



## Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 8, 2016

Välkommen igen till vårt nästa nyhetsbrev Mindfulness i Naturen nr 8. 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 som återfinns längst ner på sidan.

Programmet för våra mindfulnesssturer i naturen våren 2016 har sett ut så här: Se länk: <http://www.mindfulnatur.se/>  
Stolpaskogen: Onsdagar 11 maj-15 juni kl 1730-1900,  
Hasselskogen: Torsdagar 21 april-16 juni kl 1000-1130  
Rinkebyskogen Söndagar 24 april-19 juni kl 1000-1130  
Trastsjöskogen (ny plats i Österåker): Torsdagar 21 april-16 juni kl 1730-1900.

Sammanlagt på dessa fyra platser har vi haft totalt 64 deltagare, något färre än vi förväntat oss.

Vi har idag 6 utbildade mindfulnessguider, men be-höver fler. Därför har vi startat ytterligare en ny guideutbildning med 7 entusiastiska deltagare. Det blir en välbehövlig förstärkning, då vi har för avsikt att starta mindfulnesssturer i ytterligare två kommuner Vaxholm och Vallentuna i höst. Vilka platser och tider vet vi inte än, men vi räknar med att starta i mitten av september och återkommer i nästa nyhetsbrev, som beräknas utkomma under augusti månad.



Jag tar nu en lång och välbehövlig vila med minst en mindfulnessövning i den sköna naturen varje dag.

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

### **Månadens mindfulnessövning: En sommarmeditation**

Nu kommer snart den tid som vi nog längtar efter mest på hela året – sommarsemesteren! Semester kan för många tyvärr innebära ännu fler måsten. Vi har krav på oss att renovera, ut och resa, vara lyckliga, ha roligt, se och uppleva en massa saker...

Tänk om du istället bara skulle låta dig själv vara och se vad som kommer till dig. Att stanna upp och känna efter vad DU vill äta, vad DU vill göra, vem DU vill umgås med, vad DU behöver, hur DU mår!! Att ta denna tid till återhämtning, närvaro, glädje och att lyssna på och lära känna dig själv, istället för att jaga upplevelser, kickar och att uppfylla alla måsten...

Mindfulness kan vara en hjälp på vägen, att hjälpa dig att stanna upp och att komma ner i kroppen istället för att vara i huvudet, att hitta närvaron i nuet och ge kroppen ett tillfälle till ett ökat flöde och en rejäl återhämtning. Så tillåt dig att verkligen slappna av i både kropp och själ i sommar! Tillåt dig att le och att vara den du faktiskt är! Tillåt dig att verkligen vara tacksam över allt du faktiskt redan har!! Och tillåt dig att se det vackra, kloka och stillsamma som redan finns inom dig. Här kommer ett förslag till en sommarmeditation:

Sätt dig ner på en sten eller stubbe i minst 30 minuter varje dag på en vacker plats i ditt nära naturområde.

Lägg märke till dina tankar som om de var moln som kommer och går på himlen. Prova att släppa tanken vidare och rikta nu din uppmärksamhet på andningen.

Följ varje andetag hela vägen in och hela vägen ut tills din uppmärksamhet far iväg på nya tankar igen. Då upprepar du samma procedur igen - noterar tanken och riktar din uppmärksamhet på andningen igen. Upprepa samma procedur åter och återigen vid behov.

Jag önskar dig en riktigt härlig sommar med många skratt och återhämtande stunder!! Var rädd om dig!!