

# Forest Bathing 15 Menit

indonesiahealingart.org

Panduan Praktis Shinrin-yoku & Checklist Pemulihan Stres Kerja

Gunakan lembar panduan ini saat melakukan rehat sejenak di taman kota, hutan kota, atau area hijau terdekat. Ikuti protokol 15 menit ini untuk menyelaraskan kembali sistem saraf dan meredakan kelelahan emosional.

## Protokol 15 Menit Shinrin-Yoku

### MENIT 00 - 03

#### 1. Grounding & Disconnect

Matikan notifikasi HP. Berdiri tegak, rasakan telapak kaki menapak di tanah. Tarik napas dalam 4 detik, tahan 4 detik, hembuskan 6 detik.

### MENIT 03 - 10

#### 2. Sensory Activation

Berjalanlah pelan tanpa target jarak. Buka 5 indra: amati warna daun, dengar gesekan angin, hirup aroma tanah, rasakan tekstur kayu.

### MENIT 10 - 15

#### 3. Stillness & Gratitude

Duduk dengan nyaman di bawah pohon. Pejamkan mata sejenak, rasakan udara segar mengalir di tubuh, dan ucapkan terima kasih pada alam.

## Checklist Pengalaman 5 Indra

### Tandai hal-hal yang kamu temukan selama sesi 15 menit:

- |                                                                                            |                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Penglihatan:</b> Momen gradasi hijau / bayangan daun           | <input type="checkbox"/> <b>Pendengaran:</b> Suara kicauan burung / gesekan dedaunan       |
| <input type="checkbox"/> <b>Penciuman:</b> Aroma segar tanah basah / wangi dedaunan        | <input type="checkbox"/> <b>Sentuhan:</b> Usapan angin di kulit / tekstur kasar kulit kayu |
| <input type="checkbox"/> <b>Pernapasan:</b> Udara terasa lebih dingin & segar saat dihirup | <input type="checkbox"/> <b>Perasaan:</b> Detak jantung melambat & bahu terasa rileks      |

## Aturan Emas Forest Bathing

### Aturan Utama: Fokus pada "Being", bukan "Doing"

Jangan memperlakukan sesi ini seperti olahraga jalan cepat atau berburu foto sosmed. Biarkan pikiranmu beristirahat dari target kognitif. Jika pikiran pekerjaan muncul, akui keberadaannya lalu kembalikan fokus ke napasmu.

### Catatan Sebelum Memulai:

Ukur tingkat stresmu dari skala 1-10 sebelum melangkah ke area hijau. Setelah 15 menit selesai, ukur kembali di Lembar Tracker (Halaman 2).

## Tracker Mingguan Forest Bathing (7 Hari)

Catat perkembangan kondisi mental dan tingkat stres kamu selama seminggu rutin melakukan rehat 15 menit di alam.

| Hari   | Lokasi / Waktu     | Stres Awal (1-10) | Stres Akhir (1-10) | Objek Alam / Sensorik Yang Paling Mengesankan |
|--------|--------------------|-------------------|--------------------|-----------------------------------------------|
| Senin  | Taman Kota / 12:30 | 8 / 10            | 4 / 10             | Suara air mancur & hembusan angin dingin      |
| Selasa |                    |                   |                    |                                               |
| Rabu   |                    |                   |                    |                                               |
| Kamis  |                    |                   |                    |                                               |
| Jumat  |                    |                   |                    |                                               |
| Sabtu  |                    |                   |                    |                                               |
| Minggu |                    |                   |                    |                                               |

## Jurnal Refleksi Diri (Akhir Pekan)

Perubahan terbesar yang saya rasakan minggu ini:

---

---

---

Momen paling tenang & rileks terjadi saat:

---

---

---

### Ingin Pengalaman Healing Lebih Dalam?

Ikuti Program Guided Forest Bathing & Nature Retreat bersama Healing Art Indonesia.

**WA:** 0813 805 8460

**Web:**  
indonesiahealingart.org