



En enkel paus ute

Ibland behöver vi nästan bli påmind om det enkla. Att det faktiskt går att kliva ur tempot en stund, utan att det behöver vara särskilt avancerat.

Månadens brev handlar om de små pauserna ute i naturen. Sådana som inte kräver planering eller långa utflykter. Bara en stund där kroppen får landa lite.

En enkel paus kan vara att ta med ett stormkök till närmsta skog, sätta sig i mossan och koka havregrynsgröt. Det är egentligen inget märkvärdigt. Bara vatten som kokar och gryn som långsamt blir till gröt.



Men mitt i det enkla händer ofta något med hur allt känns. Skogen fortsätter som den alltid gör. Vinden rör sig mellan träden och tempot sjunker.

Kanske hör du också göken någonstans längre bort som påminner om att våren är här.

Det fina är att pausen inte behöver vara större än så.

Naturen kräver inget särskilt tillbaka. Den låter oss bara vara en stund.

Månadens lilla övning

Välj en dag när du kan göra något enkelt utomhus – det behöver inte vara långt eller avancerat.

Ta med något att äta eller dricka. Du kan köpa en färdig bulle på ICA och koka lite kaffe hemma och ta med.

När du sitter där:

- Lyssna på ljuden i naturen
- Titta på naturen utan att tänka på krav och måsten
- Ät eller drick lite långsammare än vanligt
- Känn att kroppen slappnar av och njut av din stund

Det är ofta i det lilla som pausen blir tydlig.

VILSE