LUFTEN ÄR
OSYNLIG MEN
LÅNGT IFRÅN TOM.
DEN ÄR FULL AV
ALLT DET SOM DU
BEHÖVER FÖR
ATT LEVA.

1.

ANDAS IN, ANDAS UT

01 —

Att andas är ett märkligt fenomen.
In med det som behövs,
ut med det som ska bort.

Oftast händer det av sig själv,
men när det stannar upp
påverkas allt.

ANDAS IN, ANDAS UT

Vad behöver du andas in eller ut idag?

02 —

Varje dag lever vi
i en värld
med små marginaler
där vi fyller varje tystnad
med det som ropar högst.
Då kan det ta lite tid
att vänja sig
vid att ha utrymme
och låta det vara så.

Öva på att lyssna
inåt och uppåt.
Vad lägger du märke till?
För varje gång
blir det lite enklare.

Vad hör du?

03 —

Fem minuter,
det har du,
det får du,
det klarar du.
Fem minuter utan
allt det andra
som vill ta dig härifrån.

Fem minuter
med bra luft
kan ge kraft
till dagen.
Till livet.

Idag behöver jag kraft till …