

Mindfulness i naturen: Få større livsglæde og mindre stress

Naturen stiller ingen krav og forventer ikke noget af dig. Her kan du bare være – finde ro og koble af. Du kan øge din livsglæde og nedbringe dit stressniveau ved at praktisere mindfulness i naturen. Det lyder ligetil – og er det faktisk også – men mange glemmer eller overser mulighederne for at bruge naturen omkring os. Ny bog giver konkrete værktøjer til at få naturen ind i hverdagen.

Der er ikke noget, du *skal*. Ingen forventninger, ingen deadlines. Du kan bare være – mærke vinden mod din kind, se skyerne glide forbi, dufte blomsterne eller det salte hav og høre insekternes summen.

Når mindfulness og natur går hånd i hånd, forstærker det effekten af begge dele. Men mange udnytter ikke de muligheder, de har lige udenfor døren. I *Mindfulness i naturen* fortæller Eva Zelander om den seneste forskning og om alt det, vi nu ved om, hvordan naturen påvirker os positivt, blot ved at vi opholder os i den.

Bogen indeholder desuden en grundig introduktion til mindfulness med mange eksempler på, hvordan man i hverdagen kan bruge mindfulness til at takle situationer, som læseren vil kunne genkende fra sit eget liv.

Sidste del af bogen består af en righoldig samling af både kreative og naturterapeutiske øvelser, der kan udføres i naturen, samt en række naturmeditationer.

I bogen får læseren konkrete værktøjer til, hvordan man kan udvikle sin egen praksis omkring mindfulness, og hvordan man kan koble det til at opholde sig i naturen. Med de konkrete øvelser til at lære at bruge naturen 'mindfuldt' i hverdagen, guides læseren til at komme ud og mærke naturen og opleve den forskel, det kan gøre.

– Langt de fleste tilbringer i dag langt hovedparten af deres tid inden døre. Dét at opholde sig udenfor uden et bestemt formål er simpelthen ikke en del af det moderne menneskes almindelige adfærd. Samtidig opfatter mange sig selv som stressede. Mit budskab er: "Kom ud! Og lad naturen hjælpe dig med at stresse ned og mærke roen." Med en mindful tilgang til naturen kan alle lære at spejle sig i og bruge naturen som en kilde til ro og afstressning, fortæller Eva Zelander.

Og hun ved, hvad hun taler om. Eva Zelander er oprindelig uddannet landskabsarkitekt, men har med tre yderligere uddannelser som psykoterapeut, mindfulnessinstruktør og stresscoach allerede hjulpet mange med at finde ro i naturen med mindfulness.

Ikke bare teknik, men en måde at leve på

Ved hjælp af en lang række eksempler viser Eva Zelander i bogen, hvad det vil sige at leve 'mindfuldt'. For mindfulness er ikke bare en teknik – det er en måde at være i livet på og møde sig selv og ens omgivelser med medfølelse.

Interessen for naturen og dens betydning for vores velbefindende er vokset enormt de seneste år. I Japan har man udpeget mindst 62 certificerede terapi-skove som særligt egnede til at fremme befolkningens psykiske og fysiske helbred, I USA og flere andre lande breder haveterapien sig som en virksom metode til at hjælpe veteraner med PTSD og andre krigstraumer. Flere danske kommuner indretter terapihaver for borgere med stress, angst og depression. Sansehaver indrettes på mange plejehjem, og der er på mange arbejdspladser en stigende efterspørgsel på viden om, hvordan man kan inddrage naturen, f.eks. ved at indrette udearealerne.



Denne bog er den første danske bog, der både henvender sig til den helt almindelige natur- og mindfulness interesserede læser, og som samtidig har en faglig dybde, der gør den brugbar for professionelle stress- og mindfulnesskonsulenter indenfor det social- og sundhedsfaglige felt.

Mindfulness i naturen giver en solid introduktion både til mindfulness og til, hvordan du ved at opholde dig mindfult i naturen kan opleve at være forbundet med den natur, du er en del af, og derved få mere livsglæde og indre ro i dit liv.



Om forfatteren

Eva Zelander er uddannet landskabsarkitekt, narrativ psykoterapeut, mindfulness-instruktør og stresscoach. Hun har i flere år arbejdet som mindfulnessinstruktør og afholdt kurser i Mindfulness i Naturen, holdt foredrag om stress og har til daglig individuelle samtaler både i naturen og i sin praksis i det indre København.

Forfatter: Eva Zelander

Pris: 299,00 kr.

Titel: Mindfulness i naturen – vejen til større livsglæde og mindre stress

Omfang: 240 sider

Udgivelsesdato: 13. september 2018

Pressemeddelelsen samt bogens forside og foto af forfatteren kan findes i høj opløsning på forlagets hjemmeside: www.forlaget-pressto.dk.