En lugn stund på egen hand om tekniken strular

Hitta lugnet - Använd naturen för återhämtning och hantering av stress

1. Välj en plats som du tycker om, det kan vara en plats i en skog, naturområde, park eller trädgård.
2. Sätt dig ner och upplev platsen en stund i lugn och ro.
3. Ta nu 10 minuter till att fokusera på dina sinnen - ett i taget.
    a. **Synen:** Se vilka färger och nyanser som finns, en gren som vajar i vinden, se himlen, lägg märke till olika former och mellanrum.
    b. **Hörseln:** Slut ögonen och rikta uppmärksamheten på ljuden omkring dig. Ta in alla hörselintryck samtidigt. Välj sedan ett ljud som du lyssnar nyfiket på. Från vilket håll kommer ljudet? Är det starkt eller svagt? Pågår det hela tiden eller tystnar det ibland?
    c. **Känseln:** Känn fötternas kontakt mot marken. Är underlaget mjukt eller hårt? Ojämnt eller jämnt? Känner du vinden eller solen mot huden? Var på kroppen i så fall? Välj något att känna på; till exempel en trädstam, mossa eller en sten. Lägg märke till strukturen och temperaturen på det du känner på.
    d. **Doft:** Känn efter vad som doftar. Dofta på marken, mossan eller barr. Känner du någon doft i luften?
    e. **Smak:** Om du vill och har med dig något ätbart, testa att tugga långsamt och var uppmärksam på hur det verkligen smakar. Stanna upp och registrera smakerna.
4. Ta nu en promenad i strosartempo. Stanna till vid olika saker som fångar din uppmärksamhet. Utforska nyfiket. Känn på mossor, stenar, känn solen i ansiktet, titta noga på en trädstam, lyssna på fågelkvitter, lyssna om du hör vinden i träden, känn marken under fötterna. Kanske gå barfota en stund och känn de olika underlagen.
5. Lägg dig på en plats, gärna under ett träd och vila och titta på trädkronorna. Så länge du vill.

VARDAGS LUGN