

Mindfulness i naturen

- Forvent intet, gå på opdagelse i hvordan det er i dag
- Vær nysgerrig, eksperimenter
- Hvornår kommer du i flow, hvor du bare nyder at være til stede uden tanker?

Mærk

- Mærk hvordan det føles at gå, foden der ruller, kroppen der bevæger sig. Bevæg dig i forskellige tempi, hvilket tempo føles rarest i dag? Prøv at gå på forskellige underlag. Hvilket tempo passer bedst med dit åndedræt?

Duft

- Duft til ting omkring dig, hvilke forskellige dufte lægger du mærke til? Hvordan føles det i kroppen, når du lægger mærke til duftene? Ændres dit åndedræt?

Se

- Se dig omkring, hvad kan dine øjne godt lide at dvæle ved? Prøv at se langt væk, prøv at se på noget tæt på, prøv at se på noget blåt, derefter grønt, så noget lyst. Hvad gør det ved dig?

Høre

- Lyt til lydene omkring dig, først lydene tæt på, dernæst længere væk. Hvilke lyde er rare? Hvad gør lydene ved dig?

Smag

- Læg mærke til smagene i din mund. Smag evt. på noget du har med eller frugt du finder. Dvæl ved oplevelsen. Hvad gør oplevelsen ved dig?