

Övning i att stanna upp och vara närvarande i naturen

Syfte:

Att öva på att vara närvarande med dig själv och ditt inre.

Instruktion:

1. **Stanna upp** – välj en plats i naturen där du kan stå eller sitta bekvämt. Ta ett par djupa andetag.
2. **Syn** – låt blicken vandra runt och lägga märke till **fem saker** i naturen som drar uppmärksamheten. Det kan vara färger, former, ljusspel.
3. **Hörsel** – rikta sedan fokus på **fyra olika ljud** som finns omkring. Kanske fågelsång, vind, grenar som knäpper.
4. **Känsel** – uppmärksamma **tre olika känselförnimmelser**. Kanske marken under fötterna, vinden mot kinden, temperaturen i luften.
5. **Lukt** – identifiera **två olika dofter**. Till exempel jord, tallbarr, fukt, blommor.
6. **Smak** – lägg märke till **en smak** i munnen just nu. (Det kan vara subtilt – neutral smak, eller kanske något från kaffet man drack innan).
7. **Avslut** – ta ett djupt andetag, tacka platsen för upplevelsen, och långsamt återgå.

Reflektion efter övningen:

Efter övningen kan du reflektera över dessa frågor, skriv gärna ned svaren i din reflektionsbok

- Vad lade du märke till som du annars inte brukar se/höra/känna?
- Hur kändes det i kroppen efteråt?
- Vilket sinne var lättast att fokusera på, och vilket var svårast?