

Favoritplats

Se de öppna vyerna i alla riktningar och lövträdet som böjer sig ner över dig och stigen. Leta efter en favoritplats i närområdet eller sök i minnet efter en favoritplats du redan passerat längs leden. Fundera en stund över vad som gör en särskild plats till din favoritplats? Känn platsens särskilda egenskaper och låt det påverka dig positivt. Andas in den goda atmosfären och låt energin fylla dig. Om du inte kan finna någon särskild plats nu, kom ihåg uppgiften när du börjar din vandring nästa gång. Då kanske du lättare finner en favoritplats längs leden.



7/8
Må bra-led

Välj också något från din favoritplats (en doft, en vy, någon detalj eller en känsla) som gör att du kommer att minnas den flera år framåt. Bevara det och låt det framkalla känslan av välbehag när du behöver känna lugn och ro i vardagen.

Avslutning och reflektion

Du är på väg att avsluta din vandring. Den sista biten går längs den anpassade leden igen. Om du tagit dig tid att följa instruktionerna på startskylten känns då återigen efter hur du mår och känner dig inombords. Känner du dig lugn, koncentrerad, energisk och utan oro eller upplever du motsatsen? Har skogsmiljön inverkat positivt på dig just idag? "Well-being Trails" / Må bra-leder har kommit till på initiativ av ett forskarlag i Finland. Uppgifterna du tagit del av har Leader-kansliet, efter att forskningsstudien avslutats, anpassat till ett välbefinnande-arbete i vardagen.

*Vi hoppas du haft en positiv upplevelse och väljer att återvända hit fler gånger.
Välkommen åter!*



8/8
Må bra-led



Välkommen till Well-being Trail / Må bra-led!

Denna specialskyltade led (gul) är resultatet av insatser inom det internationella Leader Växtlust - projektet "Forest Project – Network of densely wooded regions in Europe". Under projektiden genomfördes en forskningsstudie om välbefinnande genom vistelse i skog i Sunne. Liknande leder har skapats i samarbetsländerna Finland, Luxemburg och Frankrike. Du är varmt välkommen att gå "Well-being Trail" dvs "Må bra-leden" och utföra de uppgifter som beskrivs på skyltarna. Du ser vilket nummer skylten har av det totala antalet skyltar genom markering på varje skylt. Bergs Klätt är den andra permanenta "Well-being Trail" / "Må bra-leden" i Sverige. Den första är Åmbergsleden i Sunne.

Frågor kan ställas till Länsstyrelsen Värmlands förvaltare för naturreservatet Bergs Klätt växel vardagar kl 8-16
tel. 010-224 70 00 eller till Leader Växtlusts kansli i Sunne
tel. 073-097 55 11.

Må bra-led

Visa hänsyn till växter och djur!



Länsstyrelsen
Värmland



Föreningen Leader Växtlust Värmland

Start Må bra-led

Innan du startar din vandring/färd längs denna ca 2,5 km långa "Må bra-led" ska du stanna till och reflektera över hur du mår och känner dig inombords just idag. Känner du dig lugn, koncentrerad, energisk och utan oro eller upplever du motsatsen? Notera vad du känner just nu för att sen ställa dig samma frågor när du vandrat klart. Läs på skyltarna längs leden eller i den informationsfolder som finns att hämta. Gör uppgiften eller reflektera över det som står på skylten. Om du har svårt att ta ett steg ut i naturen, vänd dig då istället mot det område skylten hänvisar till. **Skyltarna utgår från dina sinnen och dina upplevelser i nuet. Var därför här och nu!** För att skogen ska ha en chans att inverka maximalt på din upplevelse ska du vandra/färdas i lugnt tempo, ensam eller två och två, ge dig tid att utföra uppgifterna samt vara ute längs slingan i minst 40 minuter.

Lycka till när du nu börjar din upplevelse! Använd sträckan fram till nästa skylt för att varva ner.

Synen

Se dig omkring i omgivningen, vänd blicken tillbaka mot strandängan, se ut över sjön, längs björkallén till höger eller in i skogspartiet till vänster. Låt din blick söka sig till en plats där du kan vara i fred och för dig själv. Gå dit och sätt dig ner eller vandra dit i tankarna. Andas några lugna andetag och låt dina axlar sjunka ner och slappna av. Låt platsens lugn och stillhet inverka på dig. Låt sen ögonen ta in allt vackert och färgsprakande på platsen och jämför med de dova nyanserna. Vad tycker du bäst om?

Hörseln

Låt strandmiljön påverka din sinnesstämning. Lyssna till ett specifikt ljud i naturen och dess förändringar eller låt tystnaden infinna sig. Tillåt dina tankar att flyta fritt och dig att gå ifrån vardagen och dess bekymmer. Koncentrera dig på skogens olika läten och vad du hör t ex fågelkvitter, träd Kronornas sus, droppar och blad som faller till marken eller lyssna till vattnets ljud.

1/8
Må bra-led



2/8
Må bra-led



3/8
Må bra-led



Lugn och ro, känslan

Stanna här. Andas lugnt några gånger för att varva ner. Låt dina axlar sjunka ner och slappna av. Var uppmärksam på förändringen av landskapet jämfört med vid starten, känn att skogen krupit närmare in på dig. Se dig omkring och låt blicken söka upp något behagligt ställe på marken, i skogen eller på himlen. Glöm bort allt annat runt omkring dig och låt dig fascineras. Andas djupa andetag. Känn hur dina tankar och din kropp går ner i varv. Sträck ut händerna och vidrör de grenar som finns intill stigen. Se de olika trädslagen. Huka dig ner och berör växter, mossa, stenar eller träd. Jämför skillnaden mellan mjukt och hårt, skrovligt eller lent. Känn hur din sinnesstämning blir bättre och bättre.

4/8
Må bra-led



Naturen och du

Stanna till här och utforska miljön. Sök i närområdet efter något i naturen som beskriver din livssituation just nu. Känner du dig som ett kraftfullt och mäktigt träd, som en murken stock, mjuk som mossa, hård som sten eller lutar kanske hela din tillvaro? Genom upplevelsen här kan du reflektera över ditt eget liv. Kommer det nya tankar till dig?

Tänk att här är det naturen som lyssnar på dina tankar. Låt din blick söka sig till en intressant plats. Var uppmärksam på vad du upplever och hur du mår just nu. Berätta tyst det du vill säga till denna plats. Känn hur bördan lyfts av och att du känner en lättnad.

5/8
Må bra-led



6/8
Må bra-led

Luktsinnet

Ett vägskaal. Dröj dig kvar en stund. Ta några djupa andetag. Sätt dig på huk för att komma närmare markens växtlighet. Känn doften av våt mossa, barr, blommor eller bara doften av skogsmark. Fundera över hur skogens dofter förändras med årstiden. Vilken årstid, väderlek och doft föredrar du?

