

Långsamhet



Ko, Bos taurus



Bli medveten om ditt inre lugn

Korna vandrar långsamt över ängarna och idisslar, vilket betyder att de tuggar samma mat flera gånger. Kan vi människor ta exempel av kon och lära oss att grundligt reflektera, inte bara en gång, utan flera innan vi agerar?



Reflektera över din egen dag. Har du haft en stund idag då du känt dig jäktad eller rolös? Föreställ dig att du är en ko som långsamt vandrar över ängen och idisslar. Koncentrera dig på din andning, kan du andas djupt och långsamt, likt en ko som idisslar? Känner du dig mer rofylld nu?

Träden växer långsamt.

På vilka sätt kan du ta reda på hur gammalt ett träd är?

Titta noga på barken på en tall. Är den gammal eller ung? Yngre tallar har tunn bark som kallas glansbark, medan äldre tallar på 100-250 år får så kallad skorpbark, som kan ge extra skydd vid bränder. Flera andra trädslag såsom ek, gran och björk utvecklar också en skorpbark. Genom att räkna årsringar eller kvistvarv kan du också lista ut hur gammalt ett träd är. Smala årsringar betyder att trädet har växt långsamt.

