

Stigakademin

Övningsbok



Din väg till stigfinnarexamen på tre
veckor.

Bosse Rosén

Starta här: mätvärde 1

Välbefinnande/lycka

På det stora hela taget - hur nöjd är du med ditt liv just nu?



1= Inte alls nöjd. Känner mig ofta stressad, låg energi, eller ur balans.

10 = Veldig nöjd. Känner mig ofta lugn, energifylld och i balans.

Självledarskap

Hur väl tycker du att du leder dig själv i vardagen?



1 = Veldig lågt: Har svært att ta ansvar, sætta mål eller følge opp mina handlingar.

10 = Veldig høgt. Leder mig sjålv medvetet, tar ansvar og agerar utifrån mina mål og værdinger.

Samhøriighet med naturen

Vilken av cirklarna beskriver bäst din samhøriighet med naturen? (1-7)



Beskriv gærna din situation just nu med egne ord eller teckningar.

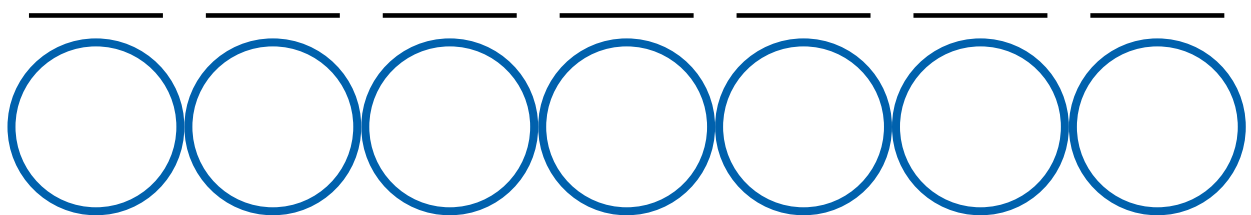
Vecka 1: Prioritera välbefinnande

Gå tillbaka till [Stigakademin](#) och välj någon eller några av förslagen under Prioritera välbefinnande - eller designa en egen övning. Att känna efter vilken uppgift som passar dig bäst just nu är en viktig del i att öva ditt självledarskap.

Uppgift: Tänk ut och genomför medvetet minst en sak som hjälper dig att må bra. Prova gärna något som du annars inte skulle ha gjort.

Håll koll på dina framsteg

“What gets measured gets done”. Använd cirkelarna för att hålla koll på hur det går. Varje cirkel representerar en veckodag, och du kan skriva datum på strecken om du vill. Sätt ett kryss i cirkeln de dagar du prioriterat ditt välbefinnande. Eller rita en symbol för den övning du genomfört eller hur du känner dig. Låt kreativiteten flöda!



Reflektion: Hur känns det? Vad har du lärt dig?

Vecka 2: Stärk din samhörighet

Fortsätt prioritera ditt välbefinnande.

Uppgift: Den här veckans utemaning är att varje dag göra något som stärker din samhörighet med resten av naturen.

Till exempel genom Natur3an eller någon av de 5 stigarna till samhörighet.

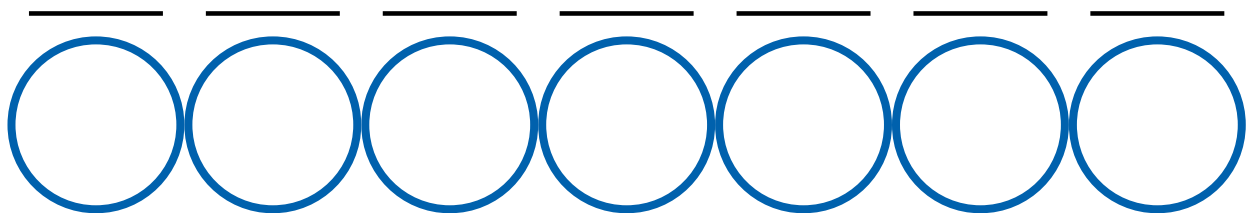
Natur3an:

Notera tre bra saker med naturen som du lagt märke till idag.

Fem stigar till samhörighet med naturen:

- Sinnesupplevelser
- Skönhet
- Känslor
- Mening
- Medkänsla

Håll koll på dina framsteg



Reflektion: Hur känns det? Vad har du lärt dig?

Vecka 3: Agera

Grattis - du är på god väg!

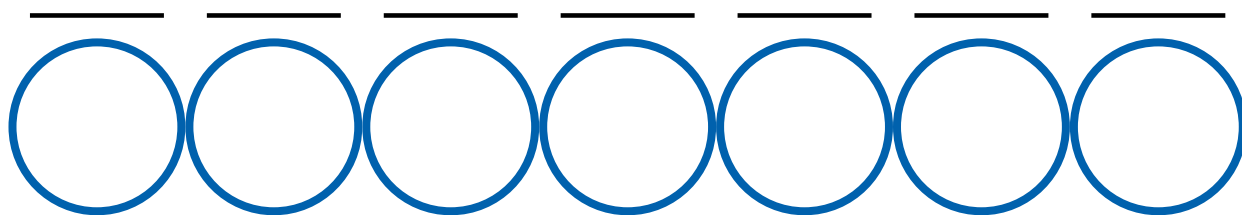
Du har övat dig i att agera under två veckor nu.

Den här veckans utemanning är att bygga på och stärka din förmåga att hitta möjligheter till naturvänligt välbefinnande i vardagen.

Uppgift: Prova att medvetet använda stigfinnarfrågan i alla möjliga situationer. På bussen, på jobbet, i affären. Minst en gång varje dag - ju oftare desto bättre.

“Vad kan jag göra här och nu för att jag, andra människor och resten av naturen ska må bra?”

Håll koll på dina framsteg



Reflektion: Hur känns det? Vad har du lärt dig?

Examensuppgift

Grattis till att du tagit dig ända hit!

Hela poängen med Stigakademin är att den ska göra skillnad. För dig, men också för världen. Därför får du här din sista uppgift i grundkursen i stigfinneri. En praktisk tillämpning som du själv väljer.

Uppgift:

Tänk ut och genomför en aktivitet som hjälper både dig och naturen (i vid bemärkelse) att må lite bättre.

Du väljer själv storlek och omfattning på din uppgift - från pytteliten till megastor. Vad är en lagom utmaning för dig just nu?

Exempel:

- Plocka ETT skräp som annars hade hamnat i naturen.
- Bjud någon på en tyst vandring med stubbsittning.
- Genomföra ett lite större projekt - som en promenadgrupp på jobbet.

Reflektion: Hur känns det? Vad har du lärt dig?

Utvärdering: mätvärde 2

För att se om kursen (och att göra uppgifterna) hjälpt dig må bättre får du här en utvärdering med samma frågor som vid början av kursen.

Välbefinnande/lycka

På det stora hela taget - hur nöjd är du med ditt liv just nu?



1= Inte alls nöjd. Känner mig ofta stressad, låg energi, eller ur balans.

10 = Veldig nöjd. Känner mig ofta lugn, energifylld och i balans.

Självledarskap

Hur väl tycker du att du leder dig själv i vardagen?



1 = Veldig lågt: Har svårt att ta ansvar, sätta mål eller följa upp mina handlingar.

10 = Veldig högt. Leder mig själv medvetet, tar ansvar och agerar utifrån mina mål och värderingar.

Samhörighet med naturen

Vilken av cirklarna beskriver bäst din samhörighet med naturen? (1-7)



Hur känns det nu? Vad har förändrats sedan mätvärde 1?



Hämta din stigfinnarbadge

Grattis!

Om du genomfört de 21 uppgifterna plus din examensuppgift har du verkligen gjort dig förtjänt av benämningen stigfinnare.

Som en liten uppmuntran ligger en digital badge och väntar på dig. Allt du behöver göra är att skriva en rad om din examensuppgift och vilken nytta du har haft av kursen.

Dina svar hjälper mig göra kursen bättre - så att vi tillsammans kan jobba för en naturvänligare vardag.

Tack för att du hjälper världen må bättre!
/Bosse på Utemeningen



Registrera ditt svar här:
<https://bit.ly/stigfinnarexamen>