



FIKA LOSS!

Min stora passion är fika och bakning. Och ju mer plats jag ger åt passionen i mitt liv, desto oftare blir det samtal med vänner och bekanta kring just bakning och fikastunder. Jag har aldrig hört någon säga "jag gillar inte att fika". Ändå är min upplevelse att många ofta prioriterar bort dessa ljuvliga stunder som ger så ofantligt mycket tillbaka.

TEXT JOHANNA NILSSON FOTO METAMORPHOSE

Bakningen och fika ger dig en möjlighet att stanna upp, varva ned och landa mjukt. Du lär känna dig själv, dina nära och kära. Det ger närvaro och njutning och insikter om det som varit och om det

som komma skall. Ett avstamp i vardagen, där du samlar kraft, får uppleva nya smaksensationer och som ger ny energi. Att baka ger ro i kroppen och en pratstund med själen. Och mycket, mycket mer...

Så här kommer 10 tips för att fika loss i sommar. Njut!



- 1** Baka småkakor. Vilken sort som helst. Sluta säga att du inte kan. Även om det inte blir perfekt så blir det tillräckligt gott ändå. Jag vet, av egen erfarenhet. Så – "just do it".
- 2** Baka matbröd till kvällsfikat. Bjud dig själv eller någon du tycker om när mörkret faller. Hur mysigt som helst. Jo, du kommer att klara av det. Googla ett recept. Våga baka.
- 3** Var stolt över det du bakat. Sträck på dig. Be inte om ursäkt, även om resultatet blev sisådär. Alla kan baka. Övning ger färdighet. Det kommer att bli bra.
- 4** Samla på dig genuina kaffemuggar och kaffekoppar. Gärna många och helt olika. Använd muggarna och kopporna. Vågra låta dem samla damm.
- 5** Köp vackra servetter. Låt de få kosta. Och använd dem också. Omedelbums. Dammiga servetter är verkligen ofräscht.
- 6** Upptäck genuina caféer. Ta dig tid att åka dit. Välj caféer med glad och närvarande personal, härlig miljö och miljövänligt och mumsigt fika. Gamla Orangeriet i Stockholm och Drömkåken i närheten av Norrtälje är två av mina favoriter. Tant Anci & Fröken Sara i Sundsvall, Berglunds Bageri i Kungsgården och Annas Kafé & Kök i Gävle är tre andra tips.
- 7** Pausa ofta. Och fika när du pausar. Vänta och se hur andra inspireras och hakar på. Det är magiskt när andra också upptäcker ljuvligheten i att fika.
- 8** Visa din uppskattning när du fikar. Oavsett om du bjuder dig själv eller andra eller blir bjuden hemma hos någon. Eller på ett café. Hylla dig själv. Hylla alla som fikar och som bjuder på hembakat. Hurra!
- 9** Fika med dig själv. Så ofta du bara kan. Slappna av. Njut! Att trivas tillsammans med dig själv är den allra bästa gåvan. Ge gott om plats till tid med bara dig. Och fikat såklart.
- 10** Sätt igång! Du kan. Våga baka. Våga fika. Ofta och mycket. Njut av stunderna med dig själv. Med nära och kära. Och sträck på dig, var stolt över dig själv. Du är värd att få fika loss hela sommaren lång.
Och vet du vad det bästa av allt är?
– Att alla 10 tips funkar lika bra oavsett årstid. Och väder.



En härlig fikasommar önskar jag dig!

– JOHANNA

Johanna Nilsson är beteendevetare och professionell coach och arbetar med att hjälpa människor att samla kraft till mer och att nå längre. Hon har tidigare medverkat i Invidzonens tidning nr 1 2017, nr 2 och nr 4-2016 och nr 3-2015, där hon skrivit om att vara anhängig och delat med sig av sina drömmar.