

Idag gör jag sådant jag vet att jag behöver

Kvällen är här och jag kan inte sova. Jag har försökt med precis allt och lite till.

Jag behöver min sömn för jag har lätt för att bli en aning "skev" annars.

Jag tänker på alla oss som levt ute och som lever kvar där ute.

Jag tänker på Er.

Under så många år la jag så mycket pengar rakt in i mig själv utan att tveka.

Idag om jag ska "unna" mig något ja då kan det ta totalt stopp.

Av snålhet, att jag egentligen någonstans långt där inne inte tycker att jag är värd det jag eventuellt vill köpa till mig själv, på något fånigt vis.

Men för nåt år sedan tänkte jag verkligen till efter att ha peppat en vän att köpa en ny jacka.

Men jag själv då?

Vad exakt gör jag för att ta hand om mig själv – inte ett dugg.

Men andra kunde jag peppa och lyfta medan jag inte gjorde ett skit för mig själv.

Men där och då tog jag ett beslut.

Att varje månad ska jag lägga någonting på mig själv.

Och det skulle bara vara så, punkt.

Lättare sagt än gjort!

Jag föll ju redan första månaden. Men jag klev upp på hästen nästan direkt, med stöd självklart.

Så till alla kvinnor, unga som gamla vi är värda att ta hand

om oss själva.

Idag gör jag något varje månad som jag vet att jag behöver.
Massage. Ansiktsbehandling. Träning. Mindfuness. Bio.

VI är värda allt! Vi som levt , ni som eventuellt lever i det mörka, då vill jag tipsa att både Frälsningsarmén, Qvinnokulan och Convictus har stöd att ge och gör olika saker ni kan gå till.

Vi är värda.