Prolite – Friluftsliv adalah sebuah konsep filosofis Skandinavia yang diterjemahkan sebagai "kehidupan di alam terbuka," menawarkan pandangan unik tentang hubungan manusia dengan alam.

Filosofi ini tidak hanya mengajak untuk beraktivitas di luar ruangan, melainkan menciptakan ikatan yang mendalam antara individu dan lingkungan alam.

Ilustrasi menikmati alam – Anthony Tran on Unsplash

Dalam esensinya, Friluftsliv mengajarkan kita untuk menyatu dengan alam, memahami keberadaan kita sebagai bagian tak terpisahkan dari ekosistem yang luas.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan "Pace & Vibes", Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Selain itu, Friluftsliv menjadi panduan untuk mencari keseimbangan antara kehidupan urban

dan alam.

Dalam era modern yang sering kali penuh tekanan dan hiruk-pikuk kota, konsep ini mengingatkan kita akan pentingnya melarikan diri sejenak ke alam untuk menyegarkan pikiran dan jiwa.

Keseimbangan ini menjadi kunci untuk mencapai kehidupan yang lebih harmonis dan sehat secara holistik.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Berikut ini penerapan filosofi Friluftsliv yang bisa dilakukan pada kegiatan sehari-hari :

Ilustrasi seseorang yang sedang menikmati hidup di alam terbuka – visitnorway

1. Berjalan atau Bersepeda di Alam Terbuka: Alihkan rutinitas harian dengan berjalan atau bersepeda di taman, hutan, atau jalur alam terbuka. Rasakan udara segar dan nikmati keindahan alam sekitar.t
2. Piknik dan Bersantai di Taman: Jadwalkan piknik atau waktu santai di taman. Bawa bekal sederhana, duduk di bawah pohon, dan nikmati momen kebersamaan dengan alam.
3. Aktivitas Outdoor Rutin: Jadikan aktivitas di alam sebagai bagian rutin, seperti hiking, camping, atau bermain olahraga di luar ruangan. Ini membantu mempertahankan keseimbangan hidup.
4. Tanam Pohon atau Tanaman: Melibatkan diri dalam kegiatan bercocok tanam. Menanam pohon atau tanaman di halaman rumah dapat menciptakan ikatan yang kuat

dengan alam sekitar.

5. Puasa Gadget Sementara: Sesekali, matikan ponsel atau gadget elektronik, dan nikmati ketenangan tanpa distraksi teknologi. Hal ini memungkinkan Kamu lebih fokus pada kehadiran di alam.
6. Meditasi di Alam Terbuka: Temukan tempat yang tenang di alam, duduk dengan nyaman, dan praktekkan meditasi. Ini membantu mencapai kedamaian batin dan meningkatkan koneksi dengan lingkungan sekitar.
7. Seni alam: Gunakan elemen alam sebagai inspirasi untuk seni kreatif. Mulai dari melukis di luar ruangan hingga membuat kerajinan dari bahan-bahan alami, seperti batu atau daun.
8. Menjaga Kebersihan Alam: Terlibat dalam kegiatan kebersihan lingkungan, seperti membersihkan pantai atau taman. Ini bukan hanya bertujuan untuk menjaga keindahan alam tetapi juga menciptakan perasaan tanggung jawab terhadap lingkungan.

Ilustrasi seorang gadis yang sedang duduk menikmati pemandangan alam – Freepik

Baca Selanjutnya
Terjadi Lagi Ledakan Gas LPG 3 kg , 7 Orang Warga Arcamanik Alami Luka bakar