

DEN ALTERNATIVA ADVENTSKALENDERN 2017

... ett fönster och släpp in frisk luft.

1

två

... ditt sinne och läs en bok/artikel om ett ämne du inte brukar läsa om.

3

... kylskåpet, laga något och bjud på middag eller fika.

... din telefon, stäng av den och ta en paus från kontakt och mediabus.

5

6

... öppna adressboken och skicka ett pappersbrev eller kort.

... åtta

4

... presentpappersrullen och slå in ett paket som någon annan får öppna.

7

... ditt hjärta och bjud dina medmänniskor på extra mycket vänlighet.

... en kyrkport och bjud dig själv på en stunds stillhet.

... biblioteksdörren och låna en saga att försvinna i en stund.

nio

11

... dina öron för att upptäcka ljuden omkring dig.

tolv

ÖPPNA...

Öppna för nya möjligheter att vara omtänksam mot dig själv och andra – kalenderns luckor har du redan i ditt hem.

Idé och text: Louise Hedberg

10

... munnen och säg snälla saker i dag.

... ditt hem för någon som inte varit hemma hos dig förut.

... dina öron för att upptäcka ljuden omkring dig.

tolv

... garderoben och ge bort kläder du inte använder längre.

14

... ytterdörren och gå ut i dagsljuset en stund.

16

... plånboken och ge en liten gåva till ett välgörande ändamål.

13

... upp ditt rum för ljuset. Med fråndragna gardiner eller många levande ljus.

- 15 -

... ögonen efter att ha slutit dem och andats en stund och känn mer lugn i kroppen.

17

18

... dig för nya intryck och besök en plats du aldrig varit på.

20

... öronen och lyssna på vacker musik.

21

... munnen och sjung av hjärtats lust.

23

24

... dig för andra och lyssna uppmärksamt i dag.

19

22

... Bibeln och bläddra fram julens berättelse.

... tidningen och leta efter goda nyheter.

... matförpackningarna med extra mycket tacksamhet i dag.