



Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 23, 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 vi ska försöka stå på egna ben. Nu är det den ideella föreningen "Mindful Natur" som arrangerar våra "Mindfulness i Naturenturer". Den här terminen har vi hittills planerat 23 turer, varav 4 redan har genomförts på Djurgården. Trots att det fortfarande är en ovanligt kall vinter har vi haft sammanlagt 23 deltagare på de hittills genomförda mindfulnesspromenaderna. Tidigare år har vi startat sent i april, men tydligen går det även att genomföra mindfulnessövningar fast det är vinter.



Vi önskar alla våra läsare en skön och mindful påsk

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

Månadens bok: Boken som lär dig Mindfulness av Jessamy Hibberd och Jo Usmar. Förlag Lind&Co.

Upplever du ofta att tiden springer ifrån dig, att du har svårt att fokusera på det du gör och att du har fastnat i destruktiva tankemönster? Då kan den här boken vara ett steg i riktning mot ett rikare liv. Begreppet mindfulness - att bli mer närvarande i nuet - är inget nytt. Men det tål att upprepas! I en tid när vi tenderar att alltid vara på väg någon annanstans, om inte fysiskt så i tankarna, har vi mycket att vinna på att stanna upp och faktiskt känna efter och ta in det som händer omkring oss här och nu.

Genom att bli medvetna om hur vi beter oss och varför, får vi en nyckel till våra tankar och kan därmed påverka hur vi förhåller oss till saker och ting. Boken innehåller bland annat övningar och strategier för att: förstå och hantera dina tankar, minska stress och oro, leva i nuet, sluta älta det som varit och lära dig att lyssna på din kropps signaler. En återkommande nyckelbild i boken som illustrerar detta är:

