

Friluftsliv: Filosofi Kehidupan di Alam Terbuka

Category: LifeStyle

11 Januari 2024



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.

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.

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.
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:** Seseekali, 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

Penerapan Friluftsliv dalam kehidupan sehari-hari melibatkan kesadaran, penghargaan, dan interaksi yang aktif dengan alam, membantu menciptakan keseimbangan yang lebih baik antara kehidupan urban dan kehidupan di alam terbuka.

Friluftsliv, pada intinya, bukan hanya sekedar gaya hidup, tetapi juga filosofi yang mengajak manusia untuk membentuk hubungan yang lebih dalam dengan alam.

Melalui pengalaman di alam terbuka, kita dapat menemukan makna hidup yang lebih besar, meresapi kedamaian dalam kesederhanaan, dan menghargai keindahan alam sebagai bagian integral dari keberadaan kita.