

# 1. HÄR OCH NU

---

Sitt alldeles tyst och stilla i det rum som du är i just nu. Prata inte med någon och försök att inte tänka på något annat än det du ser och hör omkring dig. Lista dina syn- och hörselintryck i rutorna under ett par minuters tid. Använd många adjektiv. Skriv t.ex. inte bara att du ser en stol och hör en bil, utan att du ser en brun och sliten stol och hör en bil som tutar högt.



FYLL  
I

Just nu ser jag

Just nu hör jag