Psykiskt välbefinnande genom naturen

Mental träning

Naturen främjar det psykiska välbefinnandet på många olika sätt. Redan en kort stund i naturen lindrar stress och stöder återhämtning. Naturmiljön och dess olika sinnesupplevelser lugnar och hjälper till att bearbeta oro och bekymmer. Naturen väcker positiva känslor som glädje, hoppfullhet och sinnesro.

För följande uppgifter är det bra om du går ut i naturen. Du kan gå till en närliggande park, en sjöstrand, en skog eller till exempel sätta dig på balkongen. Du kan anpassa uppgifterna på ett sätt som passar dig och din funktionsförmåga samt ork.



Närvaro genom naturen

Stanna upp en stund och rikta din uppmärksamhet mot dina sinnesintryck.

- Hur doftar luften utomhus? Vad ser du? Vad hör du?
- Känn efter hur till exempel barken på ett träd, en kotte eller en sten känns.
- Hur påverkade det ditt humör att stanna upp i stunden?



Naturen gör gott

Att röra sig i naturen är bra för både kropp och själ. Det lönar sig att göra utevistelse och motion till en del av vardagsrutinerna.

- Skapa en ny rutin i din vardag som innehåller naturmotion. Rutinen kan till exempel vara en skogsutflykt, en morgonpromenad vid sjöstranden eller en stunds gymnastik på ett utegym.

IKÄOPISTO
Mielen hyvinvoinnin taitopankki

Ikäinstituutti



Naturen väcker känslor och minnen

Gå till en plats i naturen som du tycker om. Njut en stund i lugn och ro på den plats du har valt.

- Vilka känslor väcker det hos dig att vistas i naturen?
- Vilka minnen väcker naturmiljön hos dig?



Att åstadkomma något i naturen

Att uppleva att man åstadkommer något är belönande. Gör något utomhus där du kan se resultatet av ditt eget arbete. Det kan till exempel vara att kratta, vattna blommor eller plocka bär.

- Vilka känslor upplevde du under tiden du gjorde aktiviteten? Och efteråt? Hur påverkade naturmiljön din upplevelse?

Tips: Du kan få naturens välgörande effekter även hemma.

- Släpp in frisk luft i din bostad. Titta ut genom fönstret och observera allt du kan se på gården. Lyssna på regnets smatter eller fågelsång genom ett öppet fönster eller från din balkong.
- Plantera en växt eller kanske ärtor. Sköt om din plantering regelbundet och beundra resultatet av ditt arbete. Om du planterade något ätbart får du så småningom också smaka på skörden.
- Titta på en naturdokumentär, se på vackra naturbilder eller lyssna på naturljud från en inspelning, till exempel via internet. Njut av det du ser och hör.