

Mindfulness i byens parker

Sådan gør du!



Kvinder har brug for sanselig Yin-tid

Med Yin-tid mener jeg kvindelig egentid. Yin står for det feminine i Yin og Yang og mange kvinder længes efter tid til sig selv. Vi har stress over vores dobbeltrolle: Den karriere vi løber efter på jobbet og drømmen om det perfekte liv på hjemmefronten. Vi drøner rundt for at nå det hele, hente børn, købe ind, lave mad. Dertil kommer alt husarbejdet. For det er faktisk stadig sådan, at flest kvinder står for det huslige, pleje, omsorg og opdragelse af børnene.

På et kursus blev jeg engang bedt om at finde 10 minutters egentid til mig selv hver dag. Jeg tænkte straks: *“skulle det være noget problem, kun 10 minutter?”* Men i dagene efter kurset viste det sig faktisk at være en udfordring, fordi jeg automatisk

nedprioriterede det. Der var altid lige noget andet, der skulle gøres. *“Jeg gør det, når jeg handlet ind, efter madlavning”* og så videre og inden jeg fik set mig om, var dagen forbi.

Det er først, når du får lagt Yin-tid fast ind i dit skema, at det virker. Når du har prøvet det, vil du mærke den positive forandring og til sidst bliver du helt afhængig af det på den gode måde.

At sidde fast i hamsterhjulet er en følelse, som mange har på et tidspunkt i deres liv. En følelse af at alle dage er ens, og at det er umuligt at bryde denne cirkel. For nogle bliver det så frustrerende, at de får stress. For mange handler det om drømmen om et andet slags liv, og en del ender faktisk med at foretage markante ændringer, som for eksempel at flytte, skifte job eller gå til psykolog. Nogle må en tur til lægen og ender med at tage såkaldte lykkepiller. For vi drømmer om det lykkelige liv og vi jagter det.

Men du behøver faktisk ikke altid foretage drastiske ændringer i dit liv for at opleve en positiv forandring. Du kan starte med at indføre en ny og

sanselig ændring. På den måde er du selv med til at tage ansvar for dit liv og du er, måske på den måde uden at være bevidst om det, på vej mod det liv, du egentlig drømmer om. Et liv med mere overskud i hverdagen.

Hvis du går i gang i dag, vil du hurtigt mærke en forskel.

Du skal ud i naturen

Her er et tip til dig. Det koster dig ikke andet, end den tid du vælger at investere.

Det er til dig, som ikke vil starte med at bruge en masse penge på psykolog eller alternativ behandler, fordi du er utilfreds med dit liv og føler, at der mangler noget. Du vil gerne på egen hånd prøve at gøre noget godt for dig selv.

Naturen er den store healer.

De fleste mennesker er, hvad enten de bor i byen eller andetsteds, ikke længere væk fra naturen, end de i gåafstand kan komme dertil indenfor et kvarter. Det kan være en sø, park eller skov, en have, kirkegård, strand, havn eller bare et blandet naturområde.

Bevæg dig hen til den naturoase, du vælger som dit sted. Du skal ud af hus, lejlighed eller job omgivelser for en stund.

Det kan især være på vej hjem fra jobbet at du lige runder en park på vejen.

Hvor tit har du lovet dig selv, at du ville gøre dette, komme ud i naturen eller bare gå en lang tur? Og fik du så gjort det? Alt for mange nedprioriterer det desværre. Det er synd, når man tænker på, hvor godt man får det.

Det er vigtigt for din krop og sjæl at få naturoplevelser. Du skal have frisk luft, D-vitamin fra sollyset og du vil få nogle kropslige fornemmelser, som du ikke lægger mærke til i en travl hverdag. Måske hører du en fugl synge smukt eller en frø kvække, du ser en duftende rose eller du mærker græsset mellem dine tæer. Sanserne bliver vakt til live og du kommer for en stund med din bevidsthed ned i kroppen og mærker den. Føler du sig lidt fortravlet eller føler du ligefrem stress, skyldes det at alt for meget af din fokus og energi er oppe i hovedet. Tankerne hvirvler rundt og fylder det hele.

Det, du skal gøre, når du kommer til dit natursted er at ”tage naturen ind”. Det er altså ikke nok ”bare” at gå en tur. Det er godt i mange tilfælde, men du skal som regel gå en meget lang tur, før du kobler af og laver andet end at gå og tænke. For hvad vil det sige at koble af? Det er at skrue ned for alle de tanker, som vi alle har og som tit og ofte handler om ting, der er sket og ting, man skal gøre og nå i fremtiden.

Øvelsen i naturen, som du skal lave, handler altså om at være i nuet.

12.min, helst dagligt.

Find en måde DU kan sanse naturen på. Det kan være forskellige måder fra gang til gang, men måske finder du helt din egen yndlingsmåde. Måske smider du skoene og går med bare tæer i græsset eller sandet. Eller du krammer måske fire træer på en dag, finder tre forskellige farver blomster, former en snebold uden handsker på, mærker regnen tromme på hættten, dufter til blomster eller lytter til fugle. Måske mærker du, hvor varme de store sten i parken er eller du udforsker et bestemt område for at opdage, hvor meget liv der er, insekter, planter og så videre. Og der er mange andre muligheder, det er dine ideer, det tæller.

Men husk på, at det er dine sanser, der skal i spil. Du skal ikke gå og vride hjernen for at komme i tanke om, hvad blomsten nu hedder eller hvad slags træ, du krammede. Slet ikke. Den slags er etiketter, som vi

mennesker har sat på. Bare ”tag naturen ind” og nyd den på en kropslig måde og mærk hvilken effekt det har.

Fasthold dig selv i din Yin-tid

Her er en måde, hvorpå du kan holde dig selv fast i opgaven. Print sidste sides spørgsmål ud i flere eksemplarer og udfyld dem, hver gang du har været ude i naturen og gjort øvelsen. Man siger, at det tager 21 dage at ændre en vane, men når det handler om vores mentale vaner, har vi faktisk brug for 3 måneder for at skabe varig forandring. Dog vil du allerede efter et par dage føle, at du har det rart og efter et par uger vil du mærke betydelig bedring i form af mere glæde, overskud og nærvær, når du kommer hjem.

Og dette vil ikke kun gavne dig selv, det vil også smitte af på dine omgivelser og familien.

Skænderier i ulvetimen bliver mindre.

Bor du alene kan det også gavne på en anden måde. Du vil opdage, at du pludselig får flere nye ideer til at løse de udfordringer, der opstår i livet. Udfordringer opstår i livet og dem skal vi ikke undgå, for vi lærer og vokser af dem.

Stopper du i en periode, vil du sandsynligvis hurtigt ryge tilbage i din gamle måde at tænke på og måske kommer det dårlige humør tilbage. Så må du op på hesten og ned i parken – igen – du kan altid starte forfra og gå i gang med sanseopgaven for at genskabe din Yin-tid.

GOD FORNØJELSE!

Jeg hører gerne fra dig i forløbet. Stil gerne spørgsmål eller giv tilbagemeldinger på www.mind4nature.dk

*Hver.....dag vil jeg forpligte mig til, at
komme ud i naturen.*

Jeg vil bruge.....minutter på det.

*Uge nr:....sansede jeg naturen ved
at.....*

.....

*Det gav mig denne
indsigt.....*

.....

.

*Uge nr:....sansede jeg naturen ved
at.....*

.....

*Det gav mig denne indsigt
.....*

.....