

ViLSE
COLLECTION



LITE
NYFIKENHET
KRÄVS

Gå lite ViLSE – Hitta lugnet

En guide till närvaro i naturen

Att gå lite vilse för att hitta lugnet

innebär inte att gå vilse fysiskt.

Det handlar om att ge sig själv en chans att landa i nuet och möta naturen med nya ögon. Guiden bjuder in till att släppa taget om vardagens krav, prestationer och måsten, och i stället låta nyfikenheten och sinnena visa vägen.



Här handlar det inte om att gå långt eller snabbt, utan om att sakta ner, stanna upp och se det stora i det lilla.

Genom enkla övningar och konkreta tips får du verktyg för att hitta lugn, återhämtning och glädje i det som redan finns runt omkring dig.

Att följa denna guide är att ge sig själv tillåtelse att vara närvarande – att lyssna på vinden, känna marken under fötterna och upptäcka detaljer du annars kanske missar. Det är en väg till minskad stress, ökat välbefinnande och en återkoppling till en mer naturlig rytm.

Där varje steg kan bli en källa till förundran och enkel glädje.

Oavsett om du är en van naturvän eller nybörjare ger guiden inspiration att hitta hem till dig själv – ett steg, ett sinne och en stund i taget.

Grunden: 5 steg till mer närvaro

I guiden utgår vi från fem enkla steg som hjälper dig att hitta lugnet och vara mer närvarande i naturen.

I varje steg vävs närvaro in på ett enkelt och naturligt sätt.

Du behöver inga förkunskaper - bara en vilja att vara nyfiken och ge dig själv en stund av lugn.



Gå av stigen

Våga lämna den upptrampade vägen och upptäck det oväntade.

Här får du övningar som hjälper dig att se detaljer och släppa tankarna på prestation.

Gå utan karta

Låt dina sinnen visa vägen istället för kartan. Du får tips på hur du kan använda syn, hörsel, känsel, lukt och smak för att uppleva naturen på djupet.

Att gå vilse är inte att gå fel

Det är att välja frihet.

*Att släppa taget om mål och tempo,
om kraven vi bär.*

*Det är att möta naturen med öppna
sinnen*

Att äta nyfikenheten leda.

*Att förundras över det enkla
– precis som det är.*



Glöm tiden

Släpp känslan av att behöva hinna.

Här får du guidning i att låta naturens rytm bli din egen och att bara vara i stunden.



Följ din nyfikenhet

Låt något i naturen fånga din uppmärksamhet och utforska det med öppet sinne. Övningarna hjälper dig att upptäcka nya perspektiv och känslor.

Stanna upp och se naturen

Stanna till och se platsen med nya ögon. Du får hjälp att lägga märke till förändringar, ljus, ljud och färger – och att låta förundran ta plats.



Guiden passar dig som:

- Vill ha enkel återhämtning och inspiration i vardagen.
- Söker inspiration och verktyg för att varva ner och hitta närvaro.
- Är nyfiken på naturliv och vill upptäcka mer med hjälp av dina sinnen.

Så här använder du guiden:

1. Läs guiden när du vill ha inspiration och konkreta tips.
2. Lyssna på ljudfilen när du vill bli guidad till lugn och närvaro – ute i naturen.



Ljudfil

Detta ingår:

I guiden får du:

- Ett inspirerande material
(ca 16 sidor) med övningar och checklista.
- En guidad ljudfil som hjälper dig att landa i nuet, ute i naturen.

Ge dig själv en chans att gå lite vilse – och hitta hem till lugnet.

Små upptäckter - stor närvaro

Att möta naturen med våra sinnen låter oss sakta ner och vara här och nu. Då kan vi förundras över allt vi ofta tar för givet. Små detaljer, skiftande ljus och ljud blir till upplevelser som ger mer närvaro och en stund av enkel nyfikenhet.

Att gå lite vilse kan vara vägen hem till dig själv

