Stilla Vardagsliv

Övning

Detta tycker Jag är meningsfullt

nästa gång hon sover ska jag inte bara städa/hänga tvätt/plocka.
jag ska göra nåtт meningsfullt....

Många av oss vill lägga vår tid på saker vi anser är meningsfulla, men när tid och utrymme uppstår är det lätt att utrymmet slarvas bort av slentrianmässiga göromål som att plocka leksaker eller att vi skrollar bort tiden på sociala medier. Detta för att vi helt enkelt inte har funderat på vad som är meningsfullt för oss.
Gör en lista på vad just du tycker är meningsfullt för att kunna plocka av när tillfälle ges, för en mer meningsfull vardag.

Skrivövning

Detta tycker jag är meningsfullt

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Exempel på saker som kan kännas meningsfulla:
Läsa en bok - Sitta en stund i solen - Slappna av - Gå en promenad
Lyssna på en bra pod - Rita, skriva, vara kreativ - Ringa en vän