



Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 13, 2017

Välkommen igen till ett nytt mindfult år och vårt nästa nyhetsbrev Mindfulness i Naturen. Det vänder sig till dig som varit deltagare, guide eller funktionär i våra mindfulnesssturer samt alla andra som vill tillämpa mindfulness i naturen. Syftet är att ge tips och idéer till fortsatt träning i mindfulness, helst ute i den sköna naturen. Tidigare nummer av nyhetsbrevet hittar du på www.mindfulnatur.se. Om du inte vill ha brevet i fortsättning kan du maila mig på e-postadressen längst ner.

Nu avvaktar vi budgetbeslutet i början av februari. Då får vi reda på hur många mindfulnesssturer vi kommer att ha 2017 och på vilka platser. Vi kommer också att satsa mer på marknadsföring av våra turer, så att allmänheten blir bättre informerad om vår verksamhet. Välkommen ut att delta i våra mindfulnesssturer i naturen!

Vad kan du själv göra under året 2017?

Vad sägs om att du lämnar kvar stressen med 2016 och istället välkomnar ett mera stressfritt 2017? Du har så mycket att vinna på en livsstil som kan ge dig en inre frid. Med mindfulness i naturen kommer du att få en lugnare tillvaro och må bättre.



Redaktör: Bengt Rundquist bengt@mindfulnatur.se
www.mindfulnatur.se Mobil 0708-390701

Månadens mindfulnessövning: En stilla vinterpromenad med alla sinnen aktiva.

Följande övning är hämtad ur månadens bok nedan.

Tänk på gåendet som något du gör utan mål eller krav, det är ingen prestation. Gå rofullt, om du märker att du ökar takten, stanna upp och bli medveten om det. Fortsätt sedan att gå med lugna steg.

Lägg märke hur du sätter fötterna, hur du håller huvudet och hur du rör armarna när du går. Om du har snö under fötterna, kan du höra hur den knarrar under skorna.

Stanna upp. Lukta på ett föremål du hittar på marken, känn doftens olika nyanser, lyssna på naturens olika ljud. Titta långt bort och nära. Vilken färg har himlen idag? Hur rör sig de löv som eventuellt finns kvar på träden av vinden? Kommer det någon som rastar sin hund. I så fall hur ser hunden ut? Stor eller liten? Känner du igen rasen? Värdera inte det du ser på promenaden. Försök bara att observera. Prova att gå i olika takt. Låtsas att du är en dansös eller en sjöman när du går. Hur känns det i kroppen? Låtsas att du är glad, arg, sur ... Hur påverkar det din promenad? Om du tappar fokus, återvänd till nuet med hjälp av andningen.

Månadens bok: Livslust med medveten närvaro: mindfulness som livsstil av Anita Carlsson, utgiven av: bokförlaget Actout

“Jag kan ge dig blomman men inte doften”.

Boken **Livslust med medveten närvaro** beskriver blomman – **mindfulness**. Doften kommer när du praktiserar. Anita Carlsson beskriver hur mindfulness kan hjälpa dig att ha ett bra liv i balans och med glädje. Boken beskriver även enkelt mindfulness, dess bakgrund och syfte. I boken finner du praktiska instruktioner och förslag till hur du ska komma igång med din mindfulnesssträning. Vad du än gör i ditt liv kan du tillämpa mindfulness och dra nytta av dess positiva effekter. Boken visar att mindfulness är en livsstil som du enkelt kan sammanfläta med det du redan gör för en bättre livskvalitet.