

## TACK TACKSAMHET

*Slut dina ögon och ta ett par djup andetag. Se om du för en stund kan observera dina inre upplevelser på lite avstånd och nu direkt fånga vad som är i dig själv. Kanske en mening, en känsla, en kroppsörnimmelse, en fantasi, en inre röst eller något annat.*

*När du nu observera en upplevelse så säg tyst för dig själv ett kort tack, bara det korta ordet TACK. Så observera dig själv igen och säg ett vänligt och varsamt TACK.*

*Kanske dyker det upp tankar när du säger tack och om det blir så observera även dessa tankar och säg TACK.*

*Sitt nu tyst i några minuter och fortsätt observera dig själv och säga TACK.*

*Du kan nu komma tillbaka och öppna dina ögon.*

Hur upplevde du det här? Skriv ner några reflektioner.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

