



Övning: Observationsövning utomhus

Varför?

Du lär dig att vara mer närvarande i nuet.

Hur?

Ta en utomhuspromenad. Observera och notera din upplevelse. Beskriv den i ord och var medvetet närvarande. Använd frågorna i övningen som hjälp.

Om dina tankar vandrar, lägg märke till det och för dina tankar tillbaka till observationen.

Observera följande saker utomhus: fem saker du ser och fyra saker du hör

Observera också tre saker du luktar och två saker du känner

Tankar och observationer om övningen