

Syv små øyeblikk

Kjære På hjertet-leser

Noen av de sterkeste øyeblikkene vi bærer med oss gjennom livet er de som skaper gjenklang.

Fordi vi ble sett, eller fordi vi plutselig kjente igjen noe av oss selv i et annet menneske.

Fordi et ord, et blikk, en setning, en kopp kaffe i en pause, åpnet et lite rom av tilhørighet

Det er lett å tenke at livet består av store valg og store hendelser, men når vi kjenner etter, er det ofte de små øyeblikkene som fester seg: 

De gangene vi *ble hørt* uten å bli avbrutt.

De gangene noen *forstod* oss uten at vi måtte forklare oss.

De gangene noen *verdsatte* oss for det vi *er*, og ikke bare det vi *gjør*.

Det er slike øyeblikk jeg ønsker å gi deg.

Små steder å lande. Små steder å speile deg selv.

Små invitasjoner til å hente fram det som allerede finnes i deg.

Kanskje et minne. Kanskje en følelse.

Kanskje en anerkjennelse du ikke har tatt frem på lenge.

De er dine. De er deg.

Vær så god



**Tenk på øyeblikkene som små gaver,
som rom du kan komme tilbake til når du trenger det** 

For selv de minste møtene kan sette de største spor.

Syv små pauser ♥

♥ Et øyeblikk av gjenkjennelse

Tenk på en situasjon der du kjente deg igjen i et annet menneske. Et øyeblikk der du kjente: 'Der er noen som er litt som meg.' Hva gjorde øyeblikket med deg?

♥♥ Et øyeblikk av ekte lytting

Når ble du sist lyttet til av noen som ikke hadde hastverk med å svare? Noen som ikke gjorde deg enig, men gjorde deg viktig? Hvordan kjentes det i kroppen?

♥♥♥ Et øyeblikk av forståelse

Vi kan stå midt i et rom fullt av mennesker og likevel føle oss alene – helt til én person forstår oss. Hvem har forstått deg uten at du måtte forklare alt? Hva gjorde det med deg?

♥♥♥♥ Et øyeblikk av fellesskap

Et sted, en benk, en kopp kaffe, en samtale du ikke så komme. Hva er et av de vakreste små fellesskapene du har opplevd? Et øyeblikk hvor du merket at du ikke var alene i verden.

♥♥♥♥♥ Et øyeblikk av anerkjennelse

Når har noen verdsatt deg – ikke bare for hva du gjør, men for hvem du er? Finn fram det øyeblikket igjen. La det ta plass..

♥♥♥♥♥♥ Et øyeblikk der ditt talent ble sett

Vi bærer alle noe vi kan, noe vi får til, noe som er vårt. Når kjente du sist at noen så talentet ditt, og ikke tok det for gitt?

♥♥♥♥♥♥♥ Et øyeblikk av lykke

Hvert av disse øyeblikkene minnet deg ikke bare om et menneske, en samtale, en tid. Det er også en liten flik av deg selv.

Det å bli sett handler ikke alltid om andre. Noen ganger handler det om at du ser deg selv, litt tydeligere.

At du vet at du betyr noe. At det finnes mennesker du hører sammen med, selv om dere kanskje bare møttes den ene gangen på en benk i mai.

Om hverdagen er travel, stressende eller tung, så husk at du har disse øyeblikkene, og at du kan hente de fram når du trenger dem. De er dine, og noe ingen kan ta fra deg.

Med ønske om fine dager - som er litt mer deg ♥

Beste hilsen, Kristin