

## ◦ DAG 26: OBSERVERA MERA ◦

**Övning:** Utifrån vad vi har utforskat under de senaste övningarna, uppmanar jag dig idag att vara uppmärksam på din omgivning. Finns det färger, symboler, nummer eller något annat tecken som fångar din uppmärksamhet? Vid dagens slut, skriv ner dina upplevelser.

**Reflektion:** Uppmärksammade du något särskilt under dagen? Vilket budskap kunde du i så fall läsa in i det du uppmärksammade?

Mina anteckningar:

Soulful  
by KOSK