg 3: skapa tid för egenvård i en hektisk vardag

Nu har du din lista med aktiviteter som fyller på energin - fantastiskt! Men hur går du från dröm till verklighet när vardagen redan känns överfull? Låt mig dela med mig av några konkreta strategier som har fungerat för mig.

Kommunikation är nyckeln

Det första och kanske viktigaste steget är att ha ett ärligt samtal med din partner. Detta är inte en förhandling - det handlar om att tillsammans skapa en plan som fungerar för hela familjen. Förklara att din egenvård inte är en lyx utan en nödvändighet för att du ska kunna vara den bästa versionen av dig själv.

Skapa en realistisk plan

Sätt ett minimum på en timme dedikerad egenvårdstid per vecka. Det låter kanske lite, men det är en bra start som faktiskt går att genomföra.

Implementera planen

1. Schemalägg din timme varje vecka - gör det till ett fast inslag
2. Inkludera minst en snabb egenvårdsaktivitet varje dag
3. Var tydlig med att detta är din tid - partnern får hantera eventuella kriser

Det svåraste steget

Det allra svåraste är ofta att faktiskt genomföra planen när verkligheten knackar på. När barnen skriker eller något akut dyker upp är det lätt att skjuta upp din egenvårdstid. Men kom ihåg: din partner är fullt kapabel att hantera situationen. Din uppgift är att lita på det och faktiskt ta din tid.

Ett tips är att börja med aktiviteter som tar dig fysiskt från hemmet. Det är mycket lättare att hålla gränserna när du inte är inom hörhåll för kaos och "akuta" situationer som egentligen kan vänta.

Vägen framåt

Med tiden kommer detta bli en naturlig del av familjens rytm. Dina barn lär sig att mamma också behöver egen tid och du får äntligen möjlighet att tanka energi.

Kom ihåg att detta inte handlar om att vara självisk - det handlar om att vara hållbar. En utmattad förälder kan inte ge den omsorg och närvaro som barn behöver. Genom att ta hand om dig själv tar du också hand om din familj.

Så ta det första steget idag. Boka in det där samtalet med din partner och börja skapa utrymme för din egenvård. Din framtida jag kommer tacka dig.