

JAG ÄR



Slut dina ögon och ta några djupa, medvetna andetag.

För fokus till dig själv och säg tyst till dig själv:

Jag är

Kanske kan du uppleva orden i din kropp.

Så fortsatt lugnt att varje gång något nytt dyker upp i dig själv bara säg...

Jag är

Sitt nu i tystnad och fortsatt så länge du vill, att ta emot upplevelser och säga...

Jag är

Jag är

Jag är

Jag är

Skriv ned några reflektioner.
