

DEN ALTERNATIVA ADVENTSKALENDERN 2021

En långsam utmaning

FÖR VARJE DECEMBERDAG FRAM TILL JUL

1. Ät din mat långsammare.

2. Andas långsammare.

3. Tvätta händerna långsammare.

4. Gå långsammare.

5. Drick långsammare.

6. Rör dig långsammare.

7. Skriv långsammare.

8. Läs långsammare.

9. Prata långsammare.

10. Klä dig långsammare.

11. Laga mat långsammare.

12. Vakna långsammare.

Det är så lätt att springa ifrån både oss själva och livet. Tempot ökar och vi önskar oss hela tiden mer. Särskilt i december. Men det behöver inte vara så.

Advent kan vara en tid av fasta och eftertanke. En tid för att komma närmare Gud och oss själva.

DETTA ÄR EN UTMANING I LÅNGSAMHET. I att för en liten stund gå från full hastighet till lite långsammare. Lite som att dra ner hastigheten på en film en smula. För att träna på att ta det lugnt. För att se vad som händer.

För varje dag i december finns en utmaning. Prova att för en stund göra något lite lite långsammare. Tvätta dig långsammare, äta lite långsammare, tala, gå eller kanske krama lite långsammare.

Välj något att göra långsammare varje dag. Det handlar om att vara i stunden - låta livet komma ikapp och vara där du är just nu.

*"I varje hjärta armt och mörkt
sänd du en stråle blid,
en stråle av Guds kärleks ljus
i signad juletid!"*

Svensk psalmbok 116:4

13. Kramas långsammare.

14. Slå in paket långsammare.

15. Baka långsammare.

16. Ta beslut långsammare.

17. Bädda sängen långsammare.

18. Duka bordet långsammare.

19. Städa långsammare.

20. Duscha långsammare.

21. SMSa långsammare.

22. Handla långsammare.

23. Öppna dörren långsammare.

24. Öppna paket långsammare.

Svenska kyrkan 
KARLSTADS PASTORAT