

Jobba naturvänligt!

Hur du stressar mindre, mår bättre och hittar mening genom att jobba *med* naturen i stället för mot.

Bosse Rosén



Jobba naturvänligt tipsbok
Version 1.3 | maj 2026

Bosse Rosén | Utemeningen

Sid 2 av 23

Bosse Rosén 2026 | Kopiera och sprid efter behag

Varsågod!

Jag ger dig den här tipsboken som en gåva, i enlighet med min övertygelse som jag formulerat i Stigmatoden:

- Meningen med livet är *välbefinnande* (inte pengar eller prestation).
- Du och jag är *en del av det vi kallar naturen* (inte skilda från den).
- *Handling* är bästa boten mot hopplöshet.

Alltså: ju fler som tillämpar knepen i den här tipsboken, desto bättre för alla.

Det ligger i gåvans natur att mottagaren är fri att använda den som hen vill.

Du får kopiera, citera, "låna", omformulera eller bygga vidare på tipsen i den här tipsboken så att vi alla kan hjälpas åt att göra världen lite bättre.

Om du vill få fler tips och/eller stötta mitt arbete, överväg gärna att bli gratis eller betalande prenumerant på [Stigmatoden på Substack](https://stigmatoden.substack.com). (<https://stigmatoden.substack.com>)

Var rädd om dig! Du har bara ett liv, och vi har bara en planet.

/Bosse Rosén

Genväg till genvägarna

1: Bara stick ut (tanka Vitamin N)	7
2: Stubbsitt bort stressen	9
3: Mikropausa	11
4: Ta med naturen in	12
5: Sänk trösklarna	13
6: Hör ihop	15
7: Ge&få	16
8: Ta en TankeGång	18

Varför jobbar du?

Välkommen! Vad roligt att du hittat hit.

Får jag fråga - varför jobbar du? (Jag bara antar att du jobbar eftersom den här skriften heter som den gör).

Ett uppenbart skäl till att jobba är ju för att få lön. Men varför då? Tja, för att kunna betala mat, hyra och kläder. Varför då...?

Jag vet, jag tjarar. Men det här är viktigt på riktigt. För jag är övertygad om att om du frågar Varför om och om igen så kommer du till slut fram till något i stil med "för att må bra". Det har i alla fall jag gjort.

Då kan du sluta fråga *varför*. Och i stället börja fråga dig *hur*. Det var vad som hände mig, och jag kan ärligt säga att det gjort mitt liv mycket rikare. Häng med så ska jag berätta hur. På köpet får du lära känna mig lite bättre så du kan avgöra om vi har något att lära varandra.

"Du ska komma hem till middag"

Jag som författat den här tipsboken heter Bosse Rosén och kallar mig ibland stigfinnarcoach.

Under många år körde jag ambulans i Stockholm, och en av de första saker jag fick lära mig var när en instruktör på utbildningen sa:

"Din första prioritet är inte att rädda liv. Det är att du ska komma hem till middag".

Helt plötsligt insåg jag att jag hade två jobb: ta hand om patienterna och ta hand om mig själv. Jag började fråga mig hur det skulle gå till.

Det ledde till två saker:

1. Jag började leta efter *knep* som gjorde jobbet lättare och roligare. Som: *Hur kan jag flytta en tung patient utan att knäcka ryggen?*
2. Jag började söka någon sorts *grundbult*. Ett facit, eller en princip att grunda knepen på. Finns det någon sorts "facit" för vad som får oss människor att må bra? (Spoiler: det gör det.)

Det blev starten på en lång lärresa som fortfarande pågår. Jag har utbildat mig till sjukgymnast, naturhälsopedagog och biogeovetare. Guidat tusentals människor till må bra-upplevelser i naturen och utbildat fler än 300 friskvårdsguider.

Min viktigaste lärdom är den här: Om vi människor och planeten ska må bra behöver vi jobba *med* naturen i stället för *mot*. Det kan vara enklare än du tror, och varje litet steg gör skillnad. I den här guiden får du många knep som kan göra ditt jobb både lättare och roligare.

Om den här guiden

Tipsboken är framtagen i samband med minikursen "*Jobba naturvänligt! 8 genvägar till en grönare arbetsdag*" som utvecklades i samarbete mellan Utemeningen och Ut&Insikter i mars 2026.

Två sätt att använda tipsboken:

1. **På egen hand**

Läs, testa, experimentera. Se vad som funkar för dig.

2. **Tillsammans med andra**

När du bollar idéer med andra sker magi. Ta en walk&talk kring idéerna.
Eller hyr in mig eller Ut & Insikter för en workshop.

Ett tankeexperiment: Motorvägen och stigen

Föreställ dig att du kör bil i 120 kilometer i timmen på en motorväg. En centimeter bakom bilen framför. Bakom dig och vid sidorna har du tätt, tätt med bilar som alla är på väg framåt.

Hur känns det i kroppen?

Tänk dig nu att du vågar lämna en smula på gasen så att du får en liten lucka till bilen framför. Axlarna sänks en aning, tunnelseendet minskar.

Du får syn på en mindre väg vid sidan, får ett infall och tänker "varför inte". Vid nästa avfart svänger du in och tar in på parallellvägen. Det är en 70-väg som slingrar sig genom landskapet, förbi fält och genom skogsdungar.

Efter en stund ser du en skylt "Naturreservat 1 km". Åter tänker du "varför inte" och tar av in på en liten grusväg. Strax är du framme vid en parkeringsplats där vägen slutar.

Du stänger av bilen, öppnar sidodörren. Känner den friska brisen mot kinden. Kliver ur. En hackspett trummar en bit bort. Du anar en doft av jord.

Nu ser du en skylt "naturstig" och orangefärgade ringar på träden. Stigen slingrar sig bort genom en granskog och försvinner ur ditt synfält.

Åter tänker du "varför inte" och börjar promenera så sakteliga.

Hur känns det i kroppen nu?

Motorvägen är en träffande liknelse för det moderna livet. Vi är alltid på väg, det ska gå fort. Oftast är vi inomhus och stillasittande. Och vår framfart sliter hårt både på oss själva och naturen. Men det måste inte vara så.

Mer stig, mindre motorväg

Vill du också ha mer stig och mindre motorväg i tillvaron?
Toppen! Då hittar du konkreta tips på de kommande sidorna.

Nu kör vi!

1: Bara stick ut (tanka Vitamin N)

Så fort du sticker näsan utanför dörren sker en massa positivt i din hjärna och kropp. Knepet är "bara" att få det att bli av.

Redan 1984 upptäckte miljöpsykologen Roger Ulrich något uppseendeväckande på ett sjukhus där patienter opererades för gallsten:

De patienter som hade utsikt mot några träd hade **en dags kortare vårdtid** än de vars fönster vette mot en tegelvägg. Inte nog med det, de hade också mindre ont och beskrevs i mer positiva ordalag av vårdpersonalen¹.

Det blev starten på den moderna forskningen om naturens läkande effekter. Den amerikanske författaren Richard Louv beskriver rentav naturen som "Vitamin N"².

Det här är något av vad forskningen³ visar händer redan efter några minuter i naturen:

- **Stressen** minskar
- **Puls och blodtryck** sjunker
- **Grubblande** minskar
- Risken för **depression** minskar
- **Sömnen** förbättras.
- Du blir mer **kreativ**
- **Immunförsvaret** förbättras.

Och allt detta helt gratis, utan några farliga biverkningar. Det är inte så konstigt att allt fler börjar snegla på att också använda naturen för att må bättre på jobbet.

Och det bästa av allt? Redan små doser har stora effekter.

Genvägar att prova

- **Ta med en arbetsuppgift ut** och byt från skrivbordet till en plats utomhus.
- **Stick ut med ett möte.** Byt mötesrummet mot en park.
- **Ta en hälsosara på en minut**
Res dig från stolen. Gå ut. Ta ett djupt andetag. Gå in igen.
- **Gör en mikroexkursion**
Gå ut. Ställ dig nära en trädstam. Gå på upptäcktsfärd på en yta stor som två handflator. Använd alla sinnen. Titta, dofta, känn...

1

https://www.researchgate.net/publication/17043718_View_Through_a_Window_May_Influence_Recovery_from_Surgery

2

https://www.bokus.com/bok/9781786490445/vitamin-n/?srsltid=AfmBOoqmqGVzyk_-h2SLHyvaaO-EqEQABz-fj45oXjTJW1G7drITscah

3

<https://www.naturvardsverket.se/4a9668/globalassets/media/publikationer-pdf/7100/978-91-620-7116-5.pdf>

Bosse: "Inte en dag utan natur!"

"Jag har alltid älskat naturen och känt mig hemma i skogen. Ändå kunde det ibland hända att det gick veckor utan att jag tog mig ut.

Men när jag läste till naturhälsopedagog och lärde mig om vad forskningen säger om alla positiva effekter av naturen tänkte jag:

'Är det verkligen SÅ bra? Jag ska testa.'

Så därför tog jag ett beslut, halvt på skoj:

Inte en dag utan positiv naturkontakt.

Det beslutet har jag aldrig ångrat. Jag har hållit mitt löfte till mig själv de flesta dagar. Ibland blir det en kort promenad till en brygga i närheten, ibland en joggingtur. På senare tid handlar det ofta om en stunds Vild yoga.

Min dagliga dos Vitamin N har blivit en vana jag inte vill vara utan. Jag trodde nog jag skulle få skön rörelse och frisk luft.

Men jag anade inte att jag också skulle få många hundpussar, givande samtal med promenerande grannar och fantastiska skönhetsupplevelser - som när en flock vita sångsvanar drar över en klarblå himmel en höstdag.

Varför det funkar?

*Jag tror just beslutet gjorde det enkelt att komma ut. Frågan var inte längre **om** jag skulle gå ut utan **hur** jag skulle få till min naturvistelse just idag."*

2: Stubbsitt bort stressen

Stubbsittning är ett lite mer strukturerat sätt att "bara sticka ut". Det handlar om att vara stilla i naturen i tio minuter.

Den amerikanska forskaren MaryCarol Hunter ville hitta vad hon kallar ett "naturpiller" mot stress. En rutin som skulle vara så enkel att vem som helst skulle kunna passa in den i en hektisk arbetsdag, men ändå vara effektiv mot stress.

Hon utformade ett experiment som såg ut så här:

- **Gå ut** i något du själv uppfattar som natur. En park, eller en plats med utsikt mot en sjö, till exempel.
- **Var stilla** i minst tio minuter. Du kan stå, sitta eller kanske strosa lite långsamt. Du ska inte träna, maila eller lyssna på musik. Bara vara stilla.

Det här skulle deltagarna upprepa minst tre gånger i veckan under åtta veckor.

Resultatet? Stressen minskade med i genomsnitt 21 procent!⁴

Genväg att prova

- **Gå ut** i så gröna omgivningar som möjligt.
- **Sätt en timer** på 10 minuter.
- **Var stilla.**

"Stubbsittning räddade mig från väggen"
(Susanne Harelius, Skarpnäck)

⁴ <https://news.umich.edu/feeling-stressed-take-a-nature-pill-says-u-m-researcher/>

"Jag har inte kunnat andas ordentligt på ett halvår"

"För några år sedan fick jag en förfrågan om att hålla ett skogsbad för en företagsgrupp i Nackareservatet utanför Stockholm.

Glatt tackade jag ja innan jag fick veta förutsättningarna: för det första - de var 64 personer. Jag hade aldrig haft en större grupp än 30 personer tidigare. För det andra - jag fick en timme till mitt förfogande. Inte en minut mer.

Men jag tänkte 'Vad är det värsta som kan hända? De får komma ut och ta det lugnt i naturen, hur fel kan det bli?'"

Så därför gjorde jag en nerbantad version av ett upplägg jag genomfört otaliga gånger, med en introduktion, en tyst promenad och som avslutning en stubbsittning.

När jag samlade gruppen efteråt verkade alla glada och lugna, och jag fick många 'tummen upp'.

Men när jag lämnat gruppen (de skulle fortsätta med en tipspromenad) känner jag någon som knackar mig på axeln.

Jag vänder mig om och tittar in i ögonen på en allvarlig kvinna i 35-årsåldern.

En tanke far genom mitt huvud: 'Har jag sagt något olämpligt, råkat förolämpa någon?'

Men kvinnan ser lugnt på mig och säger.

'Bosse, jag vill att du ska veta en sak. Jag har inte känt att jag kunnat andas ordentligt det senaste halvåret. Men det kunde jag nu'.

3: Mikropausa

Hela naturen (inklusive dig) är full av rytmer. Tänk in- och utandning, vakenhet och sömn eller träning och vila. Att mikropausa är att hitta hem till din naturliga rytm.

Varför mår vi så ofta dåligt av att sitta stilla och stressa på jobbet? Det är varken stressen eller stillasittandet i sig som är problemet, utan bristen på variation. Vi tål både stress och stillasittande bra, men inte hela tiden och inte hur mycket som helst.

Vårt evolutionära förflutna ger en tydlig vink. Vi är anpassade till ett liv på stigen, med mycket och omväxlande rörelse. Men också stunder av återhämtning och vila.

Inom ergonomin säger man ofta "*bästa arbetsställningen är nästa*". Det ligger mycket i det.

Vid sjukhus i USA hade kirurger problem med att de blev trötta, ofokuserade och fick ont vid långa operationer. De fick prova en enkel rutin:

- Ungefär var 20:e minut (när det passade i operationen) skulle de ta paus i 20 sekunder och göra några enkla stretchövningar.

Resultat? De fick signifikant mindre ont, var piggare och gjorde färre fel⁵.

En oväntad bonus var att operationstiderna inte blev längre. På något sätt "tjänade de in" tiden de pausat genom att jobba mer fokuserat.

Genvägar att prova

- **Gör tvärtom**
Är du inne - gå ut. Om du sitter - ställ dig upp. Om du jobbat mycket med hjärnan - fuldansa. Eller aktivera kroppen vilket sätt som helst.
- **Pomododra**
Sätt en timer på 25 minuter och jobba fokuserat med EN sak. Ta sedan 5 minuters paus och gör något helt annat.

⁵ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22824853/>

4: Ta med naturen in

Har du *verkligt* inte tid att gå ut? Du kan dra nytta av naturens lugnande och läkande effekter även inomhus.

I ett numera klassiskt experiment utsatte Roger Ulrich (ja, samme Ulrich som i första genvägen) deltagare för en stressframkallande film. Sedan fick de se antingen en video från naturen, eller en som visade en stadsmiljö.

De som hade sett videon från naturen återhämtade sig både snabbare och mer fullständigt från stressreaktionerna än de som sett stadsmiljön⁶.

Slutsats: se till att få så mycket naturkontakt du kan. Det finns inga farliga biverkningar.

Genvägar att prova

- **Gröna växter** på jobbet. Förutom att minska stress kan de rena och fukta luften, och minska buller.
- **Bilder** på natur.
- **Naturmetaforer.** Anordna en metaforisk lägereld inomhus eller ta med kollegorna på en "fjällvandring" under en workshop där ni vandrar mellan olika frågor eller uppgifter.
- **Naturljud.** Tänk dig att höra koltrastens flöjtande på jobbet...
- **Titta ut** genom fönstret. Molnen är natur. Att se på långt håll minskar dessutom spänningar i ögonmusklerna.
- **Natur som bakgrund** på datorn och mobilen.



Nästan som ute. *Mattias Liljeqvist⁷ skapar konstverk med mycket naturkänsla.*

⁶ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494405801847>

⁷ <https://mattiasliljeqvist.com/>

5: Sänk trösklarna

Att vara entusiastisk inför att jobba naturvänligt är en sak. Att få det att bli av en annan. Sänk trösklarna så ökar chansen till fina jobbupplevelser dramatiskt.

Nu har du förhoppningsvis blivit inspirerad att jobba mer ute. Men det är lätt att halka tillbaka i gamla hjulspår, och så blir mötet inomhus - fast det kunde ha varit en fantastisk upplevelse att ta det ute.

Med lite förberedelser kan du sänka trösklarna rejält så att du verkligen får din Vitamin N.

Genvägar att prova

- **Reka!**
Gå ut och hitta platser och arbetsuppgifter som passar ute. Testa i liten skala.
- **Gör en karta**
med rutter för olika långa walk&talkmöten eller TankeGångar. (Till exempel 5 min, 20 min, 45 min.
- Förbered ett **Jobba ute-kit**
Samla ihop det du behöver för att göra utejobbbandet smidigt.
Ett kit kan vara en ryggsäck eller korg fylld med exempelvis en laddad powerbank, sittunderlag, anteckningsblock, pennor, filt och termos eller vattenflaska.
- Använd smarta (analog) verktyg för **utemöten**
 - **Flowerpoints** är helt enkelt handskrivna stora lappar på styv kartong. Funkar utmärkt.
 - **Tipstråd** med klädnypor där deltagarna hänger upp sina tips gör samskapandet kul och överskådligt.



Tipstråd. Ut&Insikter är fenomenala på att använda analoge hjälpmedel för att underlätta utemöten.

6: Hör ihop

Naturen är inte en plats. Naturen är inte en sak. Naturen är ett nätverk du är en del av. Stärk samhörigheten så mår både du, kollegorna och naturen bättre.

Nu har vi pratat en hel del om att vi människor mår bra av naturen. Men vad menar vi egentligen med "naturen"? Var börjar och slutar den? Faktum är att du och jag ÄR natur. Vi har samma ursprung som tallarna och tofsviporna. Och en anledning till att vi misshandlar både oss själva och (resten av) naturen är att vi "glömt" att vi är en del av naturen.

Samhörighet - att vara del av något större än oss själva - har alltid varit livsviktigt för oss människor. På savannen lika väl som på jobbet. Vi ser oss som del av familjen, vänkretsen, idrottsklubben, arbetsplatsen, nationen... Men det yttersta sambandet är det med alla levande varelser. Naturen.

Det går att stärka samhörigheten med naturen, och det finns mycket att vinna på det. Forskaren Miles Richardson vid University of Derby har funnit att **de som upplever sig vara en del av naturen både mår bättre själva**, och också är mer benägna att agera för naturens bästa⁸.

Forskarna har funnit **5 genvägar till ökad samhörighet** med naturen (som också råkar vara fantastiska för vårt mående):

- **Sinnesupplevelser**
- **Skönhet**
- **Känslor**
- **Mening**
- **Medkänsla**

De här genvägarna har en fantastisk förmåga att få oss att känna oss delaktiga och "hemma" (vilket vi ju faktiskt är).

Men det finns en ännu enklare genväg: "*Three good things in nature*". Eller **Natur3an** som vi kallar den.

Genväg att prova

- **Natur3an.**
Under en vecka, notera varje dag för dig själv "*Tre bra saker med naturen jag lagt märke till idag*".

⁸

<https://findingnatureblog.wordpress.com/wp-content/uploads/2022/04/the-nature-connection-handbook.pdf>

7: Ge&få

"Det är saligare att giva än att få", säger ordspråket. Och att ge - bidra - är en effektiv genväg till mer mening i livet.

Att ge utlöser må bra-hormoner hos både den som ger och som får, vilket minskar stress och ökar välbefinnandet.

Författaren David R Hamilton beskriver i sin bok *The Five Side Effects of Kindness* vad som händer när vi är vänliga:

- Vi blir **lyckligare**,
- Förebygger **hjärt-kärlsjukdomar**,
- Saktar ner **åldrandet**,
- Förbättrar **relationer**,
- **"Smittar"** andra - så att vänlighet sprider sig.

När du ger visar du också för dig själv att du kan bidra. Du blir en generös person. Det känns bra. Action - att göra något konkret - är också en effektiv bot mot hopplöshet.

Och det kan vara små, naturvänliga saker.

- Bjud dig själv på en **utepaus**,
- Ge någon en **komplimang**.
- **Hjälp naturen**. Plocka ett skräp. Donera en slant till Naturarvet som räddar gammelskog.
- Starta en **promenadgrupp** på jobbet.
- **Naturestaurering** som konferensaktivitet. Mer konkret än så här blir det nog inte. Trädfolket arrangerar konferenser som gör gott för både människor och natur.

Genväg att testa: Harmonitrippeln

Varje dag, gör något gott för:

- dig själv,
- någon annan människa
- naturen.

"Jag är så stolt att jobba här". Exemplet Icebug.

Jag hade hört att skotillverkaren Icebug stack ut som arbetsgivare genom att de har tre timmars obligatorisk friskvård på arbetstid varje vecka, och ville höra lite om det.

Jag började med att gå till företagets hemsida för att hitta kontaktuppgifter, och möttes av en chattruta. Jag skrev in mitt ärende och tänkte att jag väl får några torra svar av en chattbot.

Men i stället möttes jag av Smilla, en verklig människa, som formligen sprudlade av entusiasm som kändes tvärsigenom skärmen. Hon förmedlade kontakt med företagets kommunikationsansvarig, men berättade också gärna om hur hon som receptionist upplevde företaget.

Det här är vad Smilla skrev:

"Jag är otroligt stolt över att jobba på Icebug.

Jag är ung och började jobba här direkt efter gymnasiet. I skolan får vi lära oss mycket om miljön, men det blir ett väldigt mörkt stuk på det.

Att få börja på Icebug och träffa så otroligt fina människor dagligen har verkligen gett mig hopp. Det känns enormt att få äran att jobba under ett företag som verkligen bryr sig. Inte bara med ord utan verkligen agerar.

Det låter väldigt klyschigt. Men det är verkligen sanningen".

Vad gör Icebug då som är så bra?

Jo, de jobbar naturvänligt. Här är några exempel:

- Tre timmars **obligatorisk friskvård** på arbetstid. Oftast utomhus. Klockan 11 varje måndag, onsdag och fredag gör alla någonting för hälsan.
- **Bjuder in kringboende** att vara med på träning i skogen.
- Tar **politisk ställning** för hållbart skogsbruk, bland annat med kampanjer i Stockholms tunnelbana.
- **Skänker 1%** av sin försäljning till projekt för naturen.
- Satsar hårt på **hållbara material och logistikdjour**. Låter ofta kunder behålla reklamerade skor för att de ska användas slut och inte behöva fraktas tillbaka.

Fundera:

- **Hur stolt** är du över din arbetsgivare? Varför?
- **Vad kan du göra** för att din arbetsplats ska bli mer naturvänlig?

8: Ta en TankeGång

När är du som mest kreativ? När du suttit flera timmar framför datorn - eller när du gör något annorlunda? Ge dina tankar ben och hitta nya vägar.

Begreppet *TankeGång* formulerades av Charlotte Pettersson Troje och hennes kollegor i forskningsprojektet StickUt Malmö⁹. Hon visar att hjärnan stimuleras både av själva rörelsen, men också av att vara i gröna omgivningar.

I artikeln "Give your creativity some legs" visar Oprezzo & Schwarz att **vi tänker mer kreativt när vi går** än när vi sitter stilla. Det gäller även på löpband inomhus, men allra mest kreativt tänker vi när vi går utomhus¹⁰.

Tänk utanför boxen!

Du har säkert hört uttrycket Tänka utanför boxen. Vad kan vara ett enklare sätt att tänka utanför boxen än att rent fysiskt gå utanför boxen?

David Pearl, upphovsman bakom Street Wisdom, har utvecklat en klurig metod för att strosa i staden för att hitta lösningar på knepiga frågor genom att lägga märke till skyltar, ljud och färger för att "connect the dots" och få nya fräscha infallsvinklar.

Jag har testat, och fick verkligen svar på min fråga. Men personligen föredrar jag att ta TankeGången i naturen.

Genväg att prova

1. **Formulera en fråga** för dig själv, så tydlig och avgränsad som möjligt.
Någonstans mellan "*Vad är meningen med livet?*" och "*Vad ska jag äta till lunch?*"
2. **Ut och promenera**
"Ta frågan på promenad". Var öppen för till synes oförklarliga ledtrådar som text på skyltar, färger eller ett samtal du "råkar" höra.
3. **Gå gärna i naturen**
Naturen är full av exempel och metaforer som kan sätta fart på inspirationen. Hittar du inte svaret på din fråga har du i alla fall fått en dos Vitamin N. Det är inte det sämsta!

⁹ <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1983340/FULLTEXT01.pdf>

¹⁰ <https://psycnet.apa.org/record/2014-14435-001>

Bonustips: Hemligheten som får vanan att bli av

**Hur många bra tips har du fått genom åren och tänkt "det där ska jag göra"?
Hur många av dem blev verklighet?**

Kanske är det tur att vi inte gör allvar av alla knep vi stöter på. Dygnet har ju faktiskt bara 24 timmar.

Men om det är något du verkligen skulle vilja testa en längre tid ska du få ett enkelt knep som kan höja sannolikheten att det blir av rejält.

Knepet som tredubblade sannolikheten att börja röra på sig

En grupp forskare i Storbritannien ville se vad som får människor att börja röra på sig mer under två veckor. De delade in sina försökspersoner i tre grupper.

- **Grupp 1** var kontrollgrupp. De skulle bara notera hur ofta de motionerade.
- **Grupp 2** var "motivationsgruppen. De fick läsa om nyttan av rörelse och fick dessutom en inspirationsföreläsning om hur fysisk aktivitet kan förebygga hjärtsjukdomar.

Skillnaden mellan de två grupperna var försumbar. Mellan 35 och 38 procent hade rört sig minst en gång per vecka.

Men det fanns en tredje grupp.

Grupp 3: I den gruppen var det hela **91 procent** som börjat motionera.

Vad var hemligheten?

Jo, de hade fått samma information som grupp 2, men dessutom fått skriva ner exakt var, när och hur de skulle röra på sig.

Om...så-knepet

Man kan generalisera principen till "Om X så Y".

- "Om klockan är 11 och det är måndag, onsdag eller fredag sticker jag ut och rör på mig"
- "Om jag jobbat i 25 minuter tar jag 5 minuters paus."
- "Om jag ser en trappa och en rulltrappa så tar jag trappan."

Förstärk gärna effekten genom att ge dig själv en belöning.

Genväg att prova: Din egen handlingsplan.

Om... (Tid, plats, trigger)	så ska jag... (Din nya vana)	Som belöning får jag...	Klart!
			<input type="checkbox"/>

Stigar vidare. Läs och länktips.

[Stigmetoden! Tips från Stigfinnarcoachen](#)

Mitt kunskapsnav på Substack. Gillar du den här tipsboken kommer du gilla Stigmetoden.
<https://stigmetoden.substack.com/>

[Utmaningen](#)

Naturvänlig friskvård och personlig utveckling.
Föreläsningar, coaching och workshops om att jobba naturvänligt.
<https://utmaningen.se>

[Ut&Insikter - proffs på att jobba ute](#)

Ut&Insikter vill bidra till ett mer hållbart och hälsosamt arbetsliv. Vi skapar utrymme för reflektion, lärande och utveckling genom inspiration, övningar och samtal.

Att samarbeta med naturen är en självklar del av vårt arbetssätt och hjälper oss att öppna upp för nya perspektiv, återhämtning och fokus. Hos oss får du både insikter och konkreta verktyg att ta med in i din egen vardag.
<https://utochinsikter.se/>

[Trädfolket - naturrestaurering som konferensaktivitet](#)

Må gott genom att göra gott! Trädfolket designar och genomför konferenser som förenar välmående, teambuilding, lärande och konkreta mätbara naturinsatser för både människor, företag och planeten.
<https://www.tradfolket.se/>

[The Nature Connection Handbook](#)

University of Derby. Handlar om hur du kan stärka samhörigheten med naturen - och varför det spelar roll.

[The Nature Connected Organisations Handbook](#)

University of Derby. En modell för hur företag kan jobba systematiskt för att öka samhörigheten i hela organisationen.

*"Det finns ingen motorväg till välbefinnande.
Men massor av stigar."*

Bosse Rosén