

Graceful

AGNETAS EGEN FILOSOFI FÖR ATT LEVA ENKELT & HÅLLBART

Livet ska vara vackert, enkelt, kul och hållbart, menar författaren och feng shui-experten Agneta Nyholm Winqvist. Hon är övertygad om att man mår bättre när man rensar ut bland prylarna hemma och lever ett lite enklare men samtidigt mer sinnligt liv i samklang med naturen.

Av Marie Pallhed Foto: David Schreiner

Inne i tv-kartongen sitter en liten flicka. Det är stökigt utanför. Men inuti pappan är väggarna prydda av uppklistrade bilder på fina saker och tygbitar i vackra färger. På golvet ligger några mjuka kuddar. Och där med blicken riktad mot väggarnas vackra utstrålning känns det fullständigt tryggt och lugnt.

Pappkartongen blev den första plats som **Agneta Nyholm Winqvist** inredde för att ha det tryggt och må bra. – Min barndom var ingen solskenshistoria. Jag är uppväxt i en familj där vi fick ha ärvda kläder, köpa cyklar hos polisen och där det fanns missbruk med i bilden. Hemmet var ingen trygg plats. Trots mammas idoga försök.

– Att boa in mig – som i tv-kartongen – blev mitt sätt att skapa ordning på en begränsad yta. Ett sätt för mig att kunna kontrollera åtminstone en plats i kaoset.

RENT INTUITIVT GJORDE den lilla Agneta det som många av oss gör som vuxna: Vi inreder våra hem till lugna, vackra, tryg-

ga oaser. I bästa fall. För risken finns att vi lurats tro att våra hem är till för att signalera status. I stället för att inredningen stödjer och ger näring till dem som bor där.

– Många av oss lever så galet, tramsigt och farligt. Följden blir att vi nonchalerar viktiga, mänskliga värden, säger Agneta. Och så missar vi det som gör li-

vänd



sdllkföskdflö
sdlfklsödfklsöd-
kflöskdflöskd-
flöksdöflkslöd-
fösdlf

tara



sdllkföskdflö
sdlfklsödfklsöd-
kflöskdflöskd-
flöksdöflkslöd-
fösdlf

Living

FAKTA

Agneta Nyholm Winqvist

Ålder: 44.

Familj: Micke och barnen Annie, 18, och Linn, 13.

Bor: Härnösand.

Gör: Författare och inspiratör.

Fritid: Inredning, trädgård, byggt eget hus i Örnsköldsvik, snickrar, motionerar.

Bästa hälsopryl: Badkaret.



» Varje område i en människas liv ska vara vackert, enkelt, kul och hållbart. »

Agnetas vision

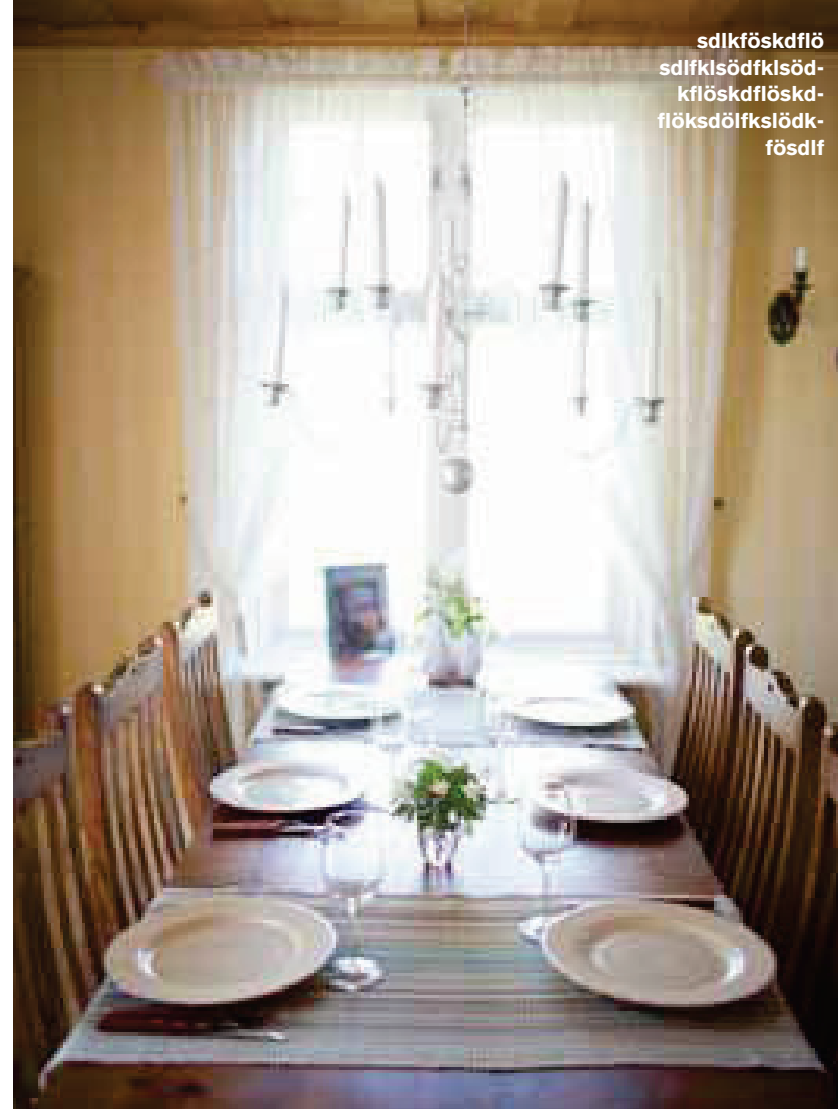
tara 79



sdlkföskdflö
sdlfklsödfklsöd-
kflöskdflöskd-
flöksdöflfkslöd-
fösdlf



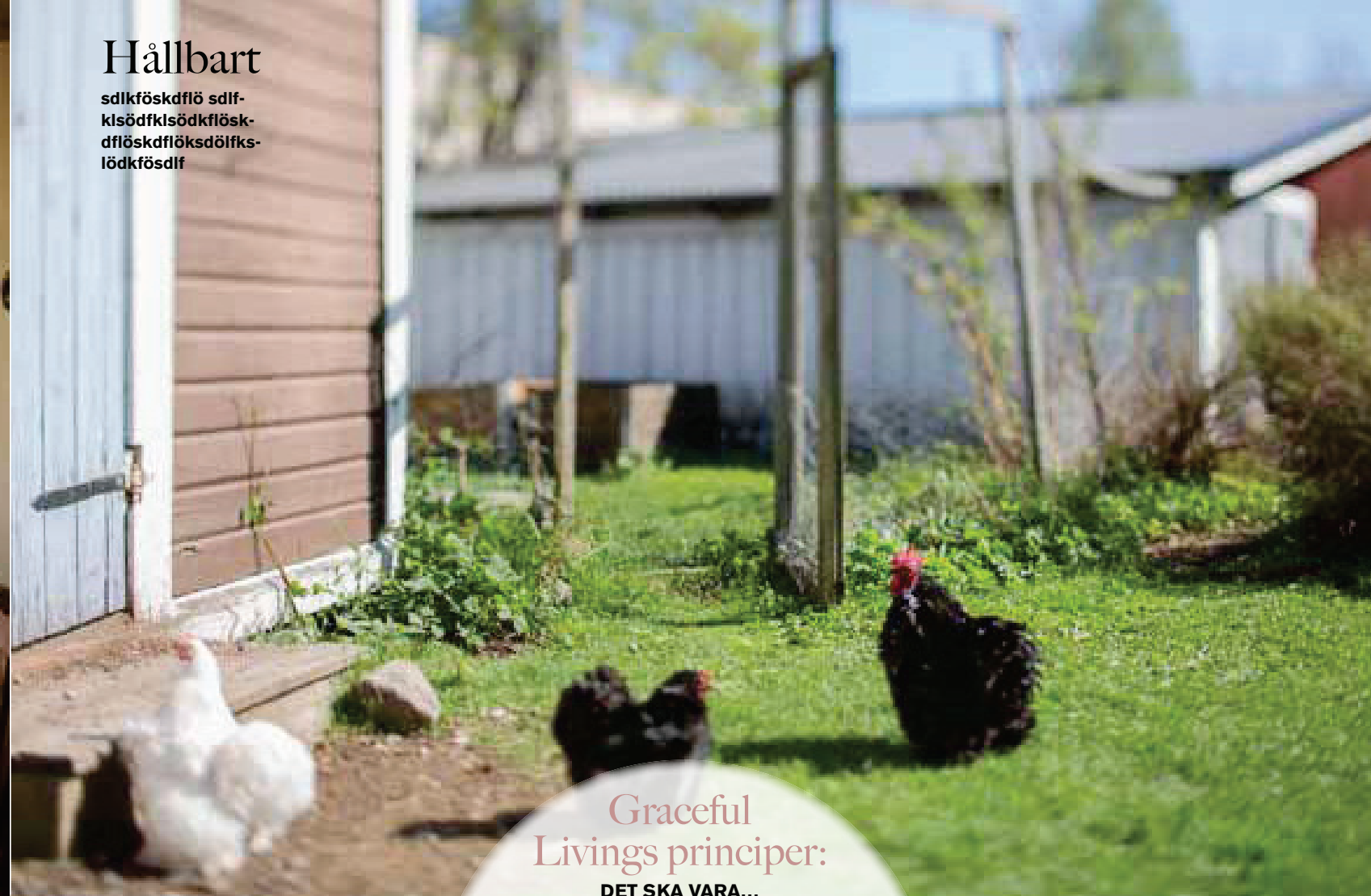
sdlkföskdflö
sdlfklsödfklsöd-
kflöskdflöskd-
flöksdöflfkslöd-
fösdlf



sdlkföskdflö
sdlfklsödfklsöd-
kflöskdflöskd-
flöksdöflfkslöd-
fösdlf

Hållbart

sdlkföskdflö sdlf-
klsödfklsöd-kflösk-
dflöskdflöksdöflfks-
lödkfösdlf



Graceful Livings principer:

DET SKA VARA...

VACKERT. Det ska vara bra det ska vara sant och det ska vara 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. En känsla av förundran, firande, uppskattning, skratt, humor, dans, sång, njutning, passion, sex, kreativitet, nyfikenhet.

HÅLLBART. Inga kompromisser om framtida generationer och planetens välbefinnande, kunskap från naturen, sammanhållning, respekt, tydliga spelregler, ansvar.

Enkelt

sdlkföskdflö sdlf-
klsödfklsöd-kflösk-
dflöskdflöksdöflfks-
lödkfösdlf



Vackert

sdlkföskdflö sdlf-
klsödfklsöd-kflösk-
dflöskdflöksdöflfks-
lödkfösdlf

forts

☞ Hur vi har det på utsidan kan faktiskt påverka hur vi mår på insidan ☞

vet roligare, behagligare och mer lustfyllt. Vi lever i en livsstil som hindrar oss från att göra de rätta må bra-valen.

AGNETA ÄR FÖRFATTARE och har skrivit flera böcker om inredning. Mest känd är hon för böckerna om den österländska inredningsläran feng shui i början av 2000-talet. En lära som hon kom i kontakt med efter en nära-döden-upplevelse som tonåring.

– Jag hamnade orörlig i respirator i samband med en olycka i Thailand. Och jag ville verkligen inte dö. I ett slags köpsläende med tillvaron lovade jag dyrt och heligt att bara göra bra val framöver om jag fick leva vidare.

– Jag fick tillbaka mitt liv, samtidigt som jag också verkligen insåg mitt eget ansvar för mitt sätt att leva. Ingen annan än jag var ansvarig för mina val.

Denna insikt tog lång tid att smälta, men någonstans där, orörlig i respiratorn fick den unga Agneta möjligheten att börja städa upp i sitt liv.

– Det tog mig tio år av olika personlighetsutvecklande metoder innan jag tagit hand om de insikter som kommit till mig. Och det var under den resan som jag mötte feng shui. Jag blev totalt uppslukad av helhetstanken och av de möjligheter vi har att genom vår inredning påverka hur vi mår. Tänk att vi genom att ordna hur vi har det på utsidan, faktiskt kan påverka hur vi mår på insidan.

MED RÖTERNA i österländsk filosofi har Agneta numera format sin egen livsfilosofi. Ett förhållningssätt där hon fokuserar på det som är vackert, enkelt, kul och hållbart. Och det inom varje område i en människas liv.

Hon kallar livsstilen Graceful Living.

– Graceful Living bygger på andliga principer med ledord som vi alla känner igen: kärlek, respekt, hederlighet, humor, hopp, medvetenhet, medkänsla, ansvar, gottgörelse och ödmjukhet. Målet är välbefinnande på individnivå, men också välmående i ett större perspektiv.

Principerna är att lära sig leva enklare, mer anspråkslöst och mer autentiskt. Att leva ett enklare liv med färre saker och med tanken på hållbarhet ständigt närvarande. Samtidigt som också livets goda, det vackra och våra njutningar får utrymme.

– Enkelhet är en utmaning för oss som lever i västvärlden. Ta detta med prylar. Ett överflöd skapar röra, tar tid, kräver omsorg, kostar pengar och hindrar oss från att se det viktiga i livet, säger Agneta och fortsätter:

– Jag tror nästan alla har upplevt känslan av befrielse när vi rensat, städad upp och gett bort av vårt överflöd. Och hur vi i samma veva också fått ny, fräsch, livsbejakande energi. Det är ett exempel på hur det enkla kombinerat med det hållbara ger oss mer välmående.

MEN OCKSÅ VÅR relation till pengar och framgång borde bli enklare, mindre uppblåst och förljugen, menar hon.

– Finns det någon större kollektiv lögn än att vi måste sträva efter framgång och mycket pengar för att bli lyckligare och må bättre? säger hon.

Agneta har egen erfarenhet. Böckerna om feng shui gjorde henne mycket framgångsrik och efterfrågad och hon tycker definitivt inte att hon hanterade den framgången särskilt bra.

– Allt runt min person försto-

☞ Principen är att lära sig leva enklare, mer anspråkslöst, mer autentiskt ☞

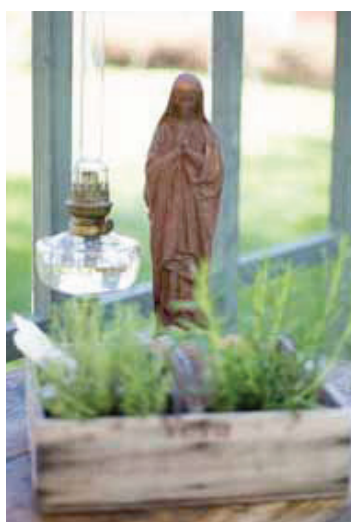
vänd



sdlkföskdfLö sdf-
klsödfklsödkflösk-
dfLöskdfLöksdöfks-
lödkfösdlf



sdlkföskdfLö sdfklsödfklsödkf-
löskdfLöskdfLöksdöfkslödkfösdlf



sdlkföskdfLö sdfklsödfklsödkf-
löskdfLöskdfLöksdöfkslödkfösdlf

Skapa ett hem där livet är skönt

Så här inreder du harmoniskt med Graceful Living:

1 Se dig om hemma. Vad behöver du av det som finns där? Rensa ut. Tänk på naturens kretslopp när du sorterar så att så lite som möjligt slängs och så mycket som möjligt återvinns.

2 Fråga dig själv: Tycker jag om den här stolen? Använder jag den? Mår jag bra av den? Var skningslös i rensandet.

3 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 skaffa grejer. Secondhand, 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.
- Framhäva 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 dig själv och andra.
- 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 värda dina nära och kära.
- Stärk det glada i dig genom att addera inredning och detaljer som ger dig glädje. Utgå från din egen känsla för vad du tycker är roligt och livsbejakande. Det som öppnar upp din humor och stärker din lust i och till livet.

forts

Enkelhet är en utmaning för oss i västvärlden

rades upp och jag kände inte igen mig. Hade också några år tidigare ramlat ner från ett tak och allvarligt skadat ryggen med kronisk huvudvärk som följd. Inte hjälpte framgången och pengarna mot den smärtan. Inte ett dugg.

För att må bra handlar det i stället om att sträva efter att försöka uppfylla de egna grundläggande behoven. Och andras. Men då under förutsättning att drivet kommer från rätt plats inuti och av rätt orsaker.

– 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 aktivt tänka hur jag kan tjäna min omvärld och fråga mig: Vad är det mest kärleksfulla jag kan göra? Vad är det som gagnar oss och planeten i ett större sammanhang?

GRACEFUL LIVING är dock ingen anti-materiell 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. Att vi köper kvalitet som håller över tid, att vi genomskådar priset bakom en produkt och att vi tar hänsyn till hur det vi konsumerar påverkar jorden.

Ett tryggt och lugnt hem är basen för välbefinnande anser Agneta.

– Jag vet att vi mår bra av det som är sant och vackert. Våra sinnen stimuleras av färg, form och särskilt av det som är tidlöst vackert. Alltså av färger och former som alltid ansetts vara vackra. Som de som finns i naturen exempelvis.

VIKTIGT I GRACEFUL Living

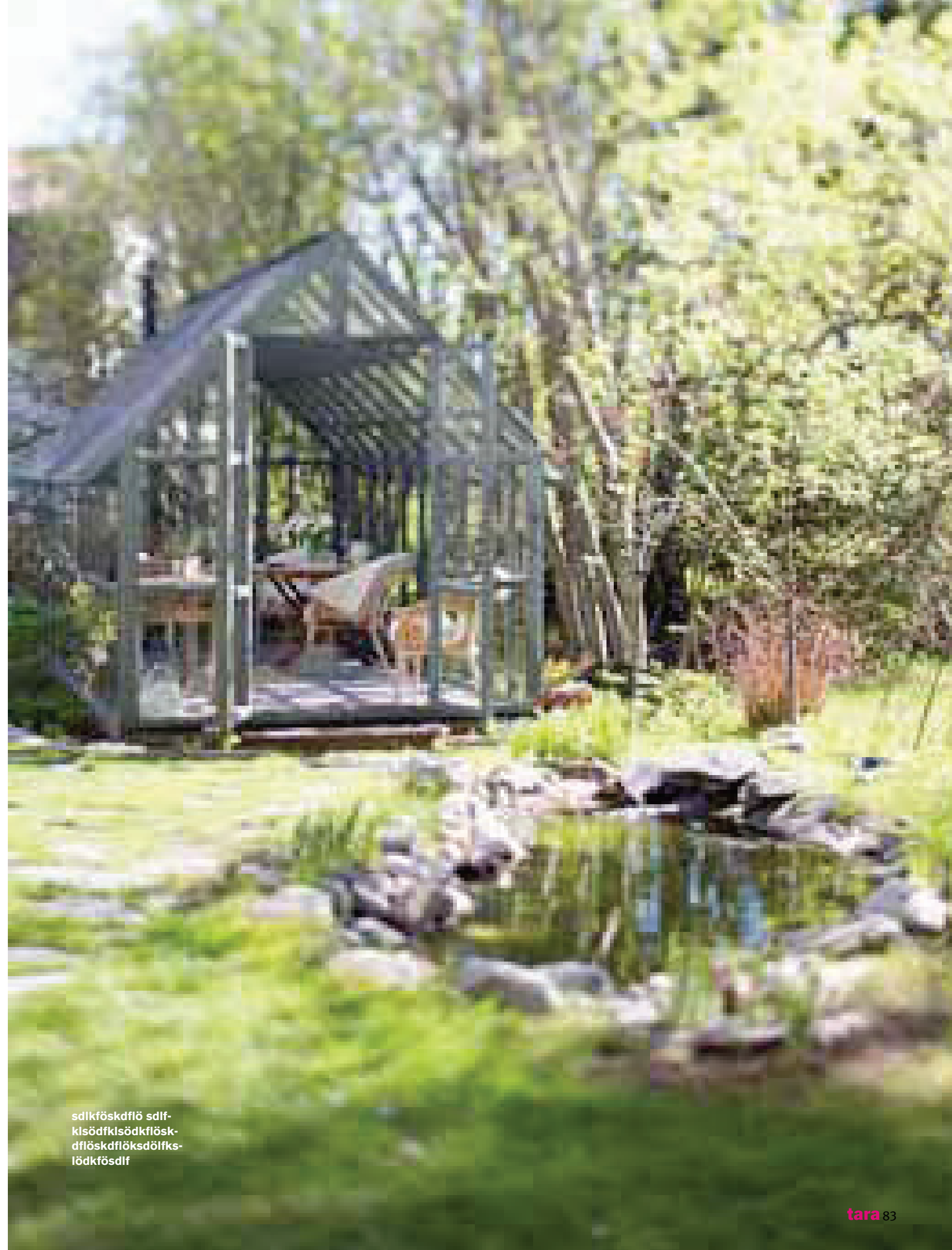
är också att fokusera på det som är kul. Att i vardagen göra medvetna val som gör tillvaron roligare.

– Jag vet att det kan låta pretentiöst, precis som om man skulle kunna skratta bort allt elände. Så är det förstas inte. Men att aktivt i vardagslivet välja tankar som är roligare gör livet lättsammare.

Att det ska vara kul handlar om att våga bjuda mer på sig själv. Att dansa mer, spexa mer, busa mer, sjunga mer, för sin egen skull och för andras.

– Att själv också bidra till att andra har roligt ligger också i det medvetna valet för en roligare livsstil. Det finns till och med forskning som visar att folk som pausar på jobbet genom att kolla roliga Youtubeklipp jobbar bättre och mer effektivt! ■

Ett överflöd av prylar skapar röra och tar tid



sdlkföskdfLö sdf-
klsödfklsödkflösk-
dfLöskdfLöksdöfks-
lödkfösdlf