



**04**

**RETTE TIL AT VÆRE  
(I) NATUREN**

# MINI GUIDE

**1 TIME OG 20 MINUTTERS VANDRE-SAMTALESALON  
MED RETTIGHED 04 SOM GUIDE**

# INDHOLD

VELKOMMEN TIL	SIDE 01
SÅDAN GØR DU	SIDE 02
RETTIGHED 04	SIDE 03
VANDRE-SAMTALESALON I STEPS	SIDE 04
SPØRGSMÅL	SIDE 05

# VELKOMMEN TIL MINI GUIDEN

Denne mini guide er lavet i anledning af **Jordens dag, den 22. april**, men du kan bruge den som guide til vandre-samtale-saloner i de sammenhænge, som er meningsfulde for dig.

## HISTORIEN BAG JORDENS DAG

*Earth Day var en reaktion på et olieudslip, der fandt sted i delstaten Californien i 70'erne. Drivkraften bag bevægelsen var senatoren Gaylord Nelson, der formåede at skabe stor opbakning blandt den amerikanske befolkning. 20 millioner amerikanere forsamlede sig på gaderne for at protestere mod miljøforureningen og for at skabe større fokus på miljøet. Siden har mærkedagen kun fået endnu større betydning.*

## RETTIGHED 04 - RETTEN TIL AT VÆRE (I) NATUREN

Rettighed 04 er en af de 12 Indre Menneskerettigheder - Human Revolutionary Rights, som Human Revolution lancerede foråret 2021.

Rettighed 04 handler om naturen omkring os - og naturen inden i os, og en opmærksomhed på vigtigheden af, at vi passer på den.

Jordens dags er derfor en oplagt dag at sætte ekstra fokus på denne rettighed.

Jeg håber, at du har lyst til at invitere dine medarbejdere, venner, familie og netværk til en vandre-samtale-salon med rettighed 04 som jeres guide.

På de kommende sider finder du en beskrivelse af, hvordan du kan facilitere en vandre-samtale-salon og de spørgsmål, som du kan stille til vandre-samtalosalonen.

Del gerne gode historier, billeder og refleksioner fra din vandre-samtalosalon under **#JordensDag**

Jeg ønsker dig berigende og livsbekræftende vandre-samtaler.

*Renata Edsbjerg*



# SÅDAN GØR DU

## 01

### LÆS OM RETTIGHED 04

På side 04-05 finder du en kort beskrivelse af rettigheden, og hvordan du faciliterer en vandre-samtale-salon, som varer 1 time og 20 minutter.

## 02

### SÅ ER DU KLAR TIL AT INVITERE

Inviter dine medarbejdere, venner, familie eller netværk til en berigende samtale med naturen som omdrejningspunkt. I kan være 2, 5, 10 eller 50 personer. Antallet er ikke afgørende. Det vigtigste er at tage vandre-samtale-skoene på og komme afsted.

## 03

### HVOR MØDES I?

Måske har du et helt særligt sted, hvor du kunne tænke dig at afholde din første vandre-samtale-salon, men husk, at naturen er alle steder, så lad ikke stedet være en begrænsning. Det er en god ide, hvis du kender ruten, så du kan være guide.

## 04

### NÅR I MØDES

Brug de samtale-spørgsmål, som er med i guiden her - eller find dem på vores hjemmeside ([www.humanrevolution.dk](http://www.humanrevolution.dk)) i menuen: **"Det vi gør" >> "Viden" >> "Vandre-samtalesalon"**. Når I mødes, kan dine deltagere finde spørgsmålene der.

## 05

### DEL JERES OPLEVELSER

Del gerne jeres oplevelser, billeder og historier på de sociale medier under **#JordensDag**.

# RETTIGHED 04



## RETTIGHED 04

*Retten til at være i naturen*

### PÅMINDELSE

*Kom i kontakt med dine rødder, bliv grounded, og mærk livet*

### LEDETRÅDE

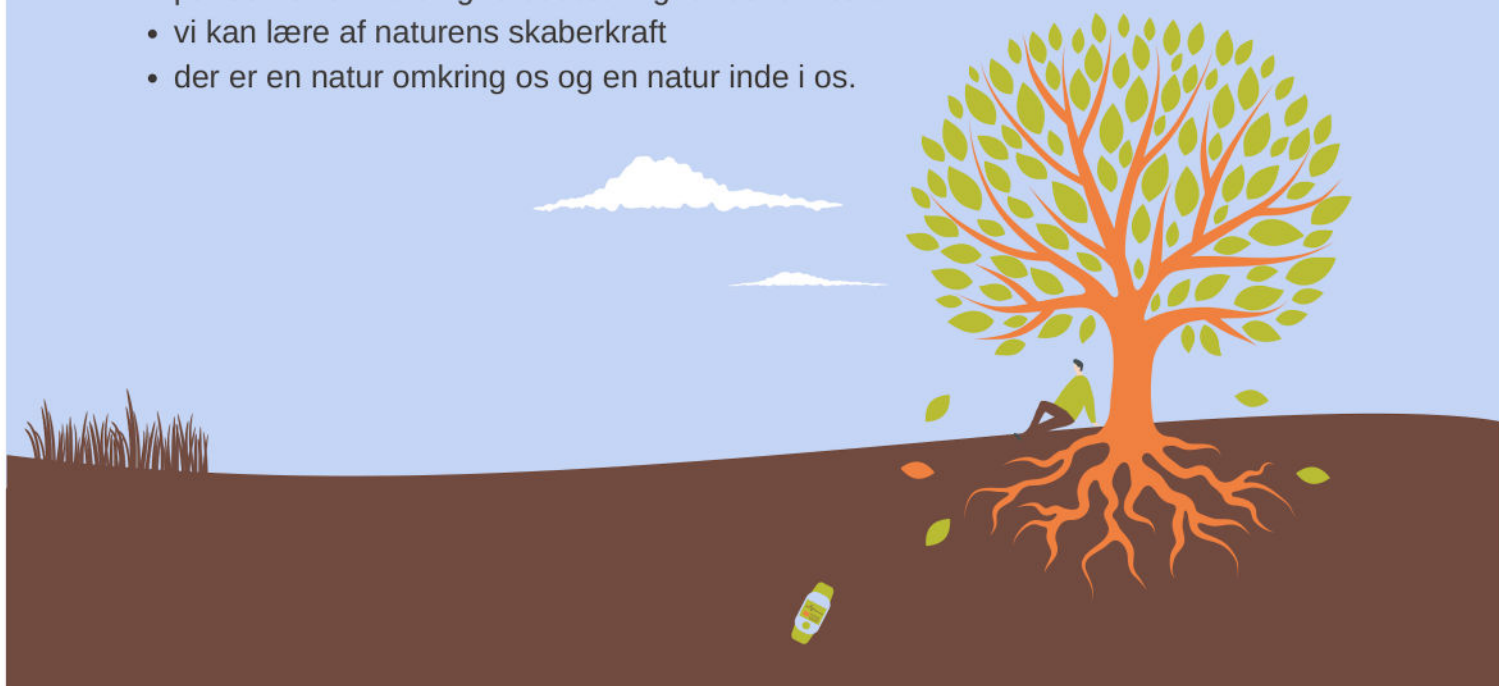
*Rytme, tålmodighed og regeneration*

## OM RETTIGHEDEN

Alt er natur. "Retten til at være i naturen" handler om rytme og tålmodighed og regeneration - at kende og være i kontakt med vores rødder. Den handler om at befinde sig i naturen, passe på naturen og anerkende menneskets og arbejdets humane natur. Livet og naturen er cyklisk. Det er her, vi åbner vores sanser, finder ind i en naturlighed omkring pausen, langsomheden, restitutionen, handlingen, forandringen og væksten.

## NÅR VI ARBEJDER MED RETTIGHED 4 PÅ DET MENNESKELIGE PLAN, ANERKENDER VI, AT...

- alt har sin naturlige rytme
- pausen er en naturlig forudsætning for det at være aktiv
- vi kan lære af naturens skaberkraft
- der er en natur omkring os og en natur inde i os.



# VANDRE-SAMTALESALON

STEP 1: 15 MINUTTER

STEP 2: 40 MINUTTER

STEP 3: 15 MINUTTER

STEP 4: 10 MINUTTER

## STEP 01

### NÅR I MØDES >> DE FØRSTE 15 MIN.

Byd velkommen og giv tid til at folk kan "lande" og finde spørgsmålene på hjemmesiden. Tag dem derefter igennem step 2 og 3.

Lad deltagerne gå sammen to og to.

Der er 4 spørgsmål at vælge imellem. Bed deltagerne vælge de to, som de har lyst til at sætte fokus på.

## STEP 02

### SAMTALERNE OM SPØRGSMÅLENE >> 40 MIN.

Man går i stilhed med sit første spørgsmål i cirka 5 min., så man får mulighed for at reflektere over spørgsmålet. Der er noget magisk og befriende ved at gå sammen uden at tale. Derefter taler man sammen og deler overvejelser, refleksioner og tanker i cirka 15 min.

Det samme gentages med spørgsmål 2.

## STEP 03

### SAMTALE I GRUPPER >> 15 MIN

Lad deltagerne forsamle sig i grupper af 3-5, så de kan dele deres tanker:

>> Hvad hæftede du dig særligt ved i din samtale?

>> Hvad har du lyst til at dele?

## STEP 04

### TAK FOR DENNE GANG >> 10 MIN.

Afrund vandre-samtale-salonen og tak deltagerne for deres engagement.



# DE 4 VANDRE-SPØRGSMÅL

## A.

Vi oplever livet igennem sanser som: At se, mærke, høre, dufte, smage og føle.

*Hvilke sanser bruger du mest? Hvilke sanser bruger du mindst? Læg mærke til lige nu, hvordan du kan skrue op for den sans/de sanser, som du bruger mindst? Hvad lægger du mærke til?*

## B.

Naturen hjælper os med at etablere ro.

*Hvornår føler du dig mest groundet? Dér hvor du mærker dig selv og livet, som det er. Er der en særlig situation, som du kommer til at tænke på? Hvad gør du for at grounde dig lige præcis dér i den situation?*

## C.

I naturen får planter og træer næring via sine rødder. Menneskers gener og historie er rødder.

*Hvad er dine rødder? Hvordan påvirker de dit liv?*

## D.

Naturen er afgørende for, at vi kan opretholde vores daglige tilværelse. Den er også kilde til inspiration.

*Hvad betyder naturen for dig?*

# DE 12 INDRE MENNESKERETTIGHEDER

## RETTE TIL AT...

01. LEVE DET GODE LIV
02. FINDE OG SKABE MENING
03. VÆRE ET HELT MENNESKE
04. VÆRE I NATUREN
05. VÆRE EN VIGTIG DEL AF FÆLLESSKABET
06. BLIVE TILGIVET
07. BLIVE BEHANDLET MED ORDENTLIGHED
08. SIGE NEJ
09. TALE DIN SANDHED
10. VÆRE DIG
11. FORDYBE DIG
12. OPNÅ DANNELSE HELE LIVET

