

# ”Besjåla ditt hem med det som är vackert och det du mår bra av. Och gör det med omsorg och eftertanke.”

Går det att vara förnöjsam och samtidigt ha inredning som sitt största intresse? - Ja absolut svarar Agneta Nyholm Winqvist, författare, inspiratör och föredragshållare. Att skapa ett trivsamt hem är en kreativ process som ger både glädje och tillfredsställelse. Såvida den kommer från rätt plats inuti dig.

Vi är många som älskar att utveckla och förnya våra hem. Fräscha till och ändra allt efter säsong och humör. I en ständigt pågående process där inspiration och intryck över tid gör att nya saker kommer till och andra försvinner ut.

- Skaparkraften som ligger i ett intresse för inredning är en källa till glädje, säger Agneta. Du får utlopp för din kreativa ådra samtidigt som behovet av omgivande skönhet tillfredsställs.

Och när intresset kommer från rätt plats inuti dig så finns där inget energislukande tvång i din inredningsprocess. Tvång med måsten att köpa nytt eller att ändra.

- Känner du ett inre tvång så tror jag att det istället är något annat behov inom dig som hålls borta genom konsumtion och styling. Det kan vara otrygghet, en sorg eller annan inre smärta som dövas.

- I så fall är inredningsprocessen inte en kärleksfull handling mot dig eller de dina. Och då är det svårt, för

att inte säga omöjligt att få förnöjsamhet och inredningsintresse att bli vänner.

Agneta är författare och har skrivit många böcker om inredning. Hon är känd för böckerna om den österländska inredningsläran Feng Shui som kom i början av 2000-talet och nu senast har hon skrivit om japanska Wabi Sabi. En filosofi om tidlös skönhet.

*”Hemligheten bakom belåtenhet är att veta hur man njuter av det man har och att lära sig att släppa all längtan efter sådant som ligger utom räckhåll.”*

*Lin Yutan*

- Vägen till ett förnöjsamt inredningsintresse handlar bland annat om att kunna välja bort saker. Att bli medveten om vad som är viktigt. Ett överflöd av prylar skapar röra, tar tid,

av: Marie Pallhed

foto: Norrgavel

naturbilder: Maja Wessbladh

kräver omsorg, kostar pengar och hindrar oss från att se det viktiga i livet.

Sälla bort, rensa ut och hålla ordning alltså. Plus att omge oss med saker vi tycker om. Men det är inget anti-materialistiskt i Agnetas livsfilosofi, tvärtom.

- Jag tycker absolut att vi ska vara materialister, att vi ”får” konsumera. Det viktiga är att vi gör detta ur ett hållbart perspektiv.

Detta hållbara perspektiv är att köpa kvalitet som håller över tid, att se det mänskliga priset bakom en produkt och att ta hänsyn till hur det vi konsumerar påverkar Moder Jord menar Agneta.

Det betyder också att vårda och värna om det vi har. Och att se till att det vi inte behåller får återgå i ett system, exempelvis som second-hand eller för att bli återvunnet igen.

Agneta har samlat sina livsstilstankar, däribland gällande inredning, under begreppet Graceful Living. En livsstil där ledorden är att det ska vara vackert, enkelt, kul och hållbart.

- I ett må-bra-perspektiv handlar det för mig om att utgå från vad jag kan tillföra livet istället för vad livet kan ge mig. Jag försöker tänka hur jag kan tjäna min omvärld och mig själv. Vad är det mest kärleksfulla jag kan göra? Vad är det som gagnar oss och planeten i ett större sammanhang?

- Jag har själv ett inredningsintresse och vet att vi mår bra av det som är sant och vackert. Våra sinnen stimuleras av färg, form och särskilt det som är tidlöst vackert. Färger och former som alltid ansetts vara vackra. Som i naturen exempelvis.

- Vår längtan efter skönhet är mycket stor idag. Många längtar efter att skapa något vackert eftersom skönhet ger njutning. Det finns till och med forskning som visar att vi blir mer positivt inställda när vi vistas i harmoniskt inredda rum.



Rensa ut.

En plats för reflektion.



*- Ett överflöd av prylar skapar röra, tar tid, kräver omsorg, kostar pengar och hindrar oss att se det viktiga i livet, säger Agneta Nyholm Winqvist författare och inspiratör.*



Ordningssamt.



Dagsljus.



Färg med viss mjukhet.



## GRACEFUL LIVING VÄRNAR OM DET SOM ÄR:

- **Vackert.** Sant, bra och vackert. Omsorgsfullt och närande, sinnen som stimuleras av färg, form, geometri, symbolik och ceremoniellt.

- **Enkelt.** Avskalat, anspråkslöst, äkta, autentiskt, personligt, rent, ordning och reda, balans och harmoni, hälsa.

- **Kul.** Förundran, firande, uppskattning, skratt, humor, dans, sång, njutning, passion, sex, kreativitet, nyfikenhet.

- **Hållbart.** Inga kompromisser om framtida generationer och planetens välbefinnande, kunskap från naturen, biomimetik, sammanhållning, respekt, tydliga spelregler, ansvar.

## ETT HEM DÄR LIVET ÄR SKÖNT

Så här inreder du harmoniskt med Graceful Living:

- Se dig om i ditt hem. Vad behöver du av det som finns där?
- Rensa ut. Tänk på naturens kretslopp när du rensar så att så lite som möjligt slängs och så mycket som möjligt återvinns.
- När du ställs inför saker du har hemma fråga dig: Tycker jag om den? Använder jag den? Mår jag bra av den? Var skoningslös i rensandet.
- Börja inreda. Prioritera viktiga rum som köket och sovrummet.
- Unna dig en bra säng, sängkläder i naturmaterial, bruksföremål av bra kvalitet.
- Sök nya sätt att införskaffa grejor. Second hand, loppisar, byt med folk.
- Inred med själen och besjälade saker. Alltså ting som innebär att vi använder dem med känsla och förstått dess värde. Sådant som du älskar.
- Framhäv gärna naturliga former, gärna lite böljande.
- Välj gärna tåliga ytor framför blanka.
- Möblera gärna så att hörnen försvinner exempelvis genom att ställa saker tvärs över hörnen.
- Använd textilier, gardiner får gärna sila ljuset och skapa mjuka linjer mellan väggar och fönster.
- Låt dagsljuset få spelrum Dra upp gardiner och persienner.
- Växter tillför liv. Pyssla med dem. Att sköta om blommor är ett sätt att utveckla omsorg om både sig själv och andra.
- Se till att skapa rymd mellan rummets möbler. Bind samman med mattor
- Tillåt nostalgi. Njut av saker som förknippas med människor du har tyckt om, saker du blir varm i hjärtat av.
- Använd färger du tycker om. Gärna med viss mjukhet, naturtoner och aningen dämpade.
- Skapa en plats inomhus för reflektion och en plats där du kan minnas och vörda dina nära och kära.



Växter tillför liv.



Gardiner som silar ljus.