



Allt är perfekt

I rutan nedanför skriver du meningen '**Allt är perfekt som det är**' så många gånger du vill med **vänster** hand (*höger* om du är vänsterhänt) i 3 minuter.

Lägg märke till om du får **värderande tankar** under övningen.

A large, empty white rounded rectangle intended for the user to write the sentence 'Allt är perfekt som det är' multiple times using their left hand.