



## Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 22, 2018

Välkommen igen till vårt nästa nyhetsbrev Mindfulness i Naturen. Det vänder sig till dig som är 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 min e-postadress som du hittar längst ner i nyhetsbrevet.

### Hur går vi vidare i fortsättningen!

Som vi skrev i förra nyhetsbrevet är vi inte längre ett projekt inom Kilsamverkansprojektet utan ska försöka stå på egna ben. En första etapp på den vägen är att vi genom namnbyte har bildat den ideella föreningen "MindfulNatur". Föreningen har organisationsnummer 802417-5427 och Plusgirokonto 21 48 77-3.

Etapp nr 2 på resan framåt är att vi den 13 februari 2018 fick "MindfulNatur" som registrerat varumärke av Patent- och Registreringsverket. När vi fått igång en styrelse och haft vår första stämma kommer du att erbjudas medlemskap i föreningen.

Den tredje etappen handlar om att komma igång med nya mindfulnesssturer och andra aktiviteter. Så här ser det ut inför våren 2018: Vi har i dags dato samlat 21 inbokningar.

**En studiecirkel med 7 träffar** under april och maj månad med ämnet "Mindfulness i Naturen med Skogsbad" i Vuxenskolans regi. Se länk till <http://www.mindfulnatur.se/cirkel.htm>

**9 st mindfulnesssturer på Djurgården** under mars - maj månad på uppdrag av föreningen Balans.

**26 april.** En prova på mindfulnessstur i samband med en mäsas i Österåker på uppdrag av Österåkers kommun.

**26 april.** En föreläsning på temat "Skogsbad" för medlemmar i föreningen Balans i Uppsala.

**10 maj.** Vi upprepar succén från förra året med en mindful gökotta på Kristi himmelsfärds dag.

**27 maj** Vi genomför en halvdags mindfulnessretreat på Eggeby gård.

**3 juni** Vi deltar i en hälsodag på Eggeby med en mindfulness prova på tur. Läs mer på [www.mindfulnatur.se/turer.htm](http://www.mindfulnatur.se/turer.htm)

### Återhämtning viktig för stresshantering.

För att ha balans i livet, både fysiskt och mentalt är det jätteviktigt med balans mellan aktivitet och vila. Vi är mycket igång i vårt samhälle idag och dessutom ganska ofta stressade. Det innebär att de flesta av oss aktivt behöver fokusera på att få in mer återhämtning för att få mer balans.

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

Det finns många olika saker som ger oss möjlighet till återhämtning. Dessutom kan det vara olika för dig och för mig. Men vissa saker är viktiga för oss alla. Framförallt tre saker: • **Sömn** • **Vaken vila** och • **Motion**

För det **första** är det givetvis sömn. Att sova bra och tillräckligt länge är faktiskt jätteviktigt för vår hälsa. Kroppen läker och rensar ut då. Det är dessvärre ofta en av de första sakerna som störs om vi har för mycket stress i vårt liv. Så att främja en god sömn är viktigt.

För det **andra** är det vaken tid då hjärnan får vila. För under sömnen vilar inte hjärnan. Den sorterar, lagrar och bearbetar för fullt. Men när vi är vakna och vilar hjärnan till exempel genom meditation, titta in i en brasa, vara i naturen och så vidare får hjärnan en vila som gör att vi sedan kan vara skärpta, fokuserade, närvarande. Framförallt kan bristen på denna vila för hjärnan leda till utmattningssyndrom.

Det **tredje** är motion. Det räcker med 20 minuters promenad per dag. Det finns mycket annat som kan ge just dig återhämtning, prova dig fram och se vad du mår bra av. Men dessa tre saker bör finnas i varje människas liv varje dag för att få en god balans. Sömn, vaken vila och motion. Här kommer ett exempel på vad du kan prova:

- En timmes skärmfri tid innan du ska gå och lägga dig
- Att sitta i 5 minuters tystnad varje dag (eller lyssna till en kort meditation)
- Att promenera minst 20 minuter om dagen

Om du vill lära dig mer om hur mindfulness kan hjälpa dig till mer balans i livet och återhämtning kan du genomföra den här mindfulnessövningen. Innan du börjar bestäm en känsla du vill ha mer av under dagen, t.ex lugn. Sätt dig eller lägg dig bekvämt och avslappnat. Luta dig tillbaka och om det känns bra kan du blunda.

1. Börja med att uppmärksamma din andning. Utan att påverka din andning känner du efter hur andetaget känns i din kropp. När tankarna far i väg åt ett annat håll, tar du varsamt tillbaka dem till din andning.

2. Nu väljer du att använda dina andetag till att andas in känslan du vill ha. Vid varje inandning tänker du att du fyller dina lungor med känslan och när du andas ut gör du det med ett leende. "Jag andas in lugn och jag andas ut med ett leende". Upprepa detta så länge du vill och behöver.

3. Avsluta sedan med tre djupa andetag och tacka dig själv för att du tog dig tiden att öva mindfulness.