

FÖRORD

Under allt för många år har jag varit för hård mot mig själv, pressat mig själv till det yttersta och försummat mig själv och mina behov. Periodvis har jag kämpat med åtstörningsproblematik och allvarliga stressymtom. Jag har prioriterat andras behov framför mina egna på gränsen till självutplåning i tron att det är egoistiskt att ta hand om sig själv.

Nu är jag på en plats i livet där jag inser att det är ohållbart att leva ett hållbart liv utan att ta hand om sig själv och sina behov. När jag nu skriver min sjunde bok väljer jag därför att göra det på temat ”Ta hand om dig – nycklar till självomsorg”. Precis som i tidigare böcker skriver jag om det jag själv behöver läsa. Jag delar med mig av hälsofrämjande redskap och nycklar som jag har förvärvat under livsresans gång. Frågan jag ställer är: Vad skulle hända om våra val i livet skulle utgå från omsorg om oss själva; så kallad självomsorg?

Självomsorg, som jag definierar den, handlar om att vilja sig själv väl, att agera utifrån omsorg om sig själv och ta hand om sig själv som man skulle ta hand om en god vän. Självomsorg innebär att se på sig själv med en varm blick, att vara förlåtande och förstående mot sig själv, att vara snäll mot sig själv, att acceptera och ge utrymme för sig själv, att ställa rimligt höga krav på sig själv, att vårda och värna sig själv, sin integritet och sina gränser, att ge sig själv nya möjligheter och chanser att börja om.

Kanske är du redan bekant med begreppet självmedkänsla, ett sammansatt ord där ”känsla” för tankarna till att gå omkring och *känna* härliga känslor för sig själv, något som *självomsorg*, som jag väljer att använda i stället, inte handlar om. Självomsorg innebär, precis som ordet visar, framför allt

att göra omsorgsfulla handlingar mot oss själva. Och det kan vi göra även när vi inte känner för det!

Tänk om vi, i olika valsituationer i livet, skulle välja utifrån självomsorg – att vilja oss själva väl. Hur skulle våra liv se ut då?

Tänk om vi skulle välja relationer utifrån självomsorg – vilka skulle vi umgås med då?

Tänk om vi skulle välja sysselsättning utifrån självomsorg – hur skulle vi studera och arbeta då?

Tänk om vi skulle välja att ta hand om vår hälsa utifrån självomsorg – hur skulle det se ut?

Tänk om vi skulle prioritera vår fritid utifrån självomsorg – vad skulle vi göra då?



När vi väljer att agera utifrån självkritik och självförakt blir livet en mardröm. Vi krymper som människor när vi ständigt hittar fel på, tillrättavisar och dömer oss själva. Vi far illa av att se ned på, förakta och förminska oss själva.

Om vi lär oss att ta hand om och visa omsorg om oss själva, öppnas dörren till ett varmare, vänligare och mer tillåtande liv där det vi väljer att göra utgår från välvilja mot oss själva. Vi väljer meningsfullheten, glädjen, kreativiteten, nyfikenheten och livslusten! Och när vi gör det får vi mer ork till att bry oss om andra.

Det här är inte en ”må bra”-bok. Vi kan må dåligt och ändå leva meningsfulla liv! Syftet med den här boken är att förstora ditt liv. Jag vill hjälpa dig till ett liv där det som är viktigt får plats och där du upplever tillfredsställelse och meningsfullhet på djupet.

Livets mening är inte att må bra utan att leva meningsfullt. Det är möjligt att leva ett rikt och meningsfullt liv, mitt i sorg, smärta, sjukdom, kriser och utmaningar. Vi behöver inte ”bli av” med det som gör ont och skaver för att våra liv ska räknas. Vi kan leva ett gott och värdefullt liv mitt i livets trånga passager och mörka gränder.

Nu ska vi ge oss ut på en spännande resa! I kapitel ett börjar vi med att utforska vad hälsa är utifrån WHO:s fem dimensioner. I kapitel två fokuserar vi på livsmiljöns påverkan på hälsan. I kapitel tre förklarar jag vad självomsorg är och varför det är viktigt med en balans mellan att bry sig om sig själv och andra för att leva ett hållbart liv. I kapitel fyra får du lära dig mer om beteende och vad som händer i dig när du tänker självkritiska tankar och blir stressad. I kapitel fem reser vi till Självomsorgs-landet, där du får sex nycklar till att lugna och trygga dig själv. I kapitel sex får du veta skillnaden mellan mål och livsvärden och utforska åtta livsvärden som kan ge dig ett meningsfullt liv. Resan avslutas i kapitel sju med att jag delar med mig av ytterligare tio tips till hur du kan vara snäll mot dig själv.

Med önskan om givande läsning i riktning mot ett liv där du, utifrån omsorg om dig själv, ger utrymme för det som är viktigt.

Cajsa Tengblad

Jönköping, januari 2024