



Ett kärleksfullt manifest för föräldrar.

Framförallt vill jag att du ska veta att du är älskad och värd att älskas. Det kommer du att få lära dig genom det jag säger och gör - kärlekslektionerna bor i mitt sätt att behandla dig och mig själv.

Jag vill att du ska närma dig världen med utgångspunkten att du är värdefull. Varje gång du ser att jag visar medkänsla med mig själv eller accepterar mina egna brister kommer du att lära dig att du förtjänar kärlek, tillhörighet och värdighet.

I vår familj ska vi öva oss i att vara modiga genom att delta, låta andra se oss och värna om sårbarheten. Vi ska berätta för varandra om när vi har det svårt och när vi är starka. I vårt hem kommer det alltid att finnas utrymme för båda delarna.

Vi ska lära dig medkänsla genom att visa medkänsla, först med oss själva och sedan med varandra. Vi ska sätta gränser och respektera dem, och vi ska sätta värde på hårt arbete, hopp och uthållighet.

Vila och lek ska vara viktiga värderingar för oss och något som vi ägnar oss åt i vår familj. Du kommer att lära dig något om ansvar och respekt när du ser att jag gör misstag och ber om förlåtelse, och när du ser att jag ber om det jag behöver och pratar om hur jag mår.

Jag vill att du ska veta vad glädje är, och därför ska vi tillsammans öva oss i tacksamhet. Jag vill att du ska känna glädje, och därför ska vi tillsammans lära oss att vara sårbara. När ovissheten och otillräckligheten hemsöker dig kommer du att kunna dra nytta av den anda som råder i vårt dagliga liv.

Tillsammans ska vi gråta och möta rädsla och sorg. Jag skulle helst vilja ta din smärta ifrån dig, men i stället ska jag sitta hos dig och lära dig hur du kan ta emot den.

Vi ska skratta, sjunga, dansa och skapa. Vi ska alltid ge varandra lov att vara oss själva. Vad som än händer kommer du alltid att höra hemma här.

Den största gåva jag kan ge dig när du påbörjar din resa mot ett helhjärtat liv är att leva och älska av hela mitt hjärta och att visa stort mod. Jag kommer inte att älska eller fostra eller visa dig något på ett perfekt sätt, men jag kommer att låta dig se mig, och jag kommer alltid att betrakta det som en helig gåva att jag får se dig. Se dig på riktigt, se dig på djupet.

Brené Brown – "Mod att vara sårbar"
Foto Mi Pham (Unsplash)