MOU MAGAZINE

Augusti 2025





SENSOMMARRO

När passionen för grafisk form, vackra bilder, text, design och viljan att inspirera vill mötas – vad gör man då? Varför inte låta det få ta plats här? Detta är något nytt här och tänkt som ett magasin i rörelse, men med vilan som kompass. Ett rum för inredning, design, slow living, minimalism, hållbarhet, kreativt skapande och ja, en massa mer. Detta är den första sidan på detta magasin som kommer att växa fram, bit för bit. Fler artiklar väntar – om det vackra, det enkla, det hållbara. Allt i sin egen takt. Som ett samtal som får ta tid och du är varmt välkommen att vara med.

Nu har vardagen dragit igång. Sensommaren har tagit över – med sitt särskilda lugn. Ljuset är mjukare, luften klarare och värmen dröjer kvar, men tränger sig inte på. Vi går från semestertempo till vardagsspring.

Men måste vi rusa? Får man gå långsamt, stanna upp och lyssna in? Inte bara i det som finns runtomkring – utan också i dig själv. Din kropp, ditt sinne. Vad det viskar och behöver.

Du behöver inte springa. Inte på semestern, inte första veckan och inte de andra heller. Det är okej att vandra i sakta mak. Att behålla känslan av ledighet så länge det går. Att bära med sig det fina, och skapa en känsla av semester varje dag.

Låt oss göra plats för njutning i vardagen. Inte bara längta till nästa ledighet och paus utan leva den, här och nu.

Önskar dig allt gott!

Skapa stilla *RUM*



Vi tillbringar våra liv i rum men hur ofta låter vi dem bära vår inre rytm? Att inreda för återhämtning är att lyssna inåt. Med värme, textur och stillhet kan hemmet bli en plats där vi får vara hela.

När sensommaren långsamt glider över i tidig höst, förändras inte bara ljuset och luften utan också vårt inre behov av vila och återhämtning. Vi har haft en lugn semesterledighet utan krav och måsten och ska nu in i vardagen, vilket till en början gör oss trötta. Det är då viktigt att lyssna och acceptera detta och skapa sig ett hem där det känns mysigt och inbjudande att återhämta sig.

MOU MAGAZINE SKAPA STILLA RUM

Att skapa en förändring behöver inte alltid vara stort och kostsamt utan det kan räcka med små justeringar för att få en helt ny känsla. Som att byta plats på inredningsdetaljer, några nya växter eller textilier med varmare toner. Lek gärna med höstiga färger, som rostrött, dämpad olivgrön eller varm ockra, för att skapa en ny stämning utan att du behöver göra om hela rummet.

När murriga färger får möta naturliga material som linne, trä eller keramik uppstår en mjuk och ombonad höstkänsla som bjuder in till vila och där vardagslugnet får ta plats.

tips!

Det blir mörkare ute vilket gör det än viktigare med ljust inne. Det får gärna vara mjukt och levande som en lampa med varmt sken, ett tänt stearinljus till kvällen eller mjukt dagsljus som får sippra in genom ett par tunna skira gardiner.



Hemmet ska vara mer än en plats att bo. Det ska vara en plats där du får landa, varje dag. Där du inte behöver prestera, utan bara vara. Att inreda för vila handlar inte om perfektion. Det handlar om känsla. Om att lyssna in vad du behöver och låta hemmet svara.

” Skapa dig ett hem för själen.”

När vi låter hemmet spegla våra behov snarare än våra måsten, uppstår något viktigt. En plats som inte bara är vacker utan vänlig. Där vi får trivas och må bra.

Det är där vi landar. Och kanske är det just i den stillheten, mellan sensommarens sista värme och höstens första kalla vind, som vi kan hitta vårt inre lugn, som får räcka ända fram till nästa ledighet och sommar.



LÅNGSAMHETENS *LOV*

Hur kan vi finna inre lugn och balans då livet präglas av stress, snabbhet och ett ständigt flöde av information. Vi har sällan långtråkigt och är aldrig sysslolösa. Genom att stanna upp och ta oss lugna stunder kan vi hitta oss själva, höra vår inre röst och få ett mer balanserat och medvetet liv.

Att göra ingenting – och tillåta sig själv att ha långtråkigt kan kännas som en oväntad idé i en värld som hyllar ständig produktivitet och aktivitet. Men det finns stora fördelar med att ge sig själv tid att bara vara, utan krav på prestation eller ständig stimulans. Stillhet är inte passivitet, utan en aktiv och kraftfull väg tillbaka till oss själva. Den hjälper oss att återfå kontrollen över våra liv, minska stress och öppna upp för kreativitet. Genom att stanna upp och vara närvarande kan vi hitta lugnet mitt i livets hastighet.

Vi underskattar ofta stillhetens kraft. Att stanna upp kan ge oss insikt, återhämtning och stabilitet något vi sällan hinner erfara i en vardag där vi ständigt strävar efter mer. Denna jakt leder ofta till tomhet och en känsla av att ha tappat kontakten med vårt inre.

Men stillhet är inte passivitet. Det är ett aktivt val att ge sig själv tid för reflektion. I den medvetna närvaron uppstår klarhet, förståelse och styrka, verktyg för att möta livets utmaningar med större lugn.

En viktig aspekt är också att acceptera det vi inte kan kontrollera. När vi släpper taget om det som ligger utanför vår påverkan, och istället fokuserar på det vi faktiskt kan förändra, minskar den inre konflikten. Det handlar inte om att ge upp, utan om att agera med större visdom och frid.

Långsamheten hjälper oss att återknyta kontakten med vardagen. När vi rör oss långsamt genom våra rutiner, får vi möjlighet att verkligen uppleva världen omkring oss. Varje ögonblick blir en chans till närvaro och vi kan lättare hitta mening. Det är där, i det lilla och det långsamma, som livet får djup.

"Se inte stillhet som slöseri med tid, utan som en grund för effektiv handling och fördjupad livskvalitet."

3 VÄGAR TILL LÅNGSAMHET

1. Stilla stunder varje dag
Avsätt tid utan skärm, ljud eller krav. Bara sitt, gå en långsam promenad eller titta ut genom fönstret. Stillhet behöver inte vara lång, det viktiga är att den får finnas.

2. Gör en sak i taget
Multitasking skapar stress och splittring. Välj att fokusera på en uppgift i taget, med närvaro. Även enkla saker som att diska eller dricka kaffe kan bli meditativa.

3. Sänk tempot medvetet
Låt vissa moment ta tid. Gå långsamt, tala långsamt, tänk långsamt. När du inte rusar genom dagen öppnas utrymme för reflektion, känslor och kontakt med nuet.

SENSOMMARENS *SMAKER*

När trädgården börjar lugna sig och kvällarna blir svalare, är det dags att ta tillvara på de sista dofterna och smakerna. Att torka kryddor är ett enkelt sätt att förlänga sommaren och fylla skafferiet med värme.



5 FAVORITER ATT PLOCKA IN

ROSMARIN
Stark och träig smak. Torkas bäst i knippen upp och ner. Passar till ugnsrostade grönsaker, lamm och bröd.

OREGANO
Torkad oregano är oumbärlig i pizza, gratänger och grytor. Behåller sin smak väl när du torkar hängade i knippen. Klassiker i medelhavsköket.

CITRONMELISS
Mild, frisk och lugnande. Torka bladen och använd till te som lindrar oro och främjar sömn. Passar i bakverk eller i hemgjord lemonad.

BASILIKA
Torka snabbt och försiktigt, gärna i ugn på låg värme eller luftigt på ett galler. Perfekt till pastarätter, tomatsås eller som bas i en pesto.

MYNTA
Frisk och uppiggande. Är underbar i te, men också i marinader, couscous eller som topping på yoghurt. Prova att blanda med kakao och kanel för ett värmande kvällste.

LAVENDEL
Lavendel är inte bara vacker utan lugnande och aromatisk. Torka blommorna och använd i små doftpåsar, bakverk eller som smaksättare i socker. Gott att dricka i te med honung en kall höstdag.



VÄRMANDE ÖRTTE

1 tsk torkad citronmeliss
1 tsk torkad mynta
½ tsk lavendelblommor
Honung efter smak

Lägg örterna i en tesil eller direkt i en kopp. Häll över hett vatten och låt dra i 5–7 minuter. Sila och smaka av med honung. Perfekt för att varva ner efter en lång dag.

KRYDDIGT ÖRTSMÖR

100 g rumstempererat smör
1 tsk torkad rosmarin
1 tsk torkad oregano
½ tsk torkad basilika
½ tsk torkad citronmeliss (för en frisk ton)
1 liten vitlöksklyfta, finriven
Flingsalt efter smak

Blanda allt tills smöret är jämnt kryddat. Forma till en rulle och förvara i kyl. Passar till bröd, ugnsrostade grönsaker, varm pasta mm.