



Övningsprogram
på 8 veckor

Ta svart bälte i

Stubbsittning

Ditt bästa självförsvar mot stress



utemaningen.se

Jag tycker du ska ta svart bälte i stubbsittning

Stubbsittning är nog det mest kostnadseffektiva självförsvar du kan hitta. Idag är stress det största hotet mot vår hälsa. Men vi har utvecklats för att tåla stress, bara vi får ordentlig återhämtning.

Och naturen är oslagbar för att få oss att gå ner i varv. Ny forskning visar att **några minuter i naturen kan räcka för att minska halten av stresshormoner med 25%**.

Stubbsittning är en kampsport

Det kan tyckas helt befängt att "bara sitta still" kan vara en kamp.

Men allt du gör är en kamp om din tid, dina resurser och i förlängningen din och planetens välbefinnande.

Stubbsittning är en kamp mot stress och värk, och en kamp för vardagsharmoni.

Bosse Rosén

Utemeningen.se



Topp 3 skäl att börja med stubbsittning

1. Stubbsittning minskar stress snabbt

Stubbsittning kan också öka din kreativitet, och i bästa fall ge dig en ökad känsla av sammanhang med din bästa kompis - naturen.

2. Stubbsittning är supersimpelt

Du kan stubbsitta nästan när och var du vill. Du behöver ingen dyr utrustning, måste inte boka tid eller gå med i en klubb.

3. Stubbsittning gör världen bättre

En stubbsittning är ett sätt att ta ställning mot stress och för vardagsharmoni. Stubbsittning är helt klimatsmart och tär inte på jordens resurser.

Ett spa för hjärnan. Med tallbarrsdoft.

När jag tar de första stegen uppför hemmaberget känner jag en blandning av förväntan, nyfikenhet och lugn.

Jag är på väg till dagens stubbsittning, kroppen vet vad som väntar och gör sitt bästa för att vara avspänd och värdig.

Idag är mossan mjuk och fuktig, det är några plusgrader och solen tittar fram mellan molnen då och då. Efter ett par minuter är jag uppe på krönet.

Dags att se ut dagens sittplats.

Jag väljer en liten avsats med utsikt över Erstaviken. Jag slår mig ner på mitt sittunderlag, tar fram mobilen och sätter en timer på 15 minuter.

Nu är det dags att göra...ingenting. Så gott det går bara vara. Låta mig fångas av vad som än händer.

Här sker inte mycket som jag behöver reagera på. Molnen rör sig som de vill. Vinden behöver jag inte göra något åt.

Ibland kommer spännande, intressanta tankar som jag följer en bit.

Det verkar som att kreativiteten blommar upp när jag inte är upptagen av att göra.

Jag blir definitivt piggare och mer klartänt efter min stubbsittning.

Det är som ett spa för hjärnan. Kompletterat med tallbarrsdoft.

Jag unnar dig att testa.

Jag lovar, det finns inga farliga biverkningar.

Min kvart i skogen är slut för den här gången.

Men jag kommer tillbaka!

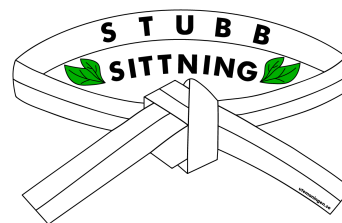
Vitt bälte på 10 minuter

Stubbsittning handlar inte om prestation. Bäst effekt får du om du gör det till en vana. Och då kan det vara motiverande med små belöningar på vägen.

Om du vill kan du använda framgångsdagboken längre bak i den här guiden på din väg mot svart bälte. Vitt bälte kan du ta direkt!

1. Leta upp ett ställe där du får någon form av **naturkontakt**.
2. **Gör ingenting** i minst tio minuter. Alltså verkligen ingenting. Inte kolla mailen. Inte lyssna på musik. Inte träna. Bara vara uppmärksam och se vad som händer.

Grattis! Nu är du igång och har redan vitt bälte i stubbsittning!



Går du vidare mot svart bälte?

För att erövra svart bälte krävs ingen mer teknikträning. Bara mer ihärdighet. Men det är ju så goda vanor skapas, eller hur?

På följande sidor kan du läsa mer om fördelarna med stubbsittning och hur du går tillväga för att ta ditt svarta bälte.

Naturen är din bästa kompis

Naturen hjälper dig med så mycket mer än stresshantering.

När du tar dig tid att gå ut i skogen och vara uppmärksam kommer du att upptäcka att naturen är din bästa kompis.

Du är välkommen när som helst, även om du är ledsen, arg eller trött.

Dessutom är naturen alltid hemma!

Du tar kommandot

Att du börjar med stubbsittning för att ladda batterierna gör förstås inte att din sura chef plötsligt blir glad och vänlig. Eller att den ohållbara organisationen på jobbet blir bättre.

Men stubbsittning är ett enkelt, konkret och effektivt sätt att visa omsorg om dig själv här och nu. Utan att vänta på någon annan.

Du tar kommandot över en liten bit av din tillvaro.

Det är värt mycket.

Ta svart bälte i stubbsittning

Så här gör du stubbsittning till en vana.

Tillbringa minst 10 minuter i naturen, minst 3 gånger per vecka under 8 veckor. Det är dina stubbsittningar.

När du gått igenom hela programmet har du gjort 24 stubbsittningar, tillbringat minst 4 timmar i naturen, fått många fina naturupplevelser och grundlagt en riktigt bra vana.

Du har tagit svart bälte i stubbsittning!

Du kan fritt välja när och var du förlägger dina stubbsittningar så de passar dig bäst. Före jobbet, på lunchen eller på hemväg kanske?

Vad som är "natur" bestämmer du.

Det kan vara en park, en skogsdunge eller kanske utsikt över en vattenyta.

Om du får en känsla av naturkontakt så duger det.

Du kan promenera långsamt, stå eller sitta still.

Men undvik att prata med andra, hantera mobilen, lyssna på musik, läsa eller skriva. Låt naturupplevelsen vara i fokus.

Du får gärna dokumentera din upplevelse i övningsdagboken sist i det här dokumentet om du vill (men det är inget krav).

Sätt ett kryss eller en smiley när du gjort en aktivitet. Eller notera hur du kände dig. Du bestämmer.

Lite bakgrund

25% mindre stress på 10 minuter

När forskare vid University of Michigan lät deltagare vara stilla i naturen under minst 10 minuter såg de att **halten av stresshormoner i saliv minskade med mellan 21 och 28%**.

Bäst utfall fick de som tillbringade ca 20 minuter i naturen. Efter det ökade effekten, men långsammare.

Det är den studien som inspirerat till upplägget av det här programmet.

Skogen ger återhämtning

Ann Dolling vid SLU i Umeå ville undersöka om naturvistelse kunde hjälpa deltagare med svåra stressproblem att må bättre. Alltså ingen samtalsterapi eller liknande.

Deltagarna fick tillbringa två timmar i skogen två gånger i veckan. De fick också föra dagbok om sina upplevelser.

En märkbar effekt var att deltagarna som förut hade sett allt i nattsvart **började hitta lösningar på sina problem**.

Semiguידade skogsbad ger mersmak

På Linnéuniversitetet i Växjö har forskaren Cecilia Malmqvist låtit deltagare genomgå "semi-guidade skogsbad". Deltagarna fick hjälp att ta sig ut i skogen, men väl där har de fått rå sig själva under 45 minuter, två gånger i veckan under fyra veckor.

En effekt blev att deltagarna spontant **tog sig ut i naturen mer än tidigare** och sökte upp fler sorters natur.

Skogsbaden gav mersmak!

Därför mår du bra av natur

Det finns olika teorier om varför vi människor mår så bra av natur. Här är ett par.

Naturen snabbladdar hjärnan

När du jobbar, går på stan eller löser problem använder du mycket **riktad uppmärksamhet**. Det är en fantastisk resurs, men den kostar energi för hjärnan. Energi som tar slut efter en stund. Tänk på hur länge du orkar hålla dig alert på en föreläsning till exempel.

När din uppmärksamhet fångas av vind eller fågelsång uppstår en **spontan uppmärksamhet**. Du behöver inte göra något åt att fågeln sjunger eller förhålla dig till om det är bra eller dåligt.

Den spontana uppmärksamheten kallas också **mjuk fascination** och laddar din hjärna med ny energi.

Naturen signalerar "faran är över"

Naturen och evolutionen har försett dig med stress-turbon som låter dig mobilisera kraft när det är fara å färde. Men att gå med turbon på hela tiden sliter hårt och leder till slut till att du blir utbränd.

Att kunna koppla av och låta kropp och hjärna vila när det är lugnt har genom årmiljonerna varit en överlevnads fördel. När **naturen signalerar "faran över"** kan puls, blodtryck och stresshormoner normaliseras och du får ny kraft att möta vardagens påfrestningar.

Fördelar med stubbsittning

Det funkar

Otaliga studier visar på att en kort stund i **naturen gör dig mindre stressad** och mer kreativ.

Det är superenkelt

Du behöver **ingen utrustning**. Möjligen ett sittunderlag. Du väljer tid och plats som passar dig.

Det blir av

I studien från University of Michigan **genomförde 4 av 5 deltagare programmet** i så hög grad att de bidrog till resultatet.

Det gör världen bättre

Att stubbsitta är **klimateffektivt**. Det orsakar inga utsläpp av koldioxid. På sikt kan din stubbsittarvana bidra till att **stärka relationen till din bästa kompis - naturen**.

Det gör dig mer produktiv

Variation och naturkontakt är som ett spa för hjärnan.

På jobbet kan en satsning på stubbsittning **stärka varumärket** som en arbetsplats som bryr sig om både sina anställda och naturen.

Nackdelar med stubbsittning

När du tillåter dig att stanna upp kan mycket hända.

Det kan tänkas att du omprävar ditt liv så att du säger upp dig.

Eller väljer att köpa färre t-tröjor med tryck.

Sitt inte på en stubbe

Stubbsittning är ett klatschigt namn, men jag själv sitter sällan på en stubbe. De är ofta murkna och blöta.

Jag sitter oftast på ett sittunderlag på marken.

Men du kan sitta på en trädstam, en sten eller en parkbänk.

Eller kanske till och med en stubbe, om du hittar en som är torr och fin.

Det viktiga är att du tar det lugnt i naturen.

Frågor och svar

Kan jag stubbsitta tillsammans med en kollega?

Visst kan ni gå ut tillsammans, men din naturtid är din egen. Under själva stubbsittningen bör du inte prata med andra utan bara vara i stillhet.

Kan jag stubbsitta oftare än 3 gånger per vecka?

Absolut. Du kan fixa ditt svarta bälte på några veckor om du vill. Det är vanan som ger utdelning.

Det är mycket nu. Till och med 10 minuter känns svårt.

Hinner du 1 minut? Lägg på mer tid en annan gång.

Det regnar och blåser idag. Är det verkligen bra att gå ut?

Prova! En del av behållningen med upprepade naturupplevelser är att du övar dig i att hantera svårigheter konstruktivt. Känns det för jobbigt just idag, skjut upp din stubbsittning till i morgon. Eller ta med dig ett paraply. Du bestämmer.

Det finns ingen fin skog där jag jobbar eller bor.

Gör det bästa av situationen. Du kan uppleva natur i en park, vid en vattenyta eller till och med tätt intill en trädstam. Himlen är ett annat stycke natur som alltid finns.

Jag har kommit efter i programmet. Måste jag börja om?








Nej, det här är ingen tävling. Fortsätt där du är, bara.

Förhoppningsvis vill du fortsätta med dina stubbsittningar resten av livet.

Framgångsdagbok

En stubbsittning innebär att du är minst ca 10 minuter i stillhet i naturen.

Efter 24 stubbsittningar har du erövat Svart bälte i stubbsittning.

	Stubbsittning 1	Stubbsittning 2	Stubbsittning 3	Uppmuntran
Vecka 1				Härligt, nu är du igång! Både vitt och gult bälte erövrade.
Vecka 2				6 stubbsittningar. Du börjar komma in i det!
Vecka 3				Heja! Många tappar ork och motivation så här dags. Inte du, väl?
Vecka 4				Halvägs mot svart bälte. Nu har du medvind!
Vecka 5				Första veckan utan ett nytt bälte. Men nu är stubbsittningen sin egen belöning. Eller?
Vecka 6				Näst sista bältet. Nu börjar slutspurten.
Vecka 7				Nästan klar!
Vecka 8				Tjohoo! Snyggt jobbat, mästare! Men du slutar väl inte stubbsitta nu?

Använd framgångsdagboken som ett stöd om du har lust. Sätt ett kryss, rita en smiley eller skriv något om vad du upplever.



har erövrat

Svart bälte i stubbsittning

genom att under 24 tillfällen göra absolut ingenting
i naturen under minst 10 minuter per gång.

Ort och datum:

Bosse Rosén

Ta svart bälte i stubbsittning



Garanti

Du har ingenting att förlora på att prova stubbsittning.
Stressen finns alltid kvar om du ångrar dig. Garanterat!

Ta svart bälte i stubbsittning



En vänlig puff i baken från

Brobänksvägen 3, 135 68 Tyresö | 0733 - 44 23 62 | bosse@utemaningen.se