



HUR DU KAN BÖRJA
VÄLJA DIG SJÄLV
en helt vanlig tisdag

@selfcaremamman

Tack för att du har tagit emot den här guiden

Och tack för att du tar dig tid att läsa.

Men framför allt, tacka dig själv.
För att du stannade upp en stund.

För att du ens var öppen för tanken
att du också behöver något.

För att du, mitt i allt,
valde att inte bara köra på som vanligt.

Det är inte självklart.
Men det är viktigt och värt att uppmärksammas.

*Rebeca
Selfcaremamman*



I den här guiden börjar vi mitt i vardagen,
en vanlig tisdag

Det här är en helt vanlig dag.
En sån där dag som bara rullar på.
Där inget egentligen är fel.

Men där du ändå känner dig;
trött, irriterad eller lite tom



Känner du igen dig i det här?

Du sätter på TV:n på morgonen
trots att ljudet stressar dig

Du hoppar över frukost
och tänker "jag tar det sen"

Du säger "det spelar ingen roll"
fast det egentligen gör det

Du väljer det som blir enklast
för alla andra

Du avbokar saker som du
egentligen vet att du mår bra av

Du scrollar på kvällen
fast du egentligen behöver vila

Det här är inte enstaka tillfällen

Det är små val, hela dagen

Mammor,
som precis som du,
får ihop vardagen på ytan
men som känner sig tomma inuti.

När jag samlade mammor på
mammahelgen "Tid att andas"
blev det så tydligt hur många
som känner att vardagen flyter
på men de överlever, inte lever.

“

Jag trodde det var något fel
på mig som kände så här.

Men här förstod jag att jag
inte är ensam.

”

Ord från en mamma

Och det är här vi börjar,
mitt i denna tisdagen

Morgon

När dagen börjar i motstånd

Situation:

**Du sätter på TV:n fast du egentligen behöver
lugn. För att:**

Du inte orkar börja dagen med tjat eller
konflikt.

Du bara vill att allt ska flyta på.

Litet skifte:

Sänk volymen.

Sätt på något lugnare.

Eller börja dagen en liten stund
utan tv.

*Du tar tillbaka lite av ditt
utrymme, utan att göra det svårt*



Förmiddag

När du skjuter upp dig själv

Situation:

Du hoppar över frukost fast du är hungrig.

För att:

Det känns som att allt annat är viktigare.
Eller för att du ändå inte hinner göra det
"ordentligt".

Litet skifte:

Ät något litet.

Snabbt. Enkelt.

Ståendes om det behövs.

Du visar din kropp att du också räknas



Eftermiddag

När du gör dig själv osynlig

Situation:

**Du säger "Det spelar ingen roll" fast
du egentligen har ett behov.**

För att:

Det känns enklare så.

Eller för att du inte orkar förklara vad du
egentligen vill.

Litet skifte:

Sätt ord på ett behov

Jag är sugen på...

För mig hade det varit skönt om...

Jag skulle vilja...

Du övar på att känna in dina egna behov

Kväll

När du är för trött för att välja

Situation:

Du scrollar fast du egentligen behöver vila. För att:

Du inte orkar göra något annat.
Du inte vet vad du vill göra.

Litet skifte:

Planera innan.

När jag får 5 min över vill jag göra detta...

Du går från att bara hamna där till att välja



Mitt i vardagen

När du avbokar det som ger energi

Situation:

Du avbokar det du egentligen vet att du mår bra av. För att:

Du är för trött.
Du känner inte att du hinner.
Du fastnar i hushållssysslor.

Litet skifte:

**Istället för att ställa in helt,
fråga dig:**

Kan jag göra en mindre version?
En kortare promenad?
Dyka upp en stund?
Sänka kraven istället för att ställa in?

*Du behåller det som ger dig energi
utan att pressa dig*



Det här hör jag från flera mammor

Mammor som ser framemot:

- Promenaden med grannen
- Träningen
- Kaffet med vännen

Men när det väl är dags så orkar de inte!

En mamma beskriver

Jag avbokar sånt som jag
vet att jag mår bra av,
och sen undrar jag varför
jag känner mig tom?

Det handlar sällan om brist på vilja.

Utan om att vardagen redan kräver mycket energi



Det börjar i det lilla

För många mammor är denna tisdag vardag.

*Ibland handlar selfcare inte om att göra mer,
utan om att hitta tillbaka till sig själv igen.*

Det här kanske känns som små saker.
Men det är här förändringen börjar.

Inte i stora förändringar.

Utan i att du sakta får ta plats i din
egen vardag igen.

Du behöver inte göra allt.

Känner du igen dig i det här?

VÄLJ EN SAK. Börja där!

Skrivövning

Egna situationer och små skiften

Situation:

Litet skifte:

Så här kan det se ut i ett samtal

När jag träffar mammor i samtal
börjar vi ofta precis här.

**I en situation som känns liten,
men som återkommer varje dag.**

Vi stannar upp i den tillsammans
och plockar isär den lite.

- *Vad händer egentligen här?*
- *Vad känner du?*
- *Vad behöver du?*

Sen hittar vi något
litet att prova

*Något som faktiskt går
att få till i din vardag*



Du behöver inte göra det här själv

Många blir förvånade över hur mycket som kan förändras utan att göra stora förändringar.

”
Det är inte de stora
förändringarna jag behöver.
Det är att få hjälp att börja i
det lilla.

”
Ord från mammahelgen “Tid att andas”

Om du läser det här och känner:

*Det här var skönt
men jag vet inte hur jag ska få till det på egen hand...*

Då vill jag att du ska veta en sak:

*Du behöver inte lista ut
allt själv!*



Små steg är lättare tillsammans

Många av mammorna jag möter vet att något
behöver förändras
men de är trötta på att försöka själva.

Det är där jag kommer in.

Inte med stora livsförändringar eller perfekta rutiner
utan genom små, hållbara förändringa
som fungerar i verkligheten

Jag hjälper dig att:



1. STANNA



2. FÖRSTÅ



3. VÄLJA



4. GÖRA



Du behöver inte göra det här ensam

**Ibland är första steget inte att göra mer,
Utan att få stanna upp tillsammans
med någon som förstår.**

Därför erbjuder jag:

*“En **GRATIS** stund”*

*Där du får landa i det som känns,
utan att behöva veta vad du behöver*



LÄS MER

HÄR

Min professionella grund

Som **legitimerad arbetsterapeut**,
har jag i över 13 år stöttat människor i att
hitta strategier för en hållbar vardag.

*Genom åren har jag mött många människor som försökt få
livet att fungera trots stress, krav och för lite återhämtning.*

Det har format både mig och det jag gör idag.

Jag har lång erfarenhet av samtal och
förändringsprocesser.

Jag är vidareutbildad inom:

KBT, MI, Lösningssfokus och ACT.

Metoder som hjälper oss vidare även
när livet känns rörigt.

Metoder som hjälpte mig ur min egen utmattning.

**Det betyder att du får stöd och hjälp som
är både personlig och professionell.**

Alltid anpassat till dig och din situation



Selfcaremamman

föddes ur en egen kris

Och växte till något mer!

En förståelse för det jag själv hade saknat
och en längtan att finnas där för andra
mammor, tidigare.

*Innan det går för långt.
Innan kroppen säger ifrån.*

Min vision är enkel

Ingen mamma ska behöva välja mellan att
vara en bra mamma och att må bra.

Och ingen mamma ska behöva gå sönder på vägen!

Din stund börjar här

Den här guiden är ett litet steg.
Inte för att förändra allt.

*Utan för att du ska få börja finnas
med lite mer i ditt eget liv igen.*

**Kanske känner du igen dig i den här tisdagen?
Kanske inte i allt men i något?**

Det räcker!

Ibland är första steget bara
att få prata med någon som
förstår



Hemsida:

www.selfcaremamman.se



Mejladress:

info@selfcaremamman.se

Instagram:

[@selfcaremamman](https://www.instagram.com/selfcaremamman)

