



## Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 2, 2015

Välkommen till vårt nyhetsbrev Mindfulness i Naturen. Det vänder sig till dig som varit deltagare, guide eller funktionär i våra mindfulnesssturer i Stolpa-Rinkeby- och Hasselskogarna i höstas (för närvarande 30 personer). Syftet är att ge tips och idéer till fortsatt träning i mindfulness, helst ute i den sköna naturen. Om du inte vill ha brevet i fortsättning kan du maila mig på e-postadressen längst ner.

### En mindful jul till er alla!



Vilka förväntningar har du just detta år inför julen. Vad förväntar du av dig själv – att hinna göra, uppleva etc. Och vilka förväntningar har du på andra i din omgivning. Är förväntningarna realistiska eller allt för höga? Är det så att du behöver släppa taget om några av dina förväntningar för att du ska kunna njuta av julen utan att känna stress, press och krav. Se när dina tankar far iväg och skapar oro inför dina förväntningar och alla måsten. Gör en sak i taget och var närvarande i det du håller på med. Fråga dig själv, är allting lika viktigt? Och glöm inte att ta hand om dig själv!

### Månadens mindfulnessövning:

#### Från det största ljudet till det minsta

Det är skillnad på att höra och att lyssna. Hör gör du så länge hörselsinnet fungerar, även när du sover. Om ljudet blir för starkt vaknar du. Lyssna däremot är en aktiv handling. Det krävs viss koncentration för att kunna lyssna. Du ska därför få träna en stund i konsten att lyssna på olika ljud.

Gå ut i den sköna naturen och välj en plats, där du kan få vara ostörd en stund.

1. Sätt dig ner på en sten, stock eller stubbe i en avslappnad ställning. Blunda. Dra några djupa andetag – känn inandningen och känn utandningen var för sig.
2. Ta in alla ljud runt omkring dig. Försök att inte gissa vad du hör, lyssna istället efter tonhöjd, klang, volym och liknande.
3. Zooma in på det starkaste ljudet. Det kan vara trafikbuller på håll eller ljud från arbetsmaskiner i närheten. Lyssna på det en stund. Sortera sedan bort det.
4. Lyssna på det näst starkaste ljudet och sortera bort det. Gå sedan vidare till svagare och svagare ljud tills du lyssnar på det svagaste ljudet runt omkring dig som du kan höra. Vilket är det? Gräset eller löven som prasslar i vinden? En insekt som surrar?
5. Lyssna slutligen efter din kropps egna ljud. Det kan vara andningen eller andra ljud som din kropp åstadkommer.
6. Dra till slut några djupa andetag igen och öppna ögonen. Sträck på dig.

**Månadens bok: Mindfulness i vardagen: vägar till medveten närvaro** av Ola Schenström, Bokförlaget Forum, Svenska, 2007-09-01. Grundboken i mindfulness. Förord av Jon Kabat-Zinn. Cd-skiva medföljer! Mindfulness är träning i att vara närvarande i nuet. Genom övningar och praktisk handledning blir boken och CD-skivan en följeslagare och hjälp från det vi vaknar på morgonen tills vi somnar på kvällen.

Läs artikeln ur Sydsvenskan om hur du kan hantera julstressen <http://www.sydsvenskan.se/halsa--motion/lat-oss-hylla-den-imperfekta-julen/>

Redaktör: Bengt Rundquist [bengt@mindfulnatur.se](mailto:bengt@mindfulnatur.se)  
**www.mindfulnatur.se**