



Vecka 1

- Min tanke är att du börjar med att under ett par dagar ägnar ditt hjärta extra uppmärksamhet.
- Lägg då och då handen på ditt hjärta och dra samtidigt några djupa andetag.
- Var uppmärksam på hjärtan som finns lite överallt och ta gärna foton på dessa.
- Börja med morgonsidorna och skriv ner vad du har på hjärtat, det vill säga - allt möjligt.
- Leta fram material du vill använda dig av när du skapar. Kanske behöver du köpa något. I början av veckan är det dags att skapa ditt kreativa hjärta.



Sofi G