



HVILEMANIFEST

Noen ganger må vi minne oss selv på at det ikke haster.

At vi ikke trenger å prestere for å være verdifulle.

At det er lov å sette grenser, si nei, og kjenne etter.

Dette manifestet er en stille påminnelse til deg som ofte kjenner andres behov sterkere enn dine egne. Til deg som gir mye, men glemmer deg selv.

Til deg som trenger hvile, og kanskje ikke helt vet hvordan.

ET MANIFEST FOR DEG SOM TRENGER Å PUSTE

Jeg vil ikke jage.

Ikke etter perfektjon. Ikke etter synlighet.

Ikke etter å være noe mer enn jeg allerede er.

Jeg er god nok – også når jeg hviler.

Jeg trenger ikke gjøre meg fortjent til stillhet.

Jeg får lov til å stoppe opp.

Jeg får lov til å lytte innover.

Jeg skaper fordi det gir meg ro.

Jeg puster fordi jeg trenger det.

Jeg setter grenser fordi jeg fortjener trygghet.

Jeg sier nei fordi jeg vil si ja til meg selv.

Her er det lov å hvile.

Å gjøre litt, vente litt, kjenne etter.

Å leve i mitt eget tempo – uten forklaring.

**Og når jeg trenger å bare være –
så finnes dette rommet fortsatt.**

Bygget av omsorg.

Holdt oppe av kjærlighet.

For meg.