



Bonusmaterial till
En godhet som räcker för alla

Spricka
FÖRLAG



BONUSMATERIAL

I detta dokument finns lite bonusmaterial: målarbilder, ett par "finn fem fel" och en text som beskriver "uppmärksam vandring".

Oavsett om du har tillgång till en skrivare eller inte, vill vi uppmuntra dig/er att skapa egna bilder:

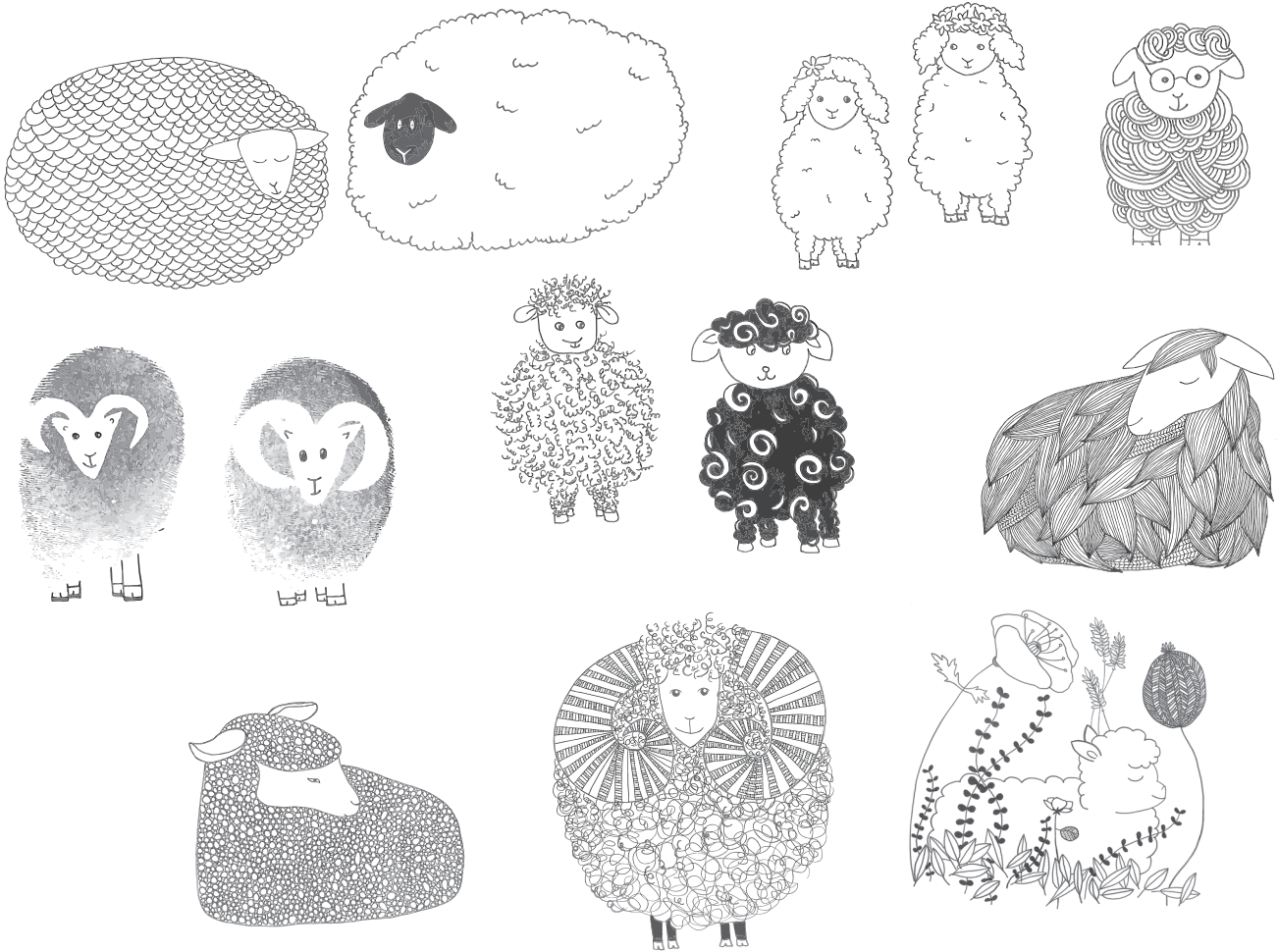
- rita en fågel som du aldrig har sett på riktigt.
- måla en egen blomma, vilken färg skulle den ha?
- hur ser ditt lamm ut?
- hur ser det ut på en äng som du skulle gilla?

Låt fantasin flöda!

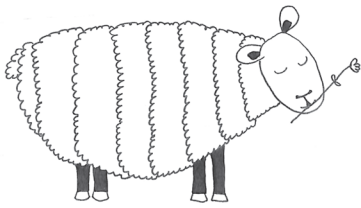
Lägg gärna ut dessa bilder på Instagram eller Facebook och tagga med @sprickaforlag och #engodhet!



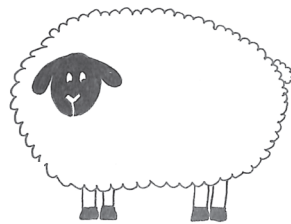
KOMMER DU IHÅG NAMNEN?



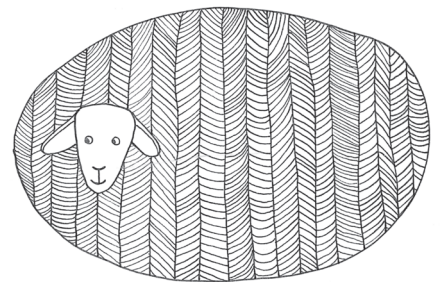
HÄR KOMMER FLER SOM BERÄTTAS OM I BOKEN



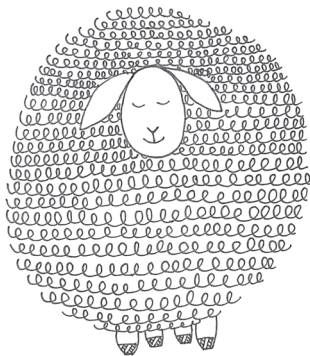
VITPLISTER



SNÖFLINGA



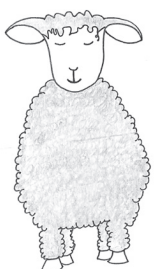
ALMA



HULDA



STJÄRNFLOCKA



ANEMONA



TEA

MÅLARBILD



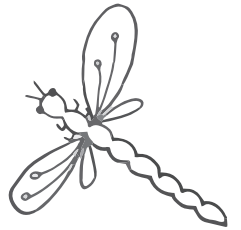
MÅLARBILD



MÅLARBILD



MÅLARBILD





FINN FEM
FEL!



MÅLARBILD



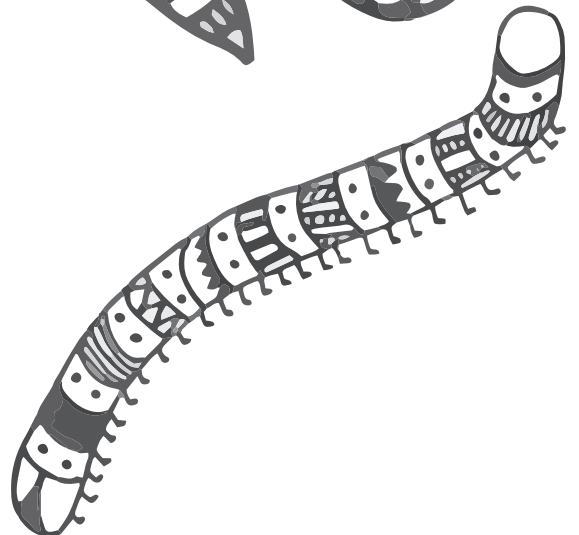
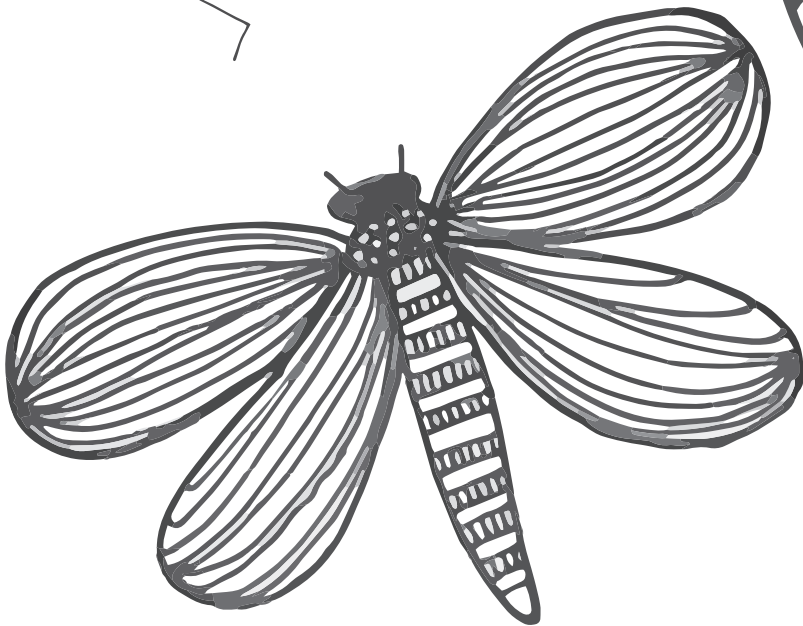
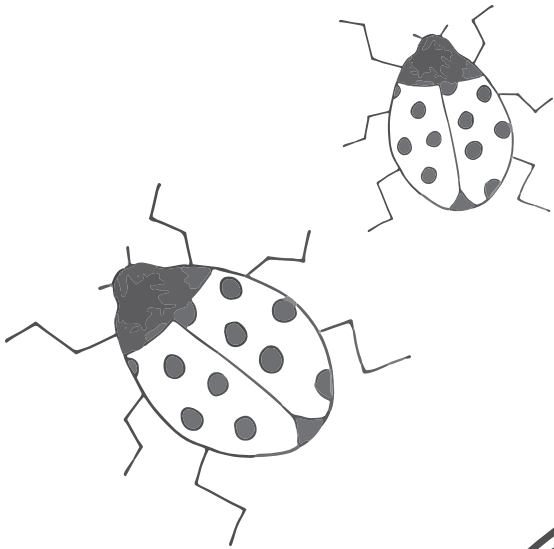
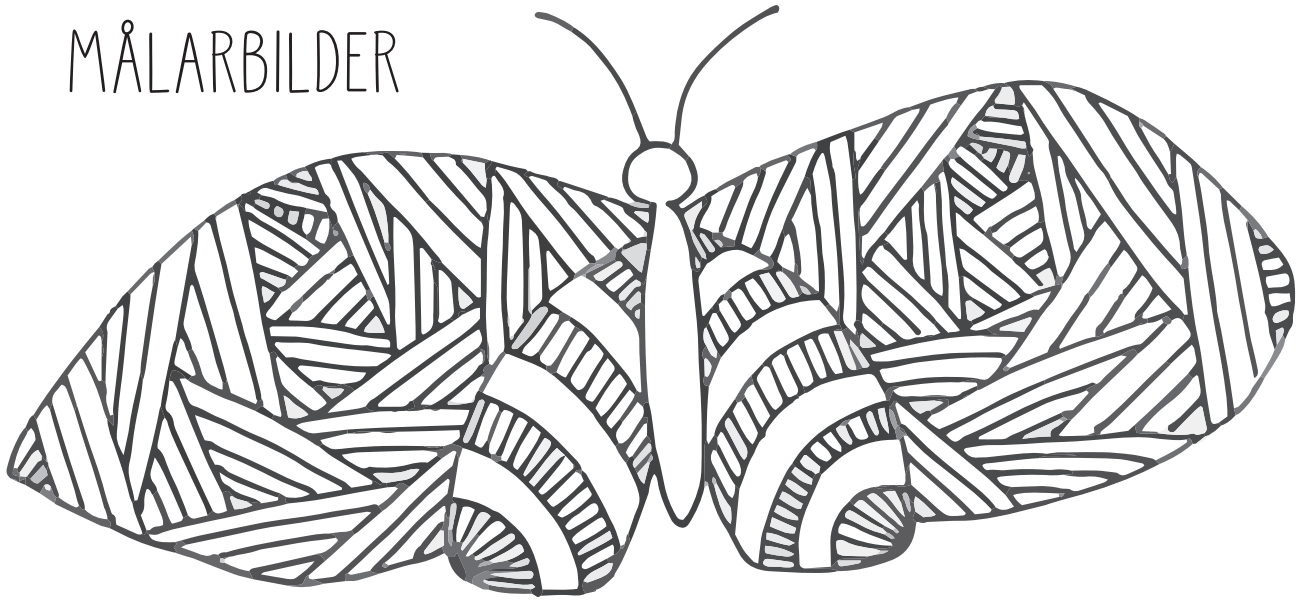
MÅLARBILD



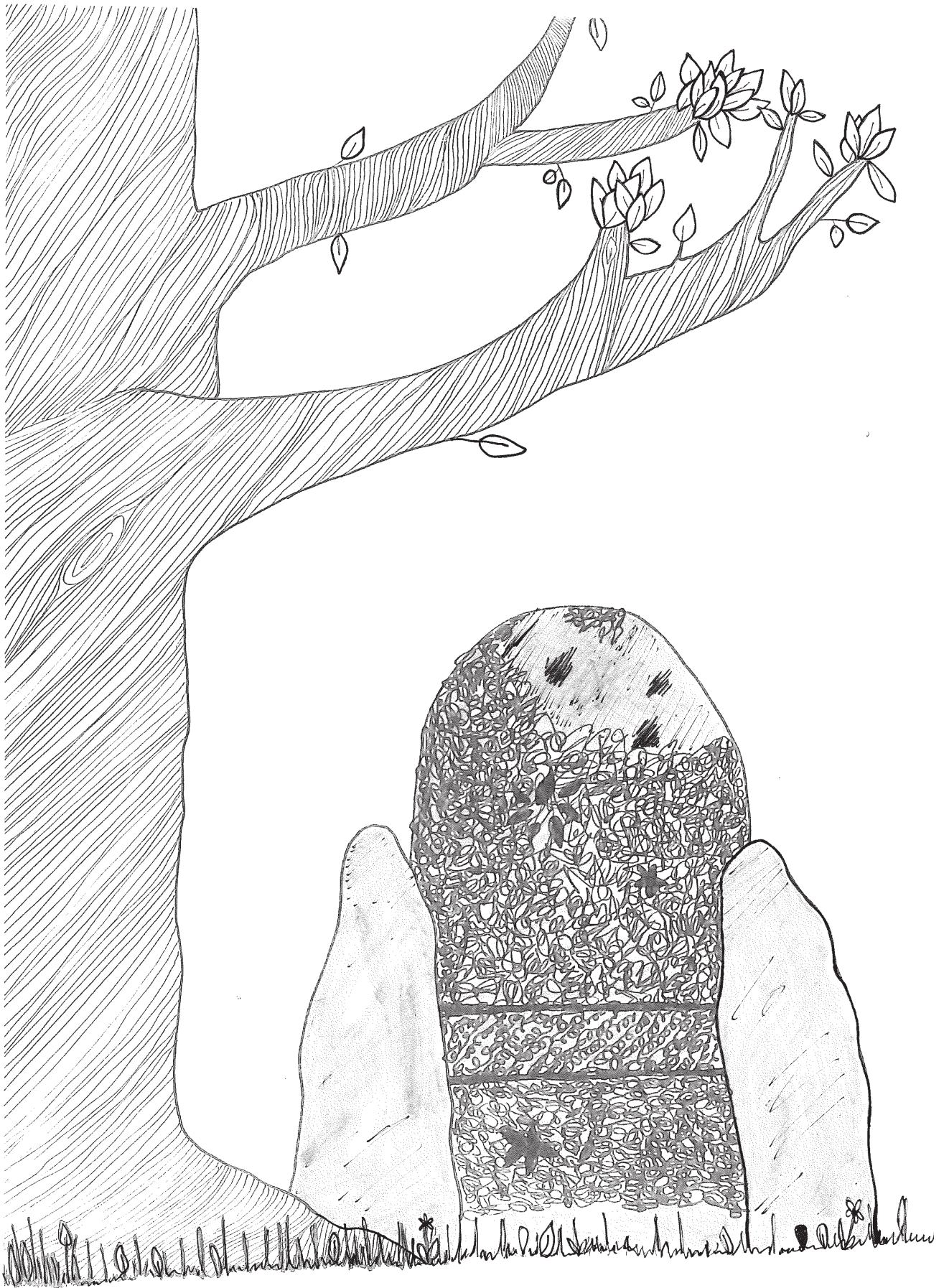
MÅLARBILDER

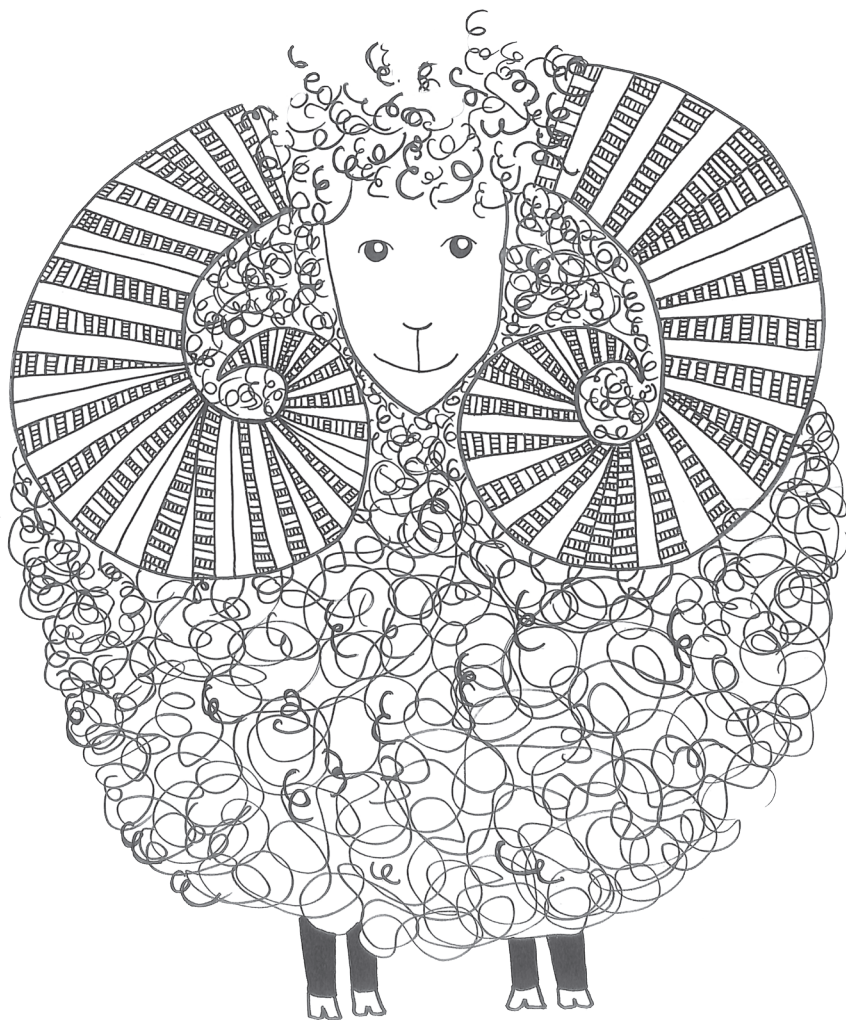


MÅLARBILDER



MÅLARBILD

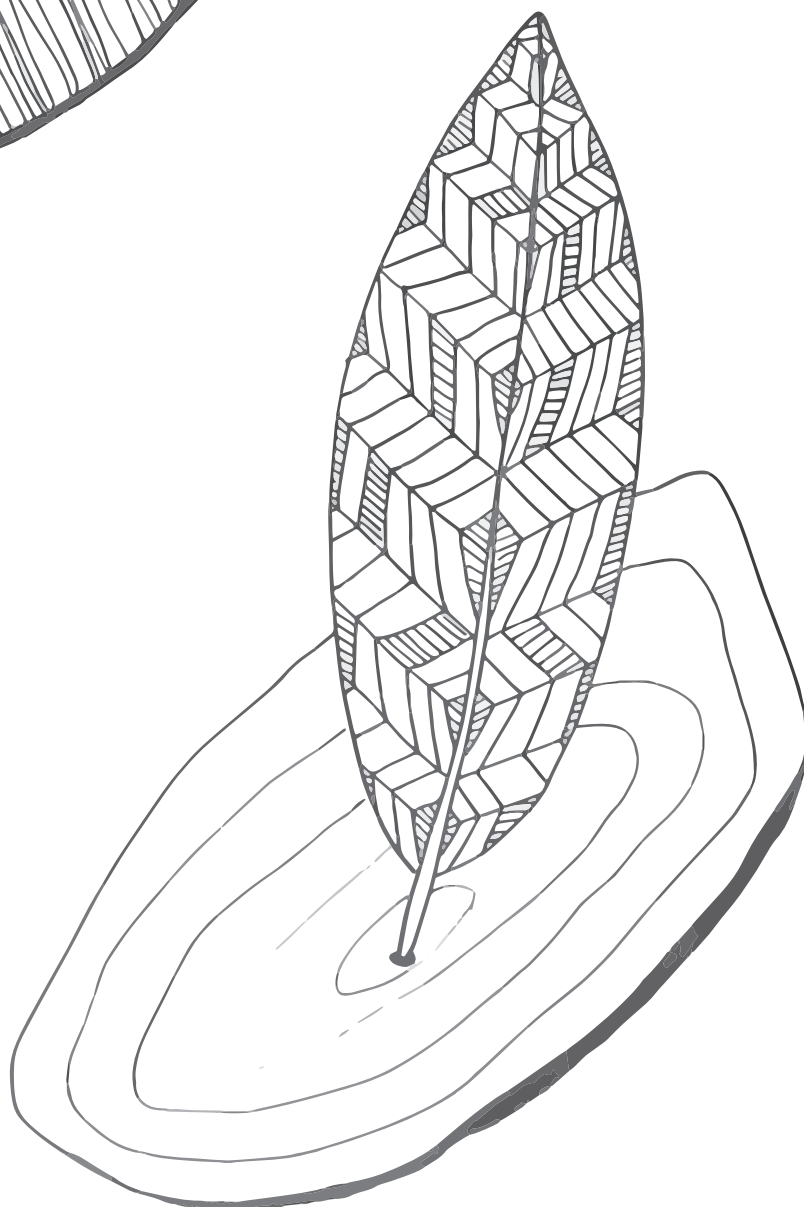
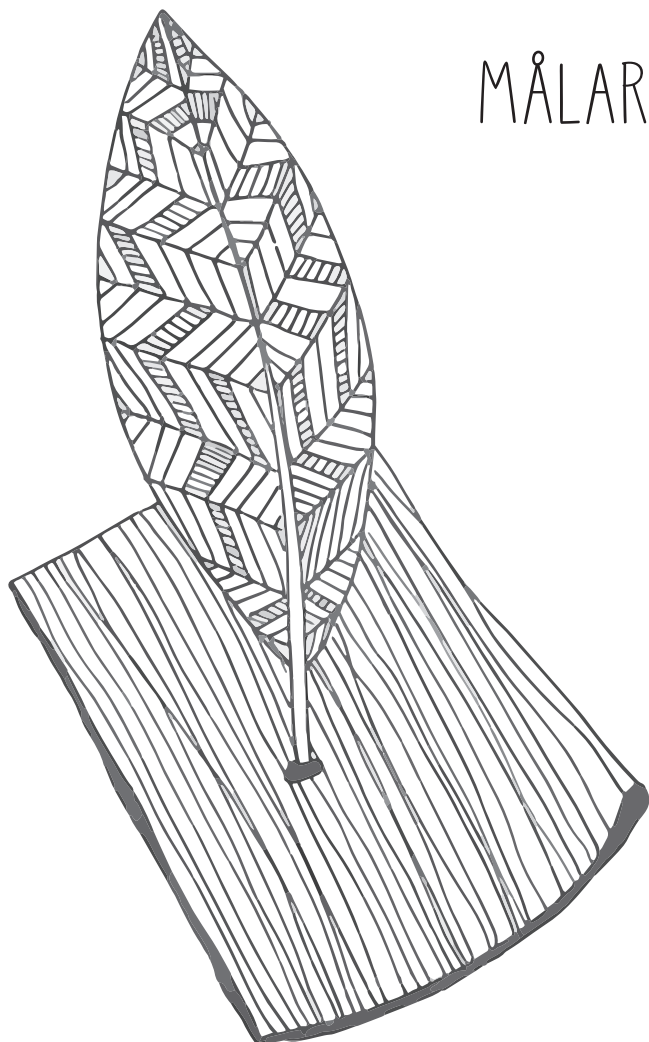




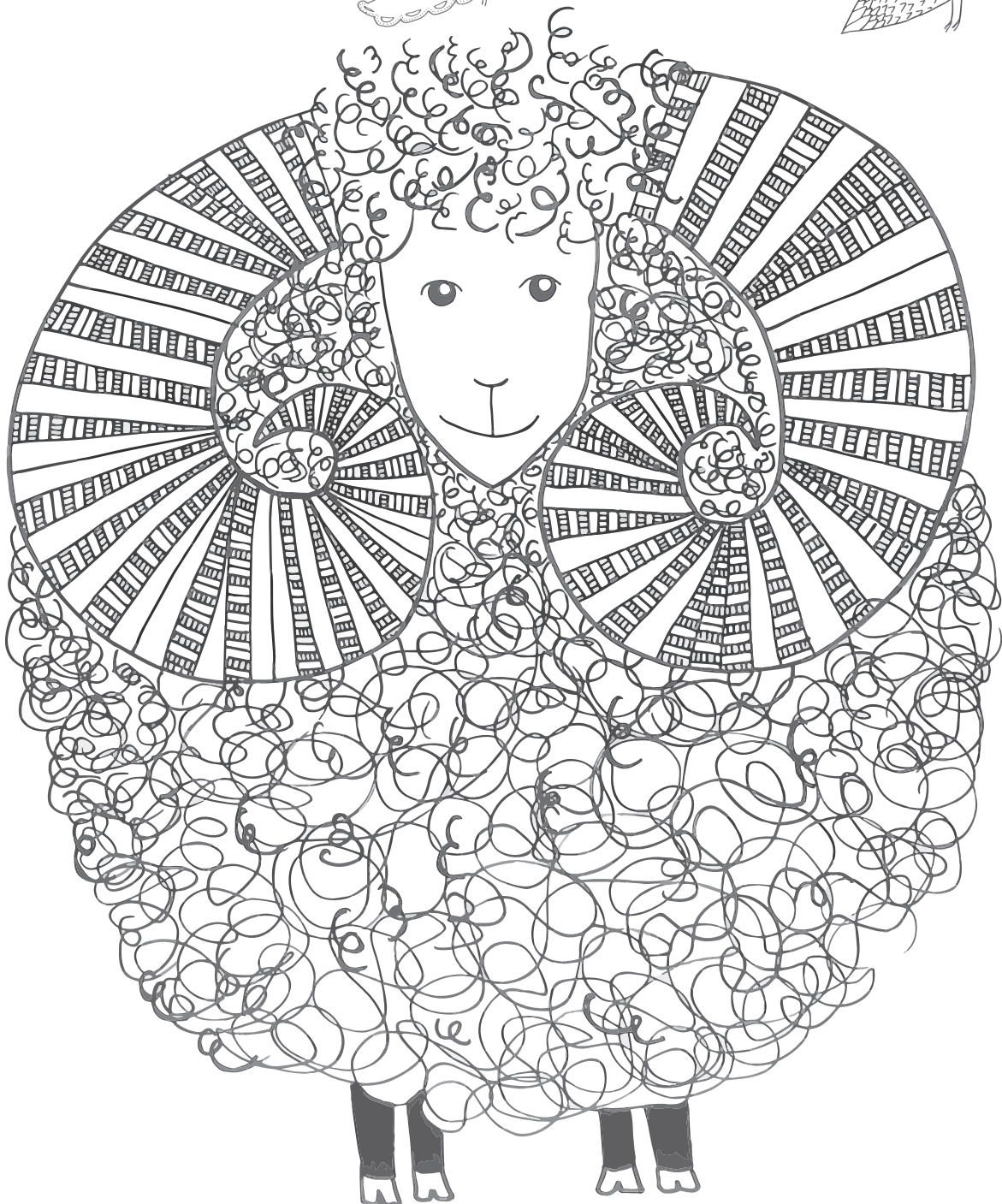
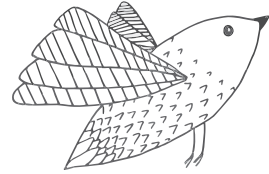
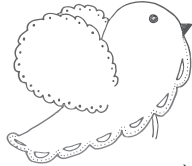
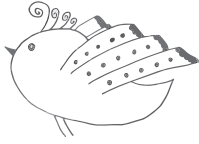
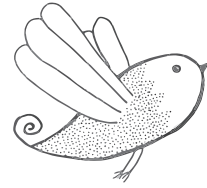
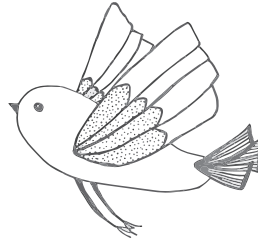
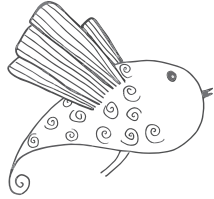
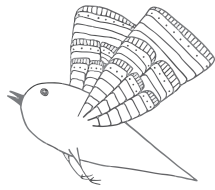
FINN FEM FEL!



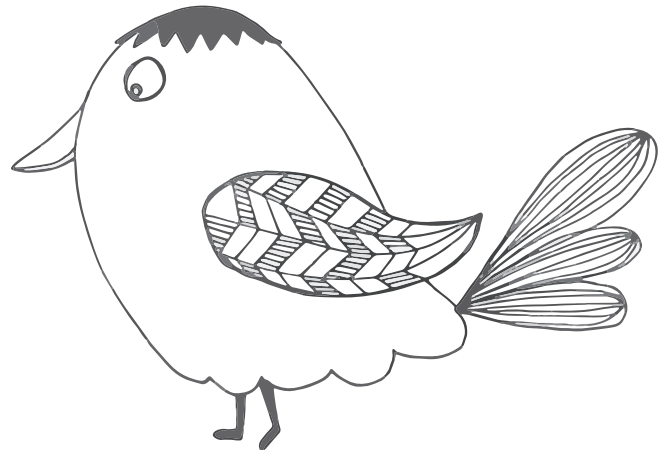
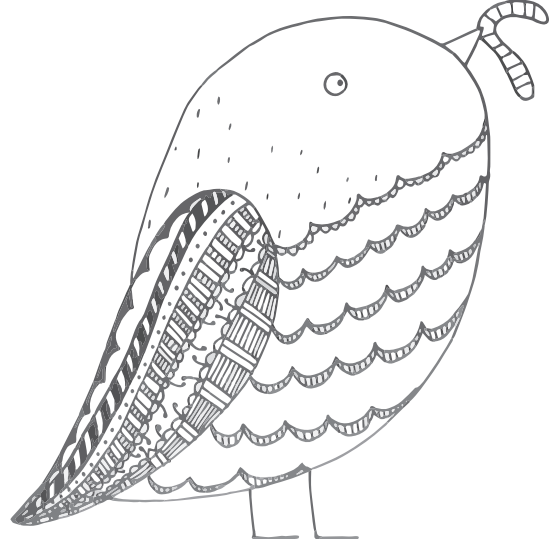
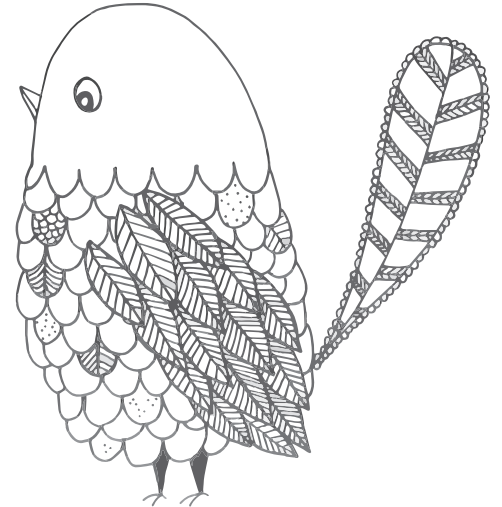
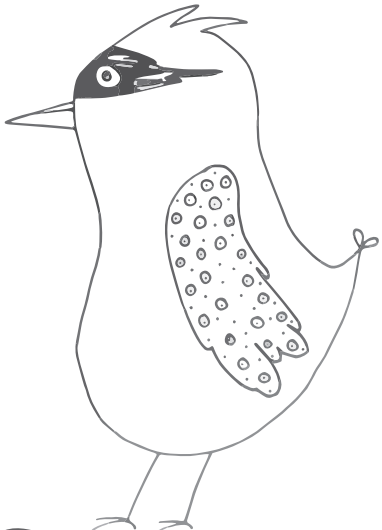
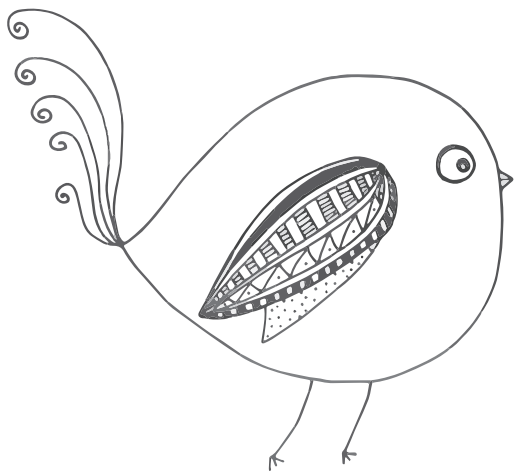
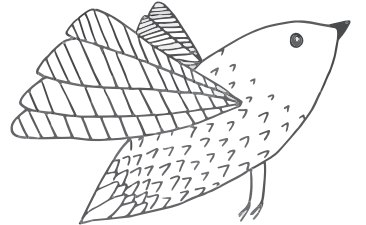
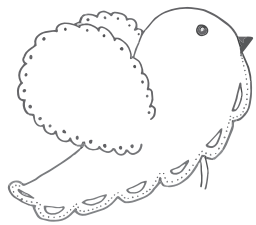
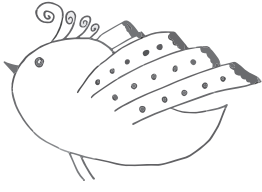
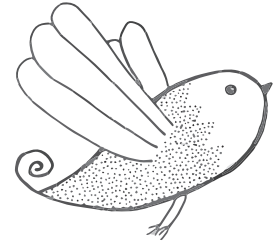
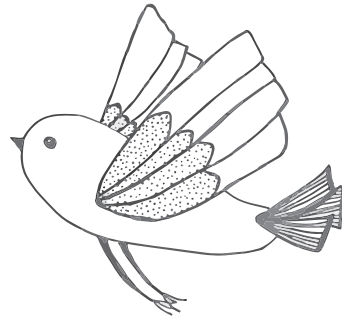
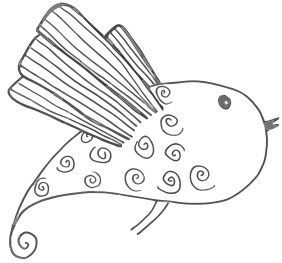
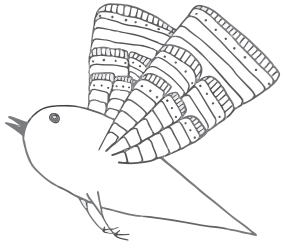
MÅLARBILD



MÅLARBILD



MÅLARBILDER



UPPMÄRKSAM VANDRING SOM EN UPPTÄCKTSFÄRD

Ta dig tid för en medveten promenad, sakta utan brådska. När du går, bli alltmer lyhörd och uppmärksam på allt som kommer till dig genom dina sinnen. Uppmärksamma och medvetandegör det du ser, hör, luktar och känner av allt omkring dig.

Vad kan du se? Observera färger, former, mönster och ljusspel runt omkring dig. Se på himlen, marken och runt om i landskapet. Ta tid att beskåda och iaktta uppmärksamt, både det lilla och det stora. Vänd dig runt och se åt alla håll. Vad fastnar dina ögon för på ett särskilt sett? Kanske är det något du vill gå nära för att studera i detalj.

Vad kan du höra? Vilka ljud är helt nära intill dig och vilka hörs långt borta? Vilka är som ett bakgrundsbrus och vilka tränger igenom? Vilka ljud av liv kan du höra? Av rörelse? Av vind eller regn? Hör du ljud av djur? Fågelkvitter, humlesurr eller annat? Ljud av människor nära eller långt borta? Av bilar eller maskiner? Var avslappnad och låt alla ljud som når dina öron få finnas utan att du behöver tolka eller förstå. Stanna upp och lyssna, verkligen lyssna!

Vilka lukter eller dofter kan du känna? Vilka dofter finns i luften? Kommer de från blommor, buskar, träd? Från vatten, skog, jord? Från levande varelser? Små eller stora djur? Bli medveten om de lukter och dofter som kommer till dig och som upptar din uppmärksamhet. Andas in och njut!

Vad kan du känna? Vad kan du känna med dina fötter? Hur är marken du går på, kuperad eller jämn? Går du med lätta steg eller får du anstränga dig för att trampa rätt? Känner du vind eller solsken i ditt ansikte, värme eller kyla? Låt dina händer känna på olika texturer och ytskikt. Hur känns stenarna, stammarna, gräset, mossan, vattnet eller vad det nu är du passerar? Ta dig tid att beröra, gnugga eller smeka olika ytor och material.

Vad känner du inom dig när du vandrar? Bli medveten om din kropp, din andning, ditt innersta humör, tankar och känslor. Vad är det du verkligen känner på djupet inom dig? Våga stanna i det en stund.

Gud som säger om sig själv i 2 Mos 3:14 ”Jag är”, är ständigt närvarande. Nu kan du vara närvarande inför Gud på ett medvetet och uppmärksamt sätt. Låt alla dina upplevelser föra dig in i dialog med Gud. Var närvarande och samtala med Gud som till en nära vän. Berätta om dina iakttagelser och vad som berört dig. Var stilla, var tyst, bara *var* inför Gud.

När du är redo, avsluta ditt samtal med Herren med en bön i tacksamhet. Kanske vill du sammanfatta din upplevelse-vandring med en bild, ett ord, en dikt, en sång, en symbol eller liknande. Låt upplevelsen och medvetenheten från promenaden forma fortsättningen av din dag.