



Foton:
www.metamorphose.se



JOHANNA NILSSON:

LYCKLIGA DRÖMMAR ...



Text: Johanna Nilsson

Jag var 8 år och stod tätt intill farmor vid köksbänken. Blickade nyfiket ned på de till synes blygsamma vita kornen i den blåa plastförpackningen. Bad att få lukta. Farmor försökte in i det längsta säga nej. Hon visste att doften var allt annat än trivsamt. Men jag var envis och stack ned näsan i påsen. Det sved och brände långt ned i halsen.

Kanske var det just då och där mitt bakintresse började gro. Upplevelsen av hjorthornsaltet skrämde mig inte utan snarare tvärtom. Obehaget till trots har min nyfikenhet kring ingredienser och vad bakningen har att erbjuda växt sig allt större. Under de senaste åren har bakningen blivit en av de viktigaste och mest glädjeggande delarna i mitt liv.

Bakglädjen har varit extra värdefull när livet känts utmanande och svårt. Att finna min plats på häktet där jag jobbar är en sådan utmaning. På häktet stöttar och motiverar jag de som är misstänkta för brott till förändring. Det har varit allt annat än enkelt att hitta ett avslappnat förhållningssätt i en miljö där larm, kameror och säkerhetsrutiner går före allt annat.

• **NÄR**
KÄNNER DU DIG
SOM ALLRA MEST
NÄRVARANDE?

• **HUR**
ÄR DET DÅ?

• **VAD**
BETYDER DET
FÖR DIG ATT
KÄNNA DIG
HÄR OCH NU?

• **DELA**
GÄRNA MED DIG
TILL ANDRA AV
DINA BÄSTA
NÄRVAROTIPS!





Foto: www.metamorphose.se

En annan utmaning var när min sambo förra hösten åkte till Mali på utlandstjänstgöring inom FN. Han begav sig 7092 km söderut för att finnas behjälplig som sjuksköterska i ett land med stora svårigheter. Att den man jag hade allra närmast här hemma reste så långt bort var verkligen inte en enkel situation att hantera.

När ovissheten och oron varit som störst har bakningen funnits där som en trogen glädjekälla och trygg famn. Bakandet och fikastunderna därefter har hjälpt mig att bli mer närvarande. Jag bakar för att utforska min egen förmåga att vara här och nu. Jag bakar för att glädja mig själv. För att glädja andra. Jag bakar för att känna mig tillfredsställd och lycklig. Och för att sprida känslan av lycka.

Lyckliga drömmar

150 gr rumsvarmt smör
2,5 dl socker
2 tsk vaniljsocker
1 dl rapsolja
1 tsk hjorthornssalt
ca 3 dl mjöl

Rör varsamt samman det mjuka smöret, sockret och vaniljsockret. Häll sakta och kärleksfullt ned oljan lite i taget och blanda. Blanda sedan försiktigt hjorthornssaltet och mjölet med olje-, socker- och smörblandningen.

Forma små bollar av den härliga smeten och lägg dem på bakplåtsklädda plåtar. Låt drömmarna väckas till liv i mitten av ugnen i 150 grader i ca 20-25 minuter. Låt sedan de spröda och lyckliga drömmarna få svalna på plåten i lugn och ro.



JOHANNA NILSSON - beteendevetare och certifierad professionell coach. Arbetar som uppsökare inom Kriminalvården. Johanna har medverkat som skribent i GROW magazine nr 1/2015 och hon driver bloggen mydreamsandcookies.blogspot.se.

VAD SOM GÖR JOHANNA LYCKLIG? - Spontanitet, hemmamys och genuina fikastunder med hembakat!.