

# Náttúran við streitu

Náttúran er gott meðal við streitu. Útivist og tengsl við náttúruna dregur úr streitu og eykur vellíðan, það lækkar blóðþrýsting, hjartslátt, vöðvaspennu og framleiðslu streituhormóna. Með því að eyða 20 mínútum í náttúrunni, hvort sem það er göngutúr eða sitja í kyrrð, þá minnkar framleiðslan á streituhormónum.

Finnið ykkur grænt svæði í nærumhverfinu ykkar, fáið ykkur sæti á góðum stað. Veltið fyrir ykkur umhverfinu, prófið að loka augunum og veltið fyrir ykkur hljóðunum. Náttúran er okkur mikilvæg og sömuleiðis náttúruvernd, hugsaðu um uppáhaldsstaðinn þinn úti í náttúrunni. Hvernig myndi þér líða ef hann væri ekki til á morgun?

Haltu nú áfram að hugsa um þinn uppáhalds stað ef það reynist erfitt að velja stað notaðu þá staðinn sem þú ert á núna.

Skrifið lýsingu á einhverjum stað sem ykkur þykir vænt um en hafið ekki komið á lengi. Lýsið nákvæmlega hvernig staðurinn lítur út, hvernig ykkur líður þegar þið eruð þar og hvað það er sem ykkur líkar svo vel á þessum stað.

Veltið fyrir ykkur hlutum eins og

·Hvað er það sem gerir þennan stað uppáhalds?

·Hvernig er tenging þín við þennan stað?

·Er fjölbreytt dýralíf á þessum stað?

·Hefur þessi staður alltaf litið svona út?

·Er einhverjar líkur á að þessi staður muni breytast á næstu 50 árunum? Ef svo er hvernig?

Eru það breytingar af mannavöldum eða náttúru?

Finnið 5 lýsingarorð sem þið mynduð nota til að lýsa staðnum

Finnið 5 sagnorð sem þið mynduð nota til þess að lýsa hvað er hægt að gera á staðnum

Einnig er hægt að hugleiða þessa hluti án þess að skrifa þá niður, en við mælum þó með að koma þessum í hugleiðingum í skriflegt form. Seinna meir gæti þetta orðið dýrmæt minning um þinn uppáhalds stað.