



Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 20, 2017

Välkommen igen till vårt nästa nyhetsbrev Mindfulness i Naturen. Det vänder sig till dig som varit deltagare, guide eller funktionär i våra mindfulnesssturer samt alla som vill tillämpa mindfulness i naturen. 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 nedan.

Nu är våra mindfulnesssturer för hösten 2017 genomförda. Vi har haft dem på tre platser: Rinkebyskogen i Täby/Danderyd, Tegelhagsskogen i Sollentuna, och ny plats - Rävstaskogen i Sigtuna. Utfallet var lite blandat. Till Rinkebyskogen kom det 25 deltagare varav många är "stammissar", Till Tegelhagsskogen kom det 17 deltagare och till Rävstaskogen enbart 2 deltagare. En närmare analys får kartlägga orsakerna.

Utöver dessa promenader hade vi en "Mindful brittsommarvandring" i Trastsjöskogen i Österåker den 1 oktober. Det kom tre betalande (100:-) entusiastiska deltagare.

Månadens bok: 52 vägar till mindfulness : Råd för en bättre vecka av Ola Schenström.

Finns i bokhandeln från och med 24 oktober. Måndagsråd ger en bättre start på veckan. Ola Schenström har under det senaste året givit ut ett nyhetsbrev i veckan med måndagsråd till dem som prenumrerar på nyhetsbrevet. Nu finns de sammanställda i bokform.

Mindfulness är att vara närvarande i nuet, att lyssna till sig själv, till kroppens signaler och vara lyhörd för sina behov. Men det är ingen snabbmetod, den kräver regelbunden träning. I 52 vägar till mindfulness hjälper Ola Schenström dig att få en bättre, mer närvarande start på veckan genom små övningar som du kan utföra där det passar dig. Ola Schenström är en av Sveriges främsta experter inom mindfulness. Han är en mycket uppskattad föreläsare och kursledare och har tidigare givit ut den populära boken Mindfulness i vardagen.

Redaktör: Bengt Rundquist bengt@mindfulnatur.se
www.mindfulnatur.se

Månadens övning: Meditation i Naturen

Gå ut till ditt favoritområde i naturen. Sätt dig på en lugn plats där du känner dig trygg, luta dig gärna mot ett träd. Sitt bekvämt och känn efter så inget sitter åt i midjan, blunda och ta ett par djupa andetag. Lägg fokus på dina andetag och känn hur det känns när luften kommer in i dina lungor och när du andas ut. Notera skillnaden i bröst-korgen. Fokusera på andningen och känner du att tankar kommer så lägg ingen notis vid dom, vi är medvetna varelser så tankar kommer och går men fastna inte i dom utan låt dom passera som molnen på himlen.

När du känner dig närvarande i nuet så lägger du ditt medvetande på din omgivning.

Vad känner du från trädet du lutar dig emot?
Vad hör du? Fåglar, insekter, vindens sus?
Vad känner du? Varmt, kallt, vinden?

Hur doftar din omgivning? Gräs, blommor, mossa, trädets bark, löv/barr eller annat?

Sitt i denna symfoni av känslolntryck från naturen och upplev förändringen inom dig när du är en del av nuet. Be om energi som stärker dig och känn tillit till att du får det du ber naturen om.

Ta med dig naturens lugn inom dig och nästa gång du hamnar i stress, blunda och återupplev denna stund med dig själv och din plats i den sköna naturen.

