



# Övning: Att öka naturkontakten

---

## Varför?

Med hjälp av denna övning blir du mer medveten om hur viktiga miljöfrågorna är. Du ökar även din naturkontakt.

## Hur?

Du kan göra dessa små övningar utomhus i en naturmiljö som du gillar. Du kan göra övningen ensam eller tillsammans med någon annan.

---

### 1. Välj ut naturföremål

Gå runt i området en stund. Leta efter naturföremål omkring dig som du tycker om och tilltalar dig. Du kan välja 1–5 naturföremål som på något sätt är kopplade till dig samt dina tankar och känslor.

Fundera på varför du valde just dessa saker och vad de berättar om dig.

Om du gör övningen tillsammans med andra kan du själv bestämma hur mycket du vill berätta om dina fynd. Om du vill kan du göra anteckningar för dig själv.

### 2. Fundera på vad naturföremålen skulle säga

Stanna upp vid ett av naturföremålen som intresserar dig. Det kan till exempel vara ett fullstort träd eller en trädplanta.

Om du vill kan du luta dig mot trädet eller röra vid det på något annat sätt. Fundera på vad trädet skulle önska sig om det kunde prata. Vad skulle det kunna be dig eller hela mänskligheten om? Hur skulle du reagera på denna begäran?

### 3. Var tacksam för naturföremålen

Leta efter naturföremål som symboliserar din tacksamhet för olika saker. Fundera på allt vad du vill tacka naturen, hela ditt liv eller en viss person för.

Om du vill kan du berätta för de andra vad du känner dig tacksam för med hjälp av de saker du hittat.

Fokusera en stund på känslan av tacksamhet för varje naturföremål. Visa tacksamhet med ord eller gester. Du kan till exempel lägga handen på hjärtat.

### 4. Fundera på vad naturföremålet skulle kunna berätta om dig

Välj ut ett träd som du tycker om. Ställ dig nära det en stund.

Du kan röra vid trädet och studera dess form.

Föreställ dig att det här trädet skulle kunna förstå dig och behandla dig ömsint. Trädet skulle känna dig såsom den du innerst inne är.

Vad skulle trädet berätta om dig? Om du vill kan du göra anteckningar för dig själv.

---