



STRESSFRI PÅ STUBBEN

EN 5-DAGARS MINIKURS TILL
ÅTERHÄMTNING MED NATUREN

Bosse Rosén
Utemeningen

"Man börjar må bra redan när man läser instruktionerna."

Cornelia Bran Johannesson, Uddevalla

"Jag älskar att vara ute i naturen och din kurs har fördjupat den känslan."

Maria Nygren, Bonässund

"Enkelt, tydlig och inspirerande kurs."

Helene Risberg, Huskvarna

"Du har så fin ton & det är så lätt & rätt. Det behöver inte vara så komplicerat, gå ut bara."

Ann-Britt Lorente, Upplands-Väsby

"Bra och enkla övningar, passar mig perfekt. Som en enkel meditation för icke-meriterande."

Anita Arnefors, Visby

Bli stressfri på stubben!

En 5-dagars minikurs i naturbaserad återhämtning

Hej!

Vad fint att du är här.

Den här lilla kursen kan hjälpa dig att:

- varva ner,
- hitta fokus,
- och bygga en enkel vana som kan följa dig resten av livet.

Allt du behöver är:

- 👉 lite tid
- 👉 en plats utomhus
- 👉 och en gnutta nyfikenhet

Varför behövs den här kursen?

De flesta av oss lever med större eller mindre grad av *naturbrist*. Vi är anpassade till ett liv i naturen, men lever det mesta av våra liv i konstgjorda miljöer, ofta framför skärmar. Det är inte bara dåligt, men en tydlig effekt är stress.

Som tur är tål vi människor mycket stress om vi bara får tillräcklig återhämtning. Och forskning visar att naturen är suverän på att ge oss återhämtning.

Visste du att de som tillbringar 10 minuter per dag, tre dagar i veckan kan minska stresshormonet kortisol med i genomsnitt 21 procent? I alla fall om man får tro en studie av den amerikanska forskaren MaryCarol Hunter.

Det finns egentligen bara en hake: det måste bli av.

Det är precis som med armhävningar, det räcker inte med att veta.

Jag hoppas den här kursen ska ge dig en bra start i rätt riktning.

Vem är jag och varför ger jag bort den här kursen gratis?

Jag som satt samman den här kursen heter Bosse Rosén. Jag älskar naturen och är tacksam över att ha vuxit upp med skogen inpå knuten i radhusområdet Ormkärr söder om Stockholm.

Jag är orolig över att vi människor förstör den enda natur vi har, samtidigt som vi själva (många av oss) mår allt sämre. Samtidigt inspireras jag av att det vi människor verkligen mår bra av också är vänligt mot naturen. Som att gå ut och göra ingenting i naturen.

Just stubbsittning har en särskild plats i mitt hjärta. När jag var en hårsman ifrån att gå in i väggen var det tystnaden i Tyrestaskogarna som fick mig in på en ny stig.

Jag hoppas att fler ska inse att det är hög tid att vi börjar jobba med naturen i stället för mot om vi ska ha en chans till en värdig framtid.

En roll jag kan och vill spela är att hjälpa företag och enskilda att umgås lite vänligare med sig själva, andra människor och hela resten av naturen.

Den här miniguiden är en del av den strävan.

Tyresö i april 2026
Bosse Rosén

Så här funkar kursen

Du får en *utemanning* per dag i 5 dagar.

Varje dag:

- **gå ut** i någon form av natur.
- **gör** dagens övning.
- **reflektera**. Använd gärna "rutorna" i den här guiden. De är tillräckligt små för att du inte ska skriva romaner. Men några ord hjälper dig när du utvärderar kursen.

Det viktiga är inte att göra "rätt". Det viktiga är att du går ut.

En liten varning

Det här kan vara lite obekvämt. Det kan regna, blåsa eller snöa.

Mitt förslag: Gå ut ändå. Det är en viktig del av kursen.

Dag 1: Hitta ditt smultronställe

Skapa trygghet och längtan

Idag handlar det bara om en sak: att hitta en plats du kan återvända till. Så "naturlig som möjligt", men det viktiga är att den är lätt för dig att nå. Det kan vara en skogsdunge, en plats vid vatten eller kanske bara några träd nära jobbet.

Dagens utemanning:

- Gå ut.
- Se dig omkring.
- Gå till en plats med någon form av natur.

Stanna där i cirka 10 minuter.

Det är allt.

Reflektion

Dag 2: Stubbsitt

Gör ingenting - med avsikt

Nu kommer kärnan i kursen: stubbsittning. Den sköna konsten att med avsikt göra ingenting i naturen.

Du behöver inte "slappna av", "vara i nuet" eller "känna dig lugn". Allt du behöver göra är att vara stilla och låta bli att pilla på mobilen. Du kan vara uttråkad eller rastlös. Det är som det är.

Förvänta dig inget särskilt, men var gärna öppen för fina upplevelser.

Dagens utemanning:

- **Gå** till din plats.
- **Sätt dig** på ett sittunderlag. Eller kanske luta dig mot ett träd.
- **Var stilla** i cirka 10 minuter. (Sätt gärna en timer i mobilen, men låt sedan även telefonen vila).

Reflektion

Dag 3: Öva mjuk fascination

"Meditation utan meditation"

Vad är "mjuk fascination"?

Uttrycket myntades av forskarparet Kaplan och Kaplan på 80-talet för att beskriva en särskild sorts uppmärksamhet som naturen bjuder oss på, och som verkar vara väldigt vilsam för hjärnan.

Du har säkert redan upplevt att din uppmärksamhet kan fångas av en gren som rör sig i vinden, ljudet av en koltrast som sjunger eller känslan av sol mot huden. Då har du upplevt mjuk fascination. Du blir uppmärksam, men på ett betydligt vänligare sätt än till exempel en bil som tutar eller ett reklammeddelande på mobilen.

Dagens utemaning

- **Gå** till din plats.
- Slå dig ner och **stubsitt**.
- Tillåt dig att **vara öppen** för och dröja kvar vid vilka sinnesupplevelser som än fångar din uppmärksamhet. Synintryck, känsel, ljud eller dofter...

Om tankarna far iväg, låt dem. Det gör ingenting.

Reflektion

Dag 4: Hantera distraktioner värdigt

Öva dig i att styra ditt fokus

Förr eller senare händer det:

- ljud stör,
- människor passerar,
- tankarna rusar.

Det är inte ett problem. Det är en viktig del av övningen (och livet).

Två sätt att möta distraktioner

1. Låt det vara

Om det bullrar - låt det bullra. Det du då gör är att öva dig i att *släppa fokus på det du inte kan påverka*.

2. Gör "störningen" till fokus

Istället för att störa dig, kan du bli nyfiken?

- Hur låter ljudet egentligen?
- Förändras det?
- Hur känns tankarna i kroppen?

Dagens utemanning:

- **Gå ut** och stubbsitt i tio minuter.
- Se om det är möjligt att **hantera eventuella distraktioner** på ett vänligt och värdigt sätt.

Reflektion

Dag 5: Ge & få

Från återhämtning till relation

Nu kommer något viktigt. Under dagens stubbsittning (den sista i den här kursen) vill jag att du funderar över två saker:

1. *Vad har jag fått från naturen?*
2. *Vad har jag givit tillbaka? Vad kan jag ge?*

Varför är det här viktigt?

I början av kursen berättade jag om begreppet *naturbrist*. Att vi människor mår onödigt dåligt på grund av att vi tappat kontakten och samhörigheten med resten av naturen.

Vi betraktar gärna naturen som en plats, en resurs som är till för oss. Men faktum är att det vi kallar naturen är en väv av relationer som du och jag är en del av. Du är natur. Och ett av de bästa sätten att stärka samhörigheten är att *ge*.

Det behöver inte vara storslaget. Du kan till exempel:

- plocka upp ett skräp,
- göra mer naturvänliga vardagsval,
- skänka en slant till Naturarvet som räddar gammelskog.

Dagens Utemaning

- **Gå ut** och stubbsitt.
- **Fundera** över vad du fått från naturen och vad du kan ge tillbaka.

Reflektion

Bonustips: Harmonitrippeln

"Vad kan jag göra som hjälper både mig, andra människor och naturen att må bra?"

Det funderade jag länge över. Finns det något sånt superknep? Tills det plötsligt slog mig: svaret finns ju i frågan!

Vad händer om jag bestämmer mig för att varje dag göra något gott för mig själv, någon annan människa och naturen?

Jag tog det som en utemanning och bestämde mig för att testa. Det här var min första harmonitrippel:

- Jag gick ut på en promenad. (Bra för mig).
- Såg ett skräp som jag plockade upp. (Bra för naturen).
- Träffade en granne som jag bytte några ord med. (Bra för en annan människa).

På några minuter hade jag fixat min första harmonitrippel! Och det kändes kul, inspirerande och spännande. Sedan dess har jag gjort det till en daglig vana. Alla dagar lyckas jag inte. Shit happens. Då försöker jag bara nästa dag igen.

"Är det bara jag?"

Jag blev så inspirerad att jag lade ut en blänkare på LinkedIn och uppmanade mina kontakter att testa under tre dagar. Flera hängde på, och jag fick härliga kommentarer. Här är några:

"Upplägget kändes så enkelt och självklart. Barnen blev väldigt engagerade och vi har klurat tillsammans på vad vi gjort under dagen." (Maria Karlgren, Lingham)

"Harmonitrippeln är ett enkelt och toppenbra verktyg för att öka mitt eget välmående samtidigt som jag gör världen lite bättre." (Lotta Herlitz, Lund)

"Jag blev öppnare, mer fokuserad och fick vänlighet tillbaka. Kände mig påfylld på ett positivt sätt." (Christina Edin, Luleå)

Din tur!

Det är så mycket elände i världen vi inte kan göra något åt. Men alla kan göra en harmonitrippel. Åtminstone försöka.

Varje dag, gör något gott för:

- dig själv,
- någon annan människa
- naturen.

Tack! Vart går du nu?

Här kommer en sista uppgift. Ta en minut och reflektera över vad du fått ut av kursen.

Reflektion

Den här minikursen är slut, men kanske är den bara början på en ny stig i ditt liv. Om den har varit värdefull för dig, kanske du vill överväga att låta den bli något mer?

Du kan till exempel:

- **Tipsa** någon annan om den här kursen,
- **Bjuda någon** på en stubbsittning,
- Ge mig [feedback](#) så jag kan göra den bättre,

Bonustips: Stigmatoden.

På [Stigmatoden](#) på Substack delar jag tankar och tips om naturvänlig friskvård (som den här guiden). Om du vill får du gärna prenumerera gratis.

Var rädd om dig!

Och glöm aldrig att du är en viktig del av naturen.

/Bosse