



# PAUSA

15 enkla övningar  
för återhämtning i vardagen

En forskningsbaserad handbok,  
med naturen som verktyg,  
för en lugnare vardag, var du än bor.



Aktuell forskning  
översatt till vardagslivet

- ✓ Mindre stress
- ✓ Bättre återhämtning
- ✓ Mer kreativitet

Pausa – 15 enkla övningar för återhämtning i vardagen

© 2025 The Nature & Health Academy

Text, koncept och design: Hanna Weiber Post

[www.natureandhealthacademy.com](http://www.natureandhealthacademy.com)

Alla rättigheter förbehållna. Ingen del av denna e-bok får kopieras eller spridas utan tillstånd. Kontakta [hello@natureandhealthacademy.com](mailto:hello@natureandhealthacademy.com) för tillstånd.

(Om du vill dela till vänner och kollegor exempelvis.)

Foto: Canva / Unsplash

Fotograf sidorna 4, 33, 37 och 41: Karin Vivar





**Du stirrar på skärmen och försöker minnas varför du öppnade mejlen.**

Kaffet har kallnat och hjärnan känns som gröt. Du vet att du borde ta en paus, men scrollfingret har helt andra planer.

Där någonstans, mitt i vardagsbruset, väntar naturen. Inte som en fjällvandring, utan som fem minuter av naturkontakt i miniformat. Det kan verka fjuttigt, men berg av forskning säger något annat.

Den här boken handlar om **små, enkla pauser med naturen som verktyg.**

Inte som ett nytt livsprojekt, utan som något du kan göra där du är.

Låt oss få "lättare sagt än gjort" att bli "lättare gjort än sagt".

# Om mig

Det är egentligen inte så konstigt att jag hamnade här. Jag växte upp med vitsippor i händerna och Östersjö-tång mellan tårna. Jag hade en pappa som spelade fågellåten på kasettband och en mamma som jobbade med folkhälsa. Jag läste vid universitet, jag brann för djur och natur, för hållbarhet, och har alltid sökt mitt sätt att bidra till planetär hälsa.

Sedan hamnade jag på dröm-arbetsplatsen i Alnarp, som kommunikatör på SLU, och kom där i kontakt med miljöpsykologi och forskningen om relationen mellan människa och natur. Det var här alla bitarna föll på plats. (Faktiskt en natt under ett åskväder. Ja det är sant!)

**Natur, forskning, hälsa, kommunikation.**

Och här föddes The Nature & Health Academy. (Ja, precis som Ronja Rövardotter, minus vildvittor.)

När jag sedan träffade en holländare, i en havskajak, på julafton, på Nya Zeeland, så tog livet en lite annan vändning – men det är en annan historia!

*Hanna*

MSc i kommunikation, Lunds universitet  
Certifierad skogsbadsguide, Forest Therapy Hub  
Certifierad aromaterapeut, Science of Essentials



För mer om mig,  
men framför allt -  
mer om hur DU  
kan stärka DIN hälsa  
ihop med naturen:  
följ mig på Instagram,  
LinkedIn och Pinterest!



[Instagram](#)



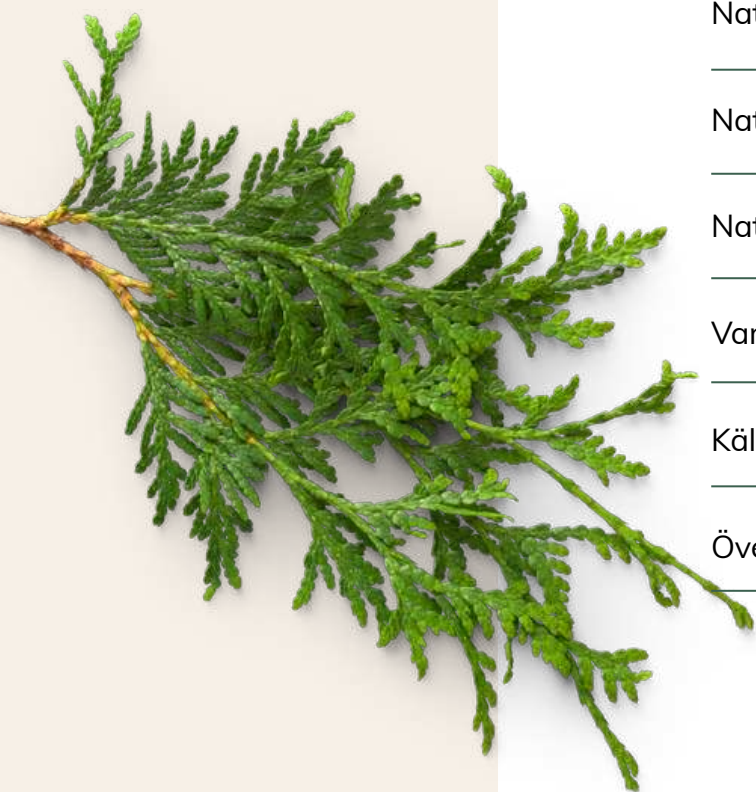
[LinkedIn](#)



[Pinterest](#)

# Innehåll

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| Varför mikropauser?                | 7     |
| Hur fungerar natur för hjärnan?    | 8     |
| Naturpaus 1 - Horisontblicken      | 11    |
| Naturpaus 2 - Hör och häpna        | 13    |
| Naturpaus 3 - Lukta på allt        | 15    |
| Naturpaus 4 - Smakpaus             | 20    |
| Naturpaus 5 - Fingertoppskänslan   | 22    |
| Naturpaus 6-10 - Inomhus           | 25-32 |
| Naturpaus 11-15 - Utomhus          | 34-40 |
| Vanliga hinder & hur man löser dem | 42    |
| Källor                             | 44    |
| Översikt: Alla pauser på en sida   | 48    |







- INTRODUKTION -

# Varför mikropauser?

– Är det värt besväret?

Mikropauser. Visst låter det torrt och tråkigt? Som ett pop-up fönster när du sitter och skriver ett viktigt mejl. Eller en inplastad fiskgratäng som ska micras i tre minuter (och förbli iskall i mitten).

Mikropauser är ett ord som började cirkulera i Sverige för bara några år sedan, kanske 2021? Ofta tillsammans med ordet återhämtning, eftersom det är något vi börjar bli riktigt dåliga på. Vi hinner inte hämta in oss själva.

En mikropaus är ett mellanrum på ca 30 sekunder, upp till 5 minuter, då du gör något helt annat än det du just satt med. Under denna tid får din hjärna chansen att ladda batterierna igen. Du förebygger stress, blir mer fokuserad och produktiv – OCH (spoiler alert) med snabbbladdaren 2.0 (naturen), kan du komma i kontakt med något mer, som inte alls handlar om produktivitet.

**Men behöver vi inte långa pauser?** Behöver vi inte fundera på varför hela samhället är så stressat, och sakta ner vårt tempo helt och hållet? Jo, absolut. Men under tiden – innan du kommer iväg på spa-resan, yoga-retreaten eller bygger om hela samhällssystemet – så kan vi börja i det lilla.

För saken är den, säger neuroforskarna; det funkade.



# Hur fungerar natur för hjärnan?

## – Vad säger forskningen?

Du kanske inte älskar naturen, men din hjärna gör det. Vare sig du vill eller ej.

Under de senaste decennierna har forskare inom miljöpsykologi, neurovetenskap, folkhälsovetenskap, psykofysiologi och landskapsarkitektur (bland andra områden) undersökt hur naturkontakt påverkar våra hjärnor. Tillsammans ger studierna en spännande bild av vad som händer i hjärnan när vi vistas ute – ibland redan efter några minuter:

- ✓ **Mindre stress**  
Aktiviteten i amygdala (hjärnans "larmsystem") minskar, vilket dämpar oro och stress.
- ✓ **Bättre återhämtning**  
Det parasympatiska nervsystemet aktiveras. Hjärnan går från "fight or flight" till "rest and digest", vilket stärker vårt immunsystem.
- ✓ **Ökad koncentration & fokus**  
Naturmiljöer ger hjärnan en paus från ständig stimulans, vilket återställer uppmärksamhetsförmågan.
- ✓ **Mer kreativitet & problemlösning**  
Att vistas i naturen (eller se naturbilder) frigör mentalt utrymme och ökar divergent tänkande.
- ✓ **Lugnare tankar**  
Vi blir mer reflekterande och bättre på att bearbeta känslor.
- ✓ **Starkare självkänsla & mening**  
Forskning visar samband mellan naturkontakt och ökad självacceptans, tacksamhet och livstillfredsställelse.

*Denna lista kan göras ännu längre, men du förstår vilken guldgruva det är!*

## Men vad är natur?

Vi pratar ofta om "att gå ut i naturen", som om den börjar bakom ett staket någonstans. Men sanningen är att vi aldrig riktigt lämnar den. **Vi är natur.**

Människor och växter delar genetiskt material. Din kropp, din andning, dina hjärtslag är bokstavligen en del av ekosystemet. Med eller utan dyra friluftsbyxor.

Och när vi pratar mikropauser i naturen så blir det ju sällan djupa skogar eller färgsprakande solnedgångar vid havet. Det blir din favoritkrukväxt, vinden genom ett öppet fönster eller fåglarna som kvittrar över parkeringen. Din vardagsnatur är viktigare än du tror.

## Var spenderar vi tiden?

Våra stackars hjärnor, som älskar naturen, lever tyvärr på en stram diet. Vi tillbringar cirka **90% av vår tid inomhus**. Och – du gissar vad jag ska skriva nu – ja, precis, vi spenderar massvis av tid framför skärmar. Globalt genomsnitt är nu **sju timmar per dag**. (Framför mobil, dator, TV, ipad..) Vi tänker att vi tar det lugnt i soffan, men hjärnan får ingen riktig återhämtning när vi slösurfar eller matar den med Netflix-serier.

## Det stora i det lilla

De kräver dock inte så mycket, våra hjärnor, för att skifta om till "återhämtnings-mode", även kallad det para-sympatiska nervsystemet. Forskning visar att fem minuters naturkontakt räcker långt, längre än man tror. Och vi kan till och med "lura hjärnan" genom att titta på en naturfilm.

Så ge naturpauser ett försök! Hitta dina favoriter, skriv en post-it-påminnelse, ett alarm på telefonen eller något annat som funkar för dig (se mer tips på sida 42). Gör pauserna till en vana, och tacka mig sen!



# NATURPAUSER

Nu följer förslag på 15 naturpauser.  
1-5 är mina favoritpauser att börja med,  
6-10 är tänkta inomhus och 11-15 utomhus.  
Hitta din favorit. Plocka ut det DU gillar  
och skapa dina egna pauser.

Pausa själv, tillsammans med kollegor,  
familj eller vänner.

På sista sidan hittar du listan  
med alla på ett bräde.

Lycka till!  
Och kom ihåg att övning ger färdighet!

*Hanna*



## NATURPAUS N° 1

# Horisontblicken

– så himla bra terapi

**Vi börjar enkelt. Och högt.**

Nästa gång hjärnan håller på att koka över av överfyllda inkorgar, kalendrar, möten eller scrollande – ta en minut och gör det här:

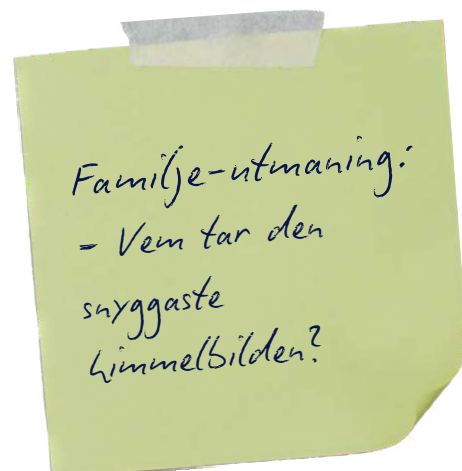
1. **Gå ut** (eller ställ dig vid ett fönster om det känns tradigt att ta på skorna).
2. **Lyft blicken mot horisonten eller himlen.**
3. **Låt blicken vila där.** Lägg märke till färger, rörelser...
4. **Ta ett djupt andetag** och återgå till det du gjorde.

Ja, visst låter det enkelt? Men en lång rad studier visar att naturvyer – allt från grönska och trädtoppar till himmel av hav – ofta hjälper oss att varva ner, få tillbaka fokus och känna lite mer hoppfullhet. Bara några minuter kan göra skillnad. Vi kan tänka längre när vi ser längre.

### Varför horisont-blick lugnar hjärnan

Vi människor har utvecklats, under hundratusentals år, i miljöer där vi ofta såg långt ut över öppna vyer. Vår blick och vårt känslotillstånd hänger tätt ihop:

- **Vidöppet seende** = lugn och nyfikenhet. När vi låter blicken vila längre bort, mot horisont eller trädtoppar, kan det bidra till en känsla av trygghet och öppenhet. Kroppen får signaler om att läget är stabilt och vi kan andas ut.
- **Smal, nära blick** = beredskap. När vi fokuserar snävt och nära tolkar hjärnan det som att vi behöver vara alerta. Det kan väcka mer stress och mindre lugn.



## Trivs vi bäst i öppna landskap?

I vår moderna vardag har synfältet krympt drastiskt. Från öppna savanner och vida horisonter, via jordbrukets fält och byar, till fabriker, kontorslandskap och skärmar. Numera fastnar många av oss i en mobilskärm bara några centimeter från ögonen – något som kan hålla kroppen i ett mer påkopplat, stresskänsligt läge utan att vi tänker på det.

Enligt neuroforskaren Andrew Huberman tyder mycket på att ett mer vidöppet seende – det han kallar panoramisk syn – kan dämpa stressreaktioner i kroppen. Många upplever att bara några minuter räcker för att skapa mer avspänning och lugn.

**Kort sagt:** Vi verkar må bra av öppna vyer. Bygg därför in vanan att lyfta blicken från skärmen eller arbetet du står i, och låt ögonen vila en stund mot himmel eller trädtoppar.



## NATURPAUS N° 2

# Hör och häpna

### – lyssna efter lugnet

De flesta ljud i vår vardag vill något av oss. Bilar som tutar. Datorer som plingar. Kollegor som hostar. Hjärnan måste ständigt sortera bort det oviktiga. Och eftersom vi inte kan "blunda med öronen" blir vi lätt överstimulerade, trötta – till och med mer stressade och sjuka på sikt. (För mycket ljud omkring oss kan leda till koncentrationssvårigheter, sömnstörningar och ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar samt psykisk ohälsa.)

Naturljud är raka motsatsen. De kräver ingenting. De bara är. Som massage för öronen. Forskning visar att fågelsång, vågskvalp eller vindens sus kan sänka stresshormoner, få muskler att slappna av och ge oss en känsla av lugn. Här finns jättemycket spännande ny forskning!

Ge dina öron en present och gör så här:

1. **Gå utanför huset, ställ dig på balkongen eller öppna ett fönster. Gärna nära natur.**
2. **Blunda eller sänk blicken.**
3. **Ta in alla ljud omkring dig.**

Du kan lyssna efter de starkaste ljuden, de svagaste ljuden och de mittemellan. Vilka naturljud hörs? Kanske hör du mest ljud från bilar och buller. Det är okej. Försök att inte irritera dig. Bara lyssna. Nästa gång kanske du hör fåglar.

4. **Ta några djupa andetag och öppna ögonen.**

*Familje-utmaning:  
Kan ni identifiera en  
fågel i ert område,  
utifrån sången?*



Du kanske inte kommer  
häpna alla gånger, men  
om du tar denna  
mikropaus ofta – på  
allvar, och ger det tid –  
kommer du förvånas  
över hur du kan träna  
upp din hörsel.

*Se även  
naturpaus 8 för  
Spotify-tips!*

## HÄLSOEFFEKTER AV FÅGELSÅNG

- **Skapar en känsla av trygghet**

Eftersom fåglar endast sjunger när de känner sig trygga, aktiverar sången våra ursprungliga instinkter och signalerar en säker miljö, vilket bidrar till en känsla av ro och kontroll.

- **Förbättrar humöret**

Ljudet av fåglar kan framkalla lyckokänslor och göra att man känner sig mindre nedstämd. Många förknippar sången med vår, sommar och fina minnen.

- **Lindrar symtom på depression**

Daglig exponering för fågelsång har i studier visat sig stärka den mentala hälsan och minska negativa känslor, även för personer med depression. Effekten höll dessutom i sig lång tid efter att man lyssnat på kvittret.

- **Sänker blodtryck och kortisolnivåer**

Forskning visar att fågelsång kan bidra till en fysisk minskning av stresshormonet kortisol och sänkt blodtryck.

- **Stärker koncentration och minne**

Att lyssna på fågelsång har visat sig ha positiva effekter på koncentrations- och minnesförmågan.

### EXTRA FAKTA:

- Ju fler olika fågelarter man hör i en miljö, desto mer positivt upplevs den. **Hög biodiversitet = bättre hälsa och välbefinnande.**
- Vissa fågelljud har visat sig ha en större positiv inverkan än andra. Exempelvis kan den melodiosa sången från en **lövsångare** ha en särskilt stor effekt.
- Även inspelad fågelsång har effekt - så ett hack är **inspelade fåglar på vintern!** Prova gärna min Spotify-lista "Mikropausa med fågelsång".  
>> **Klicka här för att öppna den.**

*lövsångare*



## NATURPAUS N° 3

# Lukta på allt!

– raka vägen till känslocentrum!

Vi människor är rätt dåliga på att använda näsan i vardagen. Vi luktar mest när vi måste: på mjölken i kylan, på en tröja för att avgöra om den kan användas en dag till. Men luktsinnet är egentligen vår snabbaste väg till känslor, minnen och välbefinnande.

Forskning visar att naturens dofter har en stark påverkan:

- Barrträd avger ämnen (fytoncider) som i studier visat sig stärka immunförsvaret och minska stress.
- Lavendel och andra blommor kan lugna nervsystemet och förbättra sömnen.
- Jorddoften efter regn (petrichor) kan väcka positiva känslor och ge oss mer energi.

Så här gör du:

1. **Gå ut.** Eller ta fram en krukväxt, en bukett, eller några örter i köket.
2. **Kom nära, blunda** (kanske gnugga växten mellan fingrarna) **och ta djupa andetag genom näsan.**
3. **Låt doften fylla dig.** Vad känner du? Friskt? Jordigt? Sötsyrligt?
4. **Notera hur kroppen reagerar.**

Luktsinnet går rakt in i hjärnans känslocentrum, amygdala, utan att först passera logiken. Därför kan dofter påverka oss snabbare än synsinnet.

*Familje-utmaning:  
- Vem hittar  
dagens starkaste  
doft?*

*- Kan du beskriva din  
favoritdoft?  
- Blunda och gissa  
rätt växt med hjälp  
av näsan!*





# Dofter som lugnar hjärnan

**Forskning från SLU Alnarp ger nya insikter om hur växters dofter påverkar både kropp och sinne – och kan bli ett verktyg för stressåterhämtning.**

Dofter har en unik förmåga att väcka känslor och minnen till liv. En enda pust av hav, jord eller nyklippt gräs kan ta oss tillbaka till barndomens somrar, till stallet, eller till någon plats där vi kände oss fria. Men dofter gör mer än att påminna oss om det som varit – de påverkar också hur vi mår, här och nu.

Det här ville forskaren **Anna María Pálsdóttir** och hennes kollegor vid **Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp** undersöka närmare. I en femårig studie följde de 59 personer med stressrelaterad ohälsa som deltog i naturbaserad rehabilitering. Vinter, vår, sommar och höst, under sammanlagt 12 veckor, fick deltagarna vistas i SLU Alnarps rehabiliteringsträdgård, där forskarna studerade hur de upplevde och påverkades av dofter från växter som lavendel, pelargon, barrträd och gräs.



Anna María Pálsdóttir  
Foto: Parvin Mazandarani

**“Dofter kan påverka oss både positivt och negativt”, förklarar Pálsdóttir. “De går direkt upp till hjärnan och kan väcka minnen, känslor och tankar – något som varit avgörande för människans överlevnad genom historien.”**

Programmet leddes av ett tvärvetenskapligt team från fyra olika yrkesgrupper: en arbetsterapeut, en fysioterapeut, en läkare specialiserad på psykisk hälsa och en trädgårdsmästare. De 59 deltagarna, 50 kvinnor och 9 män, fick beskriva hur de upplevde trädgårdens doftlandskap, både i växthus och utomhus.

Resultaten visar att vissa dofter upplevdes som särskilt lugnande, även utan att de var kopplade till minnen. Många beskrev hur naturliga dofter hade en lugnande inverkan, ökade

välbefinnandet och känslan av närvaro. Reaktionen som alla bidrar till att reducera stress.

Lavendel, pelargon och timjan skapade en känsla av välmående och lugn, medan dofter som gräs och halm oftare väckte personliga, positiva minnen.

Deltagarna fick även odla egna växter genom sticklingar och valde ut sina favoriter att ta med hem. Både som ett minne från Alnarp och för att skapa en egen liten sinnesträdgård att använda när de kände sig stressade och behövde lugn.

En växt som stack ut i studien var pelargoner med citrusdoft (*Pelargonium graveolens*), även kallad Doktor Westerlunds hälsoblomma. Det var den växt som deltagarna nämnde allra mest, i relation till avslappning och inre ro.

Forskarnas mål med denna studie var att identifiera växter som kan ha en positiv och evidensbaserad effekt vid naturbaserad rehabilitering men Anna María Pálsdóttir tycker att fler borde fundera över vilka dofter man har i sin omgivning, hur det påverkar en och vad man kan göra åt det.

I en tid då många lever med konstant kognitiv belastning kan naturens dofter vara enkla och tillgängliga stöd, som påminner hjärnan om att slappna av.

Om du vill lära dig mer om dofter som lugnar hjärnan så kan du fördjupa dig i vår forskningsbaserade e-bok "Doft, natur & hälsa".

doft  
pelargon



EXTRA FAKTA

## PETRICHOR

Du vet den där doften när det äntligen börjar regna efter dagar – kanske veckor – av torka? Den har ett namn: petrichor. Den uppstår när regndroppar träffar marken och väcker liv i små ämnen från växter och jordbakterier, bland annat den karaktärsfulla geosminen. Det luktar jordigt, friskt och märkligt tryggt på samma gång. (Starkast blir det vid lätt regn. Vid skyfall blir de stackars doft-molekylerna helt enkelt bortspolade.) Forskare beskriver petrichor som en sorts kemisk signatur för regn. En doft som berättar att vattnet är på väg, att livet fortsätter, att naturen andas ut.

### Känsligare än hajar

Även om människans näsa ofta avfärdas som en amatör jämfört med vissa djurs otroliga doftsinne finns det ETT ämne där vi är riktigt bra. Vi kan känna doften av geosmin, en kemikalie som frigörs av döda mikrober, i så små mängder som fem delar per biljon. Ja, biljon!

Som jämförelse: en haj kan känna blod vid en del per miljon. Det betyder att människans näsa är 200 000 gånger känsligare för geosmin än hajen är för blod.

## PETRICHOR

### HÄLSOEFFEKTER

- **Stressreducering**

Forskning har visat att naturliga dofter, inklusive de som skapas under regn, kan ha en djupgående positiv effekt på stressreducering och mental återhämtning.

- **Förbättrat humör**

Doften kan bidra till att förbättra humöret och skapa en känsla av lugn och ro.

- **Evolutionär koppling**

Vår uppskattning av petrichor kan vara en evolutionär kvarleva. Förmågan att känna doften av regn var viktig för våra förfäder för att hitta vatten och frodiga jordar, vilket bidrog till överlevnad.

- **Förbindelse med naturen**

Den jordiga doften kopplar oss till naturen och kan ge en känsla av förnyelse och en djupare koppling till vår omgivning.



## NATURPAUS N° 4

# Smakpaus

– helt i din smak?

Ja, du har kanske hört det förr. Hur vi borde tugga maten "sjuttiosju gånger", äta långsamt, ge det tid. I verkligheten tuggar vi utan att tänka, vi pillar med mobilen, dricker kaffe på språng...

Men visst lyckas vi ändå pausa ibland, och verkligen njuta av en kopp kaffe, en nypotatis eller en solvarm tomat? Och när vi ger smaken uppmärksamhet har den, tillsammans med doftsinnen, ett otroligt sätt att få oss att landa i här och nu. På ett par sekunder. Prova detta vid frukosten, fikat, lunchen eller middagen:

*Food for thought*  
Fundera på VAR det du smakar kommer ifrån.  
Var är tebladen odlade?  
I vilket klimat växte tomaterna? Växte blåbären långt härifrån?  
Föreställ dig platsen.

*Utmanning:*  
Beskriv smaken

1. **Välj ut något av det du ska äta eller dricka.**  
Kaffekoppen, äpplet eller en sked från grytan?
2. **Ta först in färg och form.** Kanske doften, som ett dyrt vin.
3. **Smaka sedan som om du aldrig smakat detta förut.** Långsamt, medvetet.
4. **Lägg märke till hur kroppen reagerar.**

Detta är mindful eating i miniformat – en minut av smak som kan kännas större än en hel måltid på språng.





Forskning visar att naturens smaker, speciellt de vi själva har plockat eller odlat, kopplas till flera positiva effekter på människors hälsa och välbefinnande. Att närma sig maten på detta sätt kan samtidigt ge en djupare känsla av kontakt med naturen.



## NATURPAUS N° 5

# Fingertoppskänslan

Väck barnet i dig!



Hur tråkigt känns inte en mobilskärm, ett tangentbord eller ett kallt skrivbord? Våra händer är skapta för något helt annat: att känna, upptäcka och tolka världen genom beröring.

Känslan är kanske vårt mest underskattade sinne samt även det mest utforskade sinnet. Det har exempelvis gjorts dubbelt så mycket forskning kring både synen och hörseln. Ändå är känslan så grundläggande för att vi människor ska må bra och överleva.

När vi är små pillar vi på allt. Vi gräver i sand och lera med händerna. Plockar med kottar. Kastar löv i luften. Formar snöbollar. Sedan slutar vi med det. Vi slutar att upptäcka. Vi tror vi vet hur allt känns, och pillar mest med mobilen.

Men om du vågar känna dig för igen, så kommer din kropp och hjärna göra hoppsa-steg igen. Prova denna naturpaus, när du rör dig utomhus:

1. **Stanna till vid några växter**, kanske vid en fontän i parken, ett stort träd, en mossig sten.
2. **Sträck fram handen och var nyfiken, hur känns det där?** Är vattnet kallt eller varmt. Bladet strävt eller glatt? Mossan mjuk eller torr?

Lite sensorisk lek för vuxna helt enkelt!





#### EXTRA FAKTA

### VÅRA FINGERTOPPAR

Huden, som är vårt största organ, omsluter oss, skyddar oss och är alltid i kontakt med omgivningen. Denna mjuka, men tåliga yta är fylld av känselceller som reagerar på olika former av tryck. Ett av våra mest känsliga områden på kroppen är fingertopparna, där en enskild fingerblomma kan innehålla över tio tusen känselceller.

Har du förresten tänkt på hur lika våra fingeravtryck är trädens årsringar?



*Vi är natur*



# NATURPAUSER INOMHUS

När du inte kan, hinner, orkar eller  
vill ta dig UT till naturen  
– då finns naturens hälsoeffekter  
att hämta även *inomhus*. Bra va?





## NATURPAUS N° 6

# Foton från Lofoten

Välj skärmläckare, mobilbakgrund och Instagram-konton med omsorg

Det är inte så konstigt att Den Stora Älgvandringen på SVT har blivit så populär, och att vi älskar höra Sir David Attenborough i dokumentär efter dokumentär. Vår hjärna är hårdkodad för att reagera positivt på natur. Så pass att vi faktiskt **mår bättre av att bara se natur på skärm** – i filmer, serier eller fotografier.

En studie från 2013 lät människor titta på två olika sorters miljöbilder innan de utsattes för stress:

1. gröna landskap med träd och fält
2. urbana miljöer utan naturinslag

Alla blev lika stressade under själva utmaningen (pulsen gick upp, blodtrycket steg). Men skillnaden kom efteråt: **de som hade sett naturbilder återhämtade sig snabbare.** Kroppen slog på sitt "lugn-och-ro-system" tydligare – hjärtat fick en mer varierad och hälsosam rytm jämfört med de som sett stadsmiljöer.

Med andra ord: naturbilder gör det lättare för kroppen att varva ner efter stress. Effekten kom redan efter fem minuters tittande.

Så här kan du naturbilds-pausa:

1. **Välj en bild eller video.** Kanske en tavla på väggen, ett YouTube-klipp eller foton du själv har tagit av naturen.
2. **Titta i 2-5 minuter.** Låt ögonen vila. Följ linjer, färgnyanser eller vågmönster.
3. **Känn efter.** När du flyttar blicken tillbaka till vardagen – notera hur det känns i kroppen.

Det är som en mini-retreat för nervsystemet.

*Forskning:  
Människor som omger  
sig med naturbilder  
på kontor mår  
bättre och är mer  
produktiva.*





## NATURPAUS N° 7

# Ta med naturen in

Vad 4-åringar och pelargon-tanter har  
gemensamt (och varför du borde härma dem)

Forskningen är tydlig: att ha växter, blommor eller naturföremål inomhus kan sänka stress, förbättra luftkvaliteten och höja den psykiska hälsan. Studier från bland annat NASA visar att växter kan rena luften från vissa föroreningar. Andra studier slår fast att krukväxter i ett kontorslandskap gör att man känner sig både piggare och mer tillfreds på jobbet.

Det finns en mängd olika varianter av mikro-naturpauser med naturmaterial inomhus. Se till att omge dig med sådant du blir glad av!

### Här är några förslag:

- Krukväxter! De kräver ju en del omhändertagande, men vissa är enklare än andra.
- En bukett blommor, köpta eller plockade. Även torkade blommor och snygga gräs funkalar fint.
- Några vackra höstblad
- En skål med snäckor eller fina stenar
- Kottar, kastanjer – ja, varför inte en fin pinne? (det kommer din inre 4-åring att älska)



Naturpaus med naturmaterial inne:

1. **Ta blicken från skärmen** eller det du jobbar med.
2. Flytta blicken **till den bit natur du tagit med in**.
3. Andas in i 4 sekunder och ut i 6 sekunder, medan du **fokuserar på naturmaterialet**. Ju mer du interagerar – känner, luktar, snurrar på – desto mer effektiv paus.



EXTRA FAKTA

## SJUKHUSBLOMMOR

När någon vi känner ligger inlagd på ett sjukhus så har vi en tradition av att komma med en bukett blommor. Har du tänkt på varför? Ja, man blir ju oftast glad av dem, men det där sitter djupare än vi kanske tror. Att se blommor bredvid sin säng påskyndar faktiskt tillfrisknandet – på riktigt!

### Krukväxter och snittblommor

- ger glädje till både den som ger och den som får
- förmedlar en känsla av hopp
- stödjer vår mentala hälsa
- minskar känslan av isolering, ett sterilt rum blir mer levande
- förbättrar minnet

För att bara nämna några hälsoeffekter.

### Visst är det fint?

Men tänk på att det är bra att stämma av med avdelningen i förväg på grund av eventuella allergier.





## NATURPAUS N° 8

# Med naturen i hörlurarna

Perfekt när man är nervös, orolig eller  
längtar till våren

Som du kan läsa i Naturpaus nr 2: *Hör och häpna*, spelar ljud en avgörande roll för hur vi upplever naturen och hur snabbt vi återhämtar oss från stress. Fågelsång, susande löv och porlande vatten ger signaler till nervsystemet om trygghet och lugn.

Men du behöver inte alltid vara ute för att höra naturens ljud. Forskning visar att även inspelade natur- och fågelljud kan sänka stressnivåer, förbättra fokus och stärka humöret. Perfekt när du är på väg till jobbet, sitter hemma vid datorn eller vill varva ner innan du ska sova.

Prova så här:

1. **Sätt på ett par hörlurar och välj ett spår med natur- eller fågelljud.** (Finns på Spotify, YouTube och i särskilda appar. [Prova gärna min Spotify-lista.](#))
2. **Blunda en stund och föreställ dig platsen** – skogen, stranden, ängen...
3. **Lyssna i minst 3 minuter.**

Fördelen med inspelade ljud är ju att du kan välja vad du känner för, efter dagsform och humör. Ibland är det stressande att höra fåglar och man vill hellre ha svagt åskmuller. Ibland blir man bara kissnödig av porlande vatten och vill hellre höra en knastrande eld. Vad känner du för idag?





## NATURPAUS N° 9

# Dofters magi

### Lär dig vad du gillar och vad som är bra för dig

Vi vet redan (från Naturpaus nr 3: Lukta på allt!) att dofter har direktnumret till känslöavdelningen i hjärnan. På en millisekund står du plötsligt i en skogsglänta eller i mormors trädgård – trots att du egentligen sitter vid ett trött Excel-ark.

När du inte har en "gå ut och gnugga barr"-dag, utan ugglar inne, så finns det många sätt att fylla huset med naturens dofter. Marknaden för aromaterapi, med doftljus, diffusers och eteriska oljor har exploderat de senaste åren. En del är av riktigt kass kvalitet, och om det är syntetisk doft så reagerar inte våra hjärnor på samma sätt som när det är naturliga dofter. Syntetiska dofter kan trigga huvudvärk, irritation i luftvägarna eller stressreaktioner. Så om du köper oljor och ljus – se till att det är bra kvalitet. (De är ibland dyra men räcker länge. Läs mer på nästa sida.)



En doftpaus kan se ut så här:

1. **Hitta en doft som du gillar** och som har den effekt på hjärnan som du önskar (se förslag på nästa sida)
2. **Blunda och andas in doften** under 10 djupa andetag.
3. **Känn efter hur det känns i kroppen.**

Du kan använda diffusers, droppa en droppe eterisk olja på en näsduk, eller några droppar på golvet i duschen, lukta på torkad lavendel eller bara plocka några basilika-blad från en kruka i köket – det finns tusen sätt! Lär dig grunderna om hur man använder eteriska oljor innan du börjar experimentera med dem, och testa dig fram. Hitta den doftpaus som ger dig just det du behöver.



## EXTRA FAKTA

## ETERISKA OLJOR

Eteriska oljor är koncentrerade växtextrakt som utvinns ur blad, barr, blommor eller skal. En droppe innehåller hundratals olika aktiva ämnen, i form av terpen, ester, aldehyd och fenoler med flera. Varje olja har sin unika "kemiska signatur", vilket gör att de påverkar våra hjärnor på olika sätt.

Eteriska oljor och dess molekyler är egentligen växters sätt att kommunicera, skydda sig och locka till sig liv. I våra kroppar kan samma molekyler väcka lugn, energi eller lindra smärta.

**Exempel på evidensbaserade doft-effekter:**

- *Lavendel*: lugnande, avslappnande, ger bättre sömn
- *Pepparmynta*: uppfriskande, energi, kan lindra huvudvärk och muskelvärk
- *Citrus*: Upplyftande och lugnande, kan minska ångest och förbättra humöret
- *Rosmarin*: Stimulerande, kan förbättra cirkulationen och öka koncentrationen.
- *Tall/gran/eukalyptus*: lindrar symtom vid förkylning, underlättar andning och minskar stress.

**Hur vet man om det är naturliga produkter och bra kvalitet?**

Leta efter mörka glasflaskor och orden 'eteriska oljor' eller det latinska namnet (t.ex. *Lavandula angustifolia* oil) i ingredientlistan. Står det bara 'fragrance', 'parfum' eller 'aroma' är det oftast syntetiska doftämnen.

Naturliga ljus är oftast gjorda av sojavax, bivax eller kokosvax. Om det står paraffin är det petroleum-baserat och släpper ofta ifrån sig mer sot och kan innehålla kemikalier som blandas med syntetiska dofter.

**Safety first**

⚠ Obs! Eteriska oljor är koncentrerade och mycket kraftfulla. Använd med kunskap och omtanke – både för dig själv och för naturen som gett dig den. Ta reda på hur du spår ut oljan innan användning på hud eller i bad. Outspädd hudkontakt kan bränna och irritera. Var även försiktig om du är gravid, har småbarn eller husdjur hemma.

Doft, natur och hälsa hänger samman. Om du vill lära dig mer om sambandet mellan eteriska oljor och hälsa, hur de kan vara ett stöd genom stressiga dagar och sömnlösa nätter, så kan du fördjupa dig i vår forskningsbaserade e-bok "Doft, natur & hälsa".





## NATURPAUS N° 10

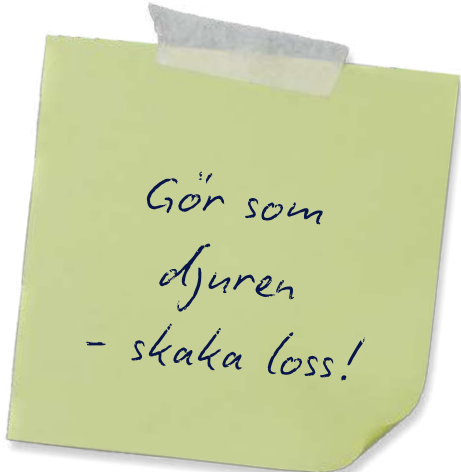
# Stretch and shake it off

## Något andra djur är bättre på än vi

Vi människor sitter ihopkrupna större delen av dagen. Kroppen blir kort, spänd och ostbåge-krokig. Inte konstigt att både rygg och hjärna börjar strejka.

När vi är stressade blir det ofta ännu värre. Stressen sätter sig i kroppen. I axlarna, i käkarna, i magen eller höfter. Peter Levine, en amerikansk psykolog och biofysiker, som utvecklade metoden Somatic Experiencing, beskriver hur djur i naturen automatiskt skakar eller rör sig för att frigöra stress, medan vi människor ofta håller tillbaka reaktionen. Vi brukar mest skaka till när något är äckligt, när man är förbannad eller skrämd. Borde vi inte skaka loss känslor och spänningar lite oftare?

En annan rörelse som kan aktivera vårt parasympatiska nervsystemet är att sträcka på oss. Som hundar och katter är så bra på. Det är inte bara bra för blodcirkulationen och syreupptaget. Studier inom somatisk psykologi visar att rörelser där vi tar plats (öppnar bröstet, sträcker armarna) kan dämpa stress och öka känslan av trygghet.



Gör som  
djuren  
- skaka loss!

Prova vad som händer om du sträcker dig som ett träd:

1. **Ställ dig stadigt med fötterna i golvet.** Känn hur du "planterar" dem ner i marken.
2. **Ta ett djupt andetag och sträck armarna långsamt uppåt** som grenar som söker ljuset.
3. **Pausa där – andas in, andas ut** – och känn hur bröstkorgen öppnar sig.
4. **Låt sedan armarna sjunka ner långsamt.**



# NATURPAUSER UTOMHUS

Passa på när solen skiner!  
Passa på när det regnar!  
För, det finns inget dåligt väder...





## NATURPAUS N° 11

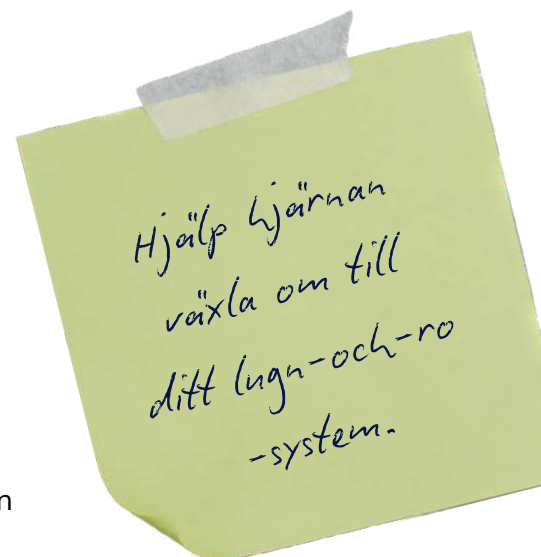
# Sinnespromenad

– under lunchen, mellan två möten,  
påväg till skolan...

Vi tror ofta att vi behöver en hel helg i fjällen för att "ladda om". Men lyssnar vi på forskarna så vet vi att en fem-minuters paus utomhus betyder mycket för hjärnan. Pulsen går ner, humöret går upp. Systemet startar om.

Och om du dessutom använder alla dina sinnen och tar in naturen, får du en dubbelvinst. Du tvingar nämligen hjärnan att kliva ur autopilot-läget och registrera din egen närvaro. Du är inte bara påväg någonstans. Du är här och nu.

En "vanlig" lunchpromenad är såklart alltid bra. Men om du vill maxa din återhämtning på fem minuter ska du öva på att sinnespromenera!



Vandra långsamt och:

1. **Se** – Låt blicken vandra långsamt runt och sök naturen omkring dig. Lagg märke till färger, former, skuggor och rörelser. Glöm inte himmeln.
2. **Hör** – Om möjligt: stanna och blunda en stund. Vilka ljud når dig? Fågelsång, vinden, grus under fötterna? Försök skilja dem åt ett och ett.
3. **Känn** – Rör vid något i din närhet. Kanske en kvist, ett löv, en sten, din egen jacka. Notera HUR det känns.
4. **Lukta** – Dra in några djupa andetag genom näsan. Kanske känner du doften av jord, gräs eller höstluft.
5. **Smaka** – Om du vill; ta en liten klunk vatten, plocka något ätbart, eller bara lagg märke till smaken i munnen just nu.





## NATURPAUS N° 12

# Barfotavisan

### – känn gruset med tån

Denna övning är kanske inte för alla. Många tycker det känns jättejobbigt att ta av sig skorna. (Ja, men hur ser man UT!? Som en galen person!) Men neurobiologin kan intyga att vi mår jättebra av barfotagång. (Så länge vi inte går på glas eller annat farligt. Jag kan heller inte rekommendera att kliva på en snigel på gräsmattan. Det var INGEN trevlig upplevelse.)

#### Vad forskningen säger:

- När du går barfota aktiveras och stärks de små musklerna i fötterna och runt fotvalvet, samtidigt som över 200 000 nervändar aktiveras i fotsulorna. De skickar signaler till hjärnan som förbättrar både balans och kroppsmedvetenhet (proprioception).
- Barfotagång kan vara skonsammare för våra leder, särskilt knäna.
- Känslan av marken under fötterna skickar signaler om trygghet och närvaro, och minskar vår stress.

Så VÅGA ta av dig skorna en stund, när du känner dig trygg att göra det. Man kan alltid gå med skorna i handen – en liten stund räcker.



#### Gör så här:

1. **Ta av skorna.** Hitta lite gräs, jord eller sand.
2. **Ställ dig med fötterna rotade.** Känn kontakten. Låt tårna spreta lite.
3. **Andas långsamt och djupt.** Notera känslan i fötterna, benen och kroppen.
4. **Gå sakta** och känn kontakten med marken.



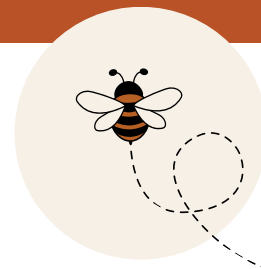
MER FAKTA

## GRUNDAD & JORDAD

Inom psykologi och mindfulness pratar man ofta om att vara "grounded" – grundad eller rotad. Det betyder både att känna sig stabil mentalt – du upplever ett inre lugn och närvaro, och bokstavligen att känna kontakt med marken.

Man brukar även höra termer som "earthing", att vara jordad. Idén att när vi är barfota på jord, gräs eller sand, så kan kroppen "ladda ur" statisk elektricitet och få en slags elektrisk kontakt med jorden.

Det finns en del studier som visar att barfotakontakt med jord kan minska inflammation, förbättra blodflödet, sänka stressnivåer och förbättra sömn, men studierna är små och mer forskning behövs.



## NATURPAUS N° 13

# Rörelser

### – följ något som rör sig

Har du märkt hur hypnotiskt det kan vara att titta på något som rör sig långsamt i naturen? Träd som svajar i vinden. En humla som brummar omkring. Moln som skiftar form.

Det finns en anledning till att vi inte tröttnar på att stirra på vågor eller fladdrande eld: **våra hjärnor älskar naturliga rörelser**. Forskning visar att naturliga rörelser aktiverar det parasympatiska nervsystemet, alltså den del som står för återhämtning och lugn.

Inom miljöpsykologin kallas det *soft fascination*: naturen fångar vår uppmärksamhet utan att kräva något.

Prova denna paus när du känner dig stressad eller orolig:

1. **Sätt dig vid ett fönster eller någonstans utomhus.**
2. **Följ något som rör sig i naturen i 2–3 minuter.**  
Grenar, blad, moln, fåglar, skuggor...
3. **Låt blicken följa rörelsen**, utan att analysera.  
Bara observera.
4. **Notera hur kroppen känns.**





## NATURPAUS N° 14

# Trädkontakt

## – luta dig mot en stamfader

Träd är som gamla vänner som aldrig har bråttom. De står där år efter år, helt oberörda av deadlines, algoritmer och trender.

Forskning visar att när vi vistas bland träd – eller till och med lutar oss mot ett – frigör kroppen oxytocin, hormonet som gör oss lugnare, tryggare och liksom varma inombords. Precis som när vi får en kram eller klappar en hund.

Allra mysigast är ju **att krama träd**, men av någon anledning känns det ofta konstigt och stelt. Tänk om någon skulle SE dig och tro du att du har tappat det, eller – är en aktivist! The Nature & Health Academy tycker att det börjar bli dags att börja normalisera trädkramar. Några sekunder räcker fint. Prova! Men om det känns för avigt, prova detta först:



1. **Gå fram till ett träd som känns bra.**
2. **Luta dig mot stammen, sätt dig mot det eller lägg handen mot barken.**
3. **Andas lugnt.** Försök matcha ditt andetag med trädets stillhet, nästan som att du “andas med trädet”, ni ger och tar från varann.
4. **Stå/sitt kvar i en minut och känn efter hur kroppen reagerar.**



## NATURPAUS N° 15

# Säsongspausen

– följ med i tid och rymd

Naturen har aldrig bråttom. Den följer sin rytm, om och om igen. Träden släpper taget. Marken vilar. Blommor vissnar, bara för att senare slå ut igen.

När vi känner in årstiden blir vi påmind om något vi ofta glömmer: **vi är inte maskiner, vi hör till ett ekosystem.** Vi kan inte blomma jämt. Och det är precis så det ska vara.

Höstens jordiga dofter, de första knallgröna bladen på våren, flyttfåglarnas sång och solen som går upp och ner lite annorlunda för varje dag. Allt är signaler om att livet går i cirklar, i ständig förändring, men med en stabil rytm, naturens hjärtslag.

Forskning visar att uppmärksam närvaro på naturens små förändringar kan minska stresshormoner, höja oxytocin och ge oss en känsla av sammanhang och ro.

Så stanna upp och ge hjärnan en chans att hänga med:

1. **Gå ut (eller stå vid fönstret) och ta in omgivningen.**  
Vad har förändrats sedan sist?
2. **Stäm av säsongen med alla sinnen.** Dofter, ljud, färger. Låt hjärnan leka "vad är nytt idag?".
3. **Andas med det som är i förändring.** Hänger din kropp med i naturens tempo?





# Vanliga hinder

## – Och hur man löser dem



Nya vanor  
tar tid.  
Ge dem tid!

### 1) "Jag har inte tid."

Bakomliggande tanke: Just idag händer för mycket, en annan dag blir bättre.

**Lösning:** Tänk – "Jo, jag har visst 2 minuter idag!

Och just IDAG behöver jag dem!" Tid uppstår sällan av sig själv. Den behöver reserveras, precis som ett möte. Sätt gärna in tiden i din kalender, ett block på en kvart, som du bara behöver max 5 minuter av.

### 2) "Jag glömmer bort det / prioriterar det inte."

Bakomliggande tanke: Det känns inte "viktigt nog" jämfört med jobb, barn, hushåll.

**Lösning:** Koppla naturpausen till något du redan gör: Vänta på kaffet → gå ut på balkongen. Ska hämta barn → hitta vanan att stanna upp 5 minuter, inkludera gärna barnen. Lunchrast → gör en del av lunchpromenaden till sinnespromenad.

Gör det synligt: Sätt en liten påminnelse i mobilen: "Ut!".

### 3) "Vädret / årstiden / platsen är inte rätt."

Bakomliggande tanke: Naturen är bara "rätt" när det är soligt, grönt och tyst.

**Lösning:** Naturen finns ju även inne, eller genom fönstret. Träna även på att uppskatta det oväntade. Regn, dimma, frost och blåst är lika mycket natur – och kan till och med förstärka upplevelsen. Det finns inget dåligt väder, bara dålig rutin (och kläder).

### 4) "Jag gör det inte för att jag är själv."

Bakomliggande tanke: Det känns meningslöst eller ensamt att gå ut själv.

**Lösning:** Inkludera en vän eller kollega i dina ritualer. Skapa en chatt med en vän där ni skickar bilder från era naturögonblick. Dela på sociala medier att du tar en "naturminut" – och varför. Det gör att du faktiskt gör det.

### 5) "Jag glömmer varför det är viktigt."

Bakomliggande tanke: Effekten känns abstrakt; "jag tar bara en vanlig promenad istället".

**Lösning:** Ta pausen på allvar, och notera efteråt hur du mår. Mer lugn? Klarare i huvudet? Bättre fokus? Skriv gärna ner dina reflektioner. När du börjar märka skillnaden blir motivationen självgående. En "vanlig promenad" är alltid bra, men dessa pauser handlar ju om det lilla, som ger stor effekt. Kom ihåg att det finns vetenskap bakom, och håll det roligt!

# Det stora i det lilla

## Vad gör **din vardag** magisk?

*"There are only two ways to live your life.  
One is as though nothing is a miracle.  
The other is as though everything is a miracle."  
– Albert Einstein*

Min förhoppning med denna bok är att du, genom dessa små pauser i vardagen, lyckas knyta an till naturen igen. Kanske så som du såg den när du var liten.

Sedan vet jag att skärmar och vardagens stress och press får oss att glömma pauserna. Vi springer i våra ekorrhjul. Men var snäll mot dig själv. Prova igen! Sätt in pauser i kalendern de veckor du tror du behöver det som mest. Det ska kännas härligt och rogivande. Inte som ännu ett måste. Tänk: "Jag FÅR pausa". Inte "Jag MÅSTE pausa." Och hittar du någon som erbjuder ett 2-timmars skogsbad - passa på! De är pauser på djupet som räcker i veckor!

### **TACK för att du tog dig tid att läsa och reflektera.**

Kanske hittade du ditt eget sätt att pausa med naturen? Jag hoppas att de här idéerna följer med dig ut – ofta och med lätthet.

Fortsätt gärna att följa The Nature & Health Academy för mer inspiration och forskning kring natur och hälsa.

*Hanna Post*

The Nature & Health Academy

[www.natureandhealthacademy.com](http://www.natureandhealthacademy.com)

[hello@natureandhealthacademy.com](mailto:hello@natureandhealthacademy.com)

Instagram och LinkedIn: [@natureandhealthacademy](https://www.instagram.com/natureandhealthacademy)





## Bakgrundsmaterial och fördjupning

Albulescu P., Macsinga I, Rusu A., Sulea C., Bodnaru A. & Tulbure B.T. (2022) "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. PLoS ONE 17(8): e0272460. doi: [10.1371/journal.pone.0272460](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272460)

Soga, Masashi & Gaston, Kevin J (2025) Health benefits of viewing nature through windows: A meta-analysis. BioScience, Volume 75, 8, Aug 2025, 628–636. doi: [10.1093/biosci/biaf089](https://doi.org/10.1093/biosci/biaf089)

Brown, Daniel K., Barton, Jo L. & Gladwell, Valerie F. (2013). Viewing Nature Scenes Positively Affects Recovery of Autonomic Function Following Acute-Mental Stress. Environ Sci Technol. 2013 Apr 16;47(11):5562–5569. doi: [10.1021/es305019p](https://doi.org/10.1021/es305019p)

Shin, W.S. (2007). The influence of forest view through a window on job satisfaction and job stress. Scandinavian Journal of Forest Research, 22(3), 248–253. doi: [10.1080/02827580701262733](https://doi.org/10.1080/02827580701262733)

Hyunju, Jo, Chorong, Song & Yoshifumi, Miyazaki (2019). Physiological Benefits of Viewing Nature: A Systematic Review of Indoor Experiments. Int J Environ Res Public Health. 2019 Nov 27;16(23):4739. doi: [10.3390/ijerph16234739](https://doi.org/10.3390/ijerph16234739)

Stobbe E., Sundermann J., Ascone L. & Kühn S. (2022). Birdsongs alleviate anxiety and paranoia in healthy participants. Sci Rep 12, 16414 (2022). doi: [10.1038/s41598-022-20841-0](https://doi.org/10.1038/s41598-022-20841-0)

Park, Seong-Hyun, & Mattson, Richard H. (2009). Therapeutic Influences of Plants in Hospital Rooms on Surgical Recovery. HortScience, 44 (1). doi: [10.21273/HORTSCI.44.1.102](https://doi.org/10.21273/HORTSCI.44.1.102)

E.H. Polak, J. Provasi. (1992). Odor sensitivity to geosmin enantiomers. Chemical Senses, Volume 17:1, February 1992. doi: [10.1093/chemse/17.1.23](https://doi.org/10.1093/chemse/17.1.23)

Cerwén, G., Pedersen, E.& Pálsdóttir, A.M. (2016). The role of soundscape in naturebased rehabilitation: A patient perspective. International Journal of Environmental Research and Public Health 13(12): 1229. doi: [10.3390/ijerph13121229](https://doi.org/10.3390/ijerph13121229)

Antonelli, M., Donelli, D., Barbieri, G., Valussi, M., Maggini, V. & Firenzuoli, F. (2020). Forest volatile organic compounds and their effects on human health: A state-of-the-art review. *Int J Environ Res Public Health* 2020 Sep 7;17 (18):6506. doi: [10.3390/ijerph17186506](https://doi.org/10.3390/ijerph17186506)

Pálsdóttir, A.M., Spendrup, S., Mårtensson, L., & Wendin, K. (2021). Garden smellscape – experiences of plant scents in nature-based intervention. *Frontiers in Psychology*, 12. doi: [10.3389/fpsyg.2021.667957](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667957)

Simone Grassini, Giulia Virginia Segurini & Mika Koivisto (2022). Watching Nature Videos Promotes Physiological Restoration: Evidence From the Modulation of Alpha Waves in Electroencephalography. *Front. Psychol.*, 07 June 2022. doi: [10.3389/fpsyg.2022.871143](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.871143)

Berman, M.G., Jonides, J. & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychol Sci* 2008 Dec;19(12):1207-12. doi: [10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x)

Bratman, G.N., Daily, G.C., Levy, B.J. & Gross, J.J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning* 138 (2015) 41–50. doi: [10.1016/j.landurbplan.2015.02.005](https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2015.02.005)

Chorong, S., Ikei, H. & Miyazaki Y. (2016). Physiological effects of nature therapy: A review of the research in Japan, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(8): 781. doi: [10.3390/ijerph13080781](https://doi.org/10.3390/ijerph13080781)

Howell, A. J., Passmore, H-A. & Buro, K. (2013). Meaning in nature: meaning in life as mediator of the relationship between nature connectedness and well-being. *J. Happiness. Stud.* 14, 1681–1696. doi: [10.1007/s10902-012-9403-x](https://doi.org/10.1007/s10902-012-9403-x)

Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. *Front. Psychol.* 5:976. doi: [10.3389/fpsyg.2014.00976](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976)

Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., & Baumann, N. (2021). Somatic experiencing – effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review. *Eur J Psychotraumatol.* 2021 Jul 12;12(1):1929023. doi: [10.1080/20008198.2021.1929023](https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1929023)

Kim, T-H., Jeong, G-W., Baek, H-S., Kim, G-W., Sundaram, T., Kang, H-K., Lee, S-W., Kim, H-J. & Song, J.K. (2010). Human brain activation in response to visual stimulation with rural and urban scenery pictures: A functional magnetic resonance imaging study. *The Science of the Total Environment*, 408, 2600–2607. doi: [10.1016/j.scitotenv.2010.02.025](https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2010.02.025)



Lambert, K., Eisch, A.J., Galea, L.A.M., Kempermann, G. & Merzenich, M. (2019). *Optimizing brain performance: Identifying mechanisms of adaptive neurobiological plasticity*. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 105, 60–71. doi: [10.1016/j.neubiorev.2019.06.033](https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.033)

Largo-Wight, E., O'Hara, B.K. & Chen, W.W. (2016). *The efficacy of a brief nature sound intervention on muscle tension, pulse rate, and self-reported stress*. *Health Environments Research & Design Journal*, 10(1) 45–51. doi: [10.1177/1937586715619741](https://doi.org/10.1177/1937586715619741)

Franco, Lara S., Shanahan, Danielle F. & Fuller, Richard A. (2017). *A Review of the Benefits of Nature Experiences: More Than Meets the Eye*. *Int J Environ Res Public Health*. 2017 Aug 1;14(8):864. doi: [10.3390/ijerph14080864](https://doi.org/10.3390/ijerph14080864)

Lymeus, F., Ahrling, M., Apelman, J., de Mander Florin, C., Nilsson, C., Vincenti, J., Zetterberg, A., Lindberg, P. & Hartig, T. 2020. *Mindfulness-based restoration skills training (ReST) in a natural setting compared to conventional mindfulness training: Psychological functioning after a five-week course*. *Frontiers in Psychology, Sec. Environmental Psychology*, 11. doi: [10.3389/fpsyg.2020.01560](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01560)

Melis Yilmaz Balban, Erin Cafaro, Lauren Saue-Fletcher, Marlon J Washington, Maryam Bijanzadeh, A. Moses Lee, Edward F Chang & Andrew D. Huberman (2020). *Human Responses to Visually Evoked Threat*. *Curr Biol*. 2020 Nov 25;31(3):601–612.e3. doi: [10.1016/j.cub.2020.11.035](https://doi.org/10.1016/j.cub.2020.11.035)

Park, S-H. & Mattson, R. (2009). *Ornamental indoor plants in hospital rooms enhanced health outcomes of patients recovering from surgery*. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(9), 975–980. DOI: [10.1089/acm.2009.0075](https://doi.org/10.1089/acm.2009.0075)

Williams, K.J.H., Lee, K.E., Hartig, T., Sargent, L.D., Williams, N.S.G. & Johnson, K.A. (2018). *Conceptualising creativity benefits of nature experience: Attention restoration and mind wandering as complementary processes*. *Journal of Environmental Psychology*, 59: 36–45. doi: [10.1016/j.jenvp.2018.08.005](https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2018.08.005)

Yao, W., Zhang, X. & Gong, Q. (2021). *The effect of exposure to the natural environment on stress reduction: A meta-analysis*. *Urban Forestry & Urban Greening*, (57), 126932. doi: [10.1016/j.ufug.2020.126932](https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126932)

Wen, Y., Yan, Q., Pan, Y., et al. (2019). *Medical empirical research on forest bathing (Shinrin-yoku): a systematic review*. *Environ Health Prev Med* 24, 70. doi: [10.1186/s12199-019-0822-8](https://doi.org/10.1186/s12199-019-0822-8)

Lottrup, L., Grahn, P. & Stigsdotter, U.K. (2013). *Workplace greenery and perceived level of stress: Benefits of access to a green outdoor environment at the workplace*. *Landscape and Urban Planning*, 110, 5–11. doi: [10.1016/j.landurbplan.2012.09.002](https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2012.09.002)



Om han mår bra  
så mår jag bra  
(i alla fall bättre)



# Vilken paus behöver du just nu?

## Horisontblicken

1. Gå ut eller ställ dig vid fönstret
2. Lyft blicken mot himlen.
3. Titta. Bara titta.
4. Ta ett djupt andetag.

1



## Hör och häpna

1. Gå utanför huset, ställ dig på balkongen eller öppna ett fönster.
2. Blunda eller sänk blicken.
3. Ta in alla ljud omkring dig.

2



## Lukta på allt!

1. Gå ut eller kom nära något från naturen som doftar.
2. Blunda och ta djupa andetag genom näsan.
3. Låt doften fylla dig.

3



## Smakpaus

1. Välj ut något att äta eller dricka.
2. Ta först in färg, form, doft.
3. Smaka sedan som om du aldrig smakat detta förut.
4. Hur reagerar kroppen?

4



## Fingertopps-känslan

1. Stanna till vid några växter.
2. Sträck fram handen och var nyfiken, hur känns det där?

5



## Foton från Lofoten

1. Välj en bild eller video.
2. Titta i 2-5 minuter. Låt ögonen vila.
3. Notera hur det känns i kroppen.

6



## Ta med naturen in

1. Ta blicken från skärmen eller det du jobbar med.
2. Fokusera på den bit natur du tagit med in.
3. Studera den noga, känn på, lukta, snurra...

7



## I hörlurarna

1. Sätt på ett par hörlurar och välj ett spår med natur- eller fågelljud.
2. Blunda en stund och föreställ dig platsen
3. Lyssna i minst 3 minuter.

8



## Dofters magi

1. Hitta en doft som du gillar.
2. Ta en halv minut, blunda och andas in doften.
3. Känn efter hur det känns i kroppen.

9



## Stretch & Shake

1. Plantera fötterna i golvet.
2. Ta ett djupt andetag och sträck armarna långsamt uppåt, utåt som grenar.
3. Pausa där. Andas in, andas ut.

10



## Sinnespromenad

Under fem minuter:

1. Se
2. Hör
3. Känn
4. Lukta
5. Smaka

11



## Barfotavisan

1. Ta av skorna.
2. Ställ dig med fötterna rotade.
3. Andas långsamt och djupt.
4. Gå sakta, känn kontakten med marken.

12



## Rörelser

1. Sätt dig vid ett fönster eller utomhus.
2. Följ något som rör sig i naturen i 2-3 minuter.
3. Låt blicken följa rörelsen
4. Notera hur kroppen känns.

13



## Trädkontakt

1. Gå fram till ett träd som känns bra.
2. Luta dig mot stammen, sätt dig mot det eller lägg handen mot barken.
3. Andas lugnt, med trädet.

14



## Säsongspausen

1. Gå ut och ta in omgivningen.
2. Stäm av säsongen med alla sinnen.
3. Andas med det som är i förändring.

15





[www.natureandhealthacademy.com](http://www.natureandhealthacademy.com)

© 2025 The Nature & Health Academy