MOU MAGAZINE

Oktober 2025





PLATS ATT ANDAS

Tänk att vi redan är inne i oktober. En mellantid mellan höstens intågande och vinterns kyla. Naturen drar sig tillbaka, färgerna djupnar, och vi känner ett behov av att göra detsamma. Vi höstar i våra trädgårdar, plockar in utemöblerna och tänder ljus i fönstren. Det är dags att ta ett steg in i värmen och koppla bort alla måsten utanför dörren.

Denna månad är en perfekt tid för att rensa, sortera och skapa plats – inte bara i hemmet, utan också i tanken. I detta nummer av Mou Magazine utforskar vi minimalism som självavård. Inte som en trend med tomma ytor och strikta regler, utan som ett sätt att lyssna inåt.

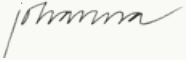
Vad behöver du just nu? Vad får dig att må bra? Vad vill du omge dig med och vad kan få lämna?

Forskning visar att visuellt brus kan öka stressnivåer, medan ordning och färre intryck främjar lugn, fokus och återhämtning. Genom att skapa plats att andas – i hemmet, i kalendern och i livet – ger vi oss själva möjlighet att landa.

Och kanske är det just det vi behöver innan mörkret faller och julens tempo tar vid.

Välkommen in i ett nummer som andas lätthet, klarhet och omtanke.

Önskar dig allt gott!



RENSA för ro



När hösten smyger sig in och naturen drar sig tillbaka, väcks ett behov av att göra detsamma. Vi vill landa, sortera, skapa plats. Inte bara i hemmet utan också i tanken. Att rensa är mer än att städa. Det är en emotionell handling, ett sätt att ta hand om sig själv. Och forskningen visar att det faktiskt gör skillnad.



LUGNA HJÄRNAN

Studier inom miljöpsykologi visar att visuellt brus, som för mycket saker, färger och intryck, kan öka nivåerna av stresshormonet kortisol. När vi rensar, minskar belastningen på hjärnan. Vi får en ökad känsla av kontroll, vilket i sin tur främjar lugn, fokus och välmående.

Ett ordnat hem kan alltså vara ett stöd för ett ordnat inre.

RENSA MED KÄNSLA

Minimalism handlar inte om att leva med så lite som möjligt utan med det som verkligen betyder något. Att rensa med känsla innebär att lyssna inåt:

Vilka saker ger dig glädje? Vilka vanor gör dig trött? Vilka tankemönster behöver få lämna?

Det kan handla om att säga nej till överfyllda kalendrar, gamla måsten eller mentalt bagage. Att skapa plats för det du vill leva med och leva i.

MER TID OCH ENERGI

När du har färre prylar att ta hand om, städa och organisera, frigör du tid och energi som du kan lägga på det som verkligen betyder något för dig såsom relationer, passioner och upplevelser.

Ett hem som inte kräver ständig omsorg ger utrymme för närvaro. Du får mer tid att lyssna, skapa, vila.

Minimalism handlar inte om att ta bort, utan om att välja med omsorg. När det yttre blir enklare, får det inre chans att blomma.



FEM STEG TILL RO

1

STANNA UPP

Innan du börjar, ta ett djupt andetag. Fundera på vad du vill få ut av detta och vad du vill få utrymme för.

2

VÄLJ EN LITEN YTA

Börja med något överskådligt som en låda, en hylla, ett hörn. Det är bättre att rensa lite med närvaro än mycket med stress.

3

BEHÖVS VARJE SAK?

Fundera på om du behöver sakerna. Ger de dig glädje, funktion eller lugn? Om inte, tacka och släpp taget.

4

MYSIG STUND

Tänd ett ljus och sätt på lugn musik. Rensa ensam eller ihop med någon. Låt det bli en mysig stund.

5

VILA I TOMHETEN

När ytan är rensad – stanna kvar en stund. Känn hur det känns. Låt tomheten få vara vacker, inte tom.