



Gyllene ögonblick

Sätt dig bekvämt tillrätta på stolen. Ta
några djupa avslappande andetag Blunda
Ge dig själv uppmaningen att minnas ett tillfälle i livet som känns gyllene.
Det kan vara ett minne som bara kommer till dig – från förra veckan –
eller från långt tillbaka i i ditt liv.

Pröva att sätta ord på till ditt ”gyllene ögonblick” Dela med
andra i grupp