1. **Tillbringa en natt under stjärnorna**  
   Ge dig själv chansen att uppleva naturens eget "vandringshem." Sov utomhus, oavsett om du väljer att slå upp tältet, krypa in i ett vindskydd eller bara vila under den öppna himlen. Här får du plats att samla dina tankar, njuta av tystnaden och låta nattens ljud och stjärnor bli dina följeslagare i natten.
2. **Sjung med skogen och njut av naturens musik**  
   Låt din röst smälta samman med skogens egna melodier. Ta en paus, sätt dig på en stubbe eller på en sten och lyssna på den naturliga tystnaden. Kanske hör du fågelsången, vinden i träden eller bäckens porlande – alla skapar naturens egen symfoni.
3. **Bestig en höjd och få nya perspektiv**  
   Ta stegen upp på en höjd eller en bergstopp och belöna dig med en spektakulär utsikt. Från toppen får du inte bara en fantastisk vy över landskapet, utan också en klarare överblick och nya insikter – både om omgivningen och dig själv.

eller

**Njut av utsikten och få insikten**

Bestig en höjd eller en bergstopp och belöna dig själv med en spektakulär utsikt. Från toppen får du inte bara en fantastisk vy över landskapet, utan också en klarare överblick och nya insikter – både om omgivningen och dig själv.

1. **Vandra för ett lättare liv.**

Börja gå och låt bekymren rinna av längs vägen. För varje steg du tar känns ryggsäcken lättare, matsäcken minskar, kroppen får röra på sig och den själsliga vikten blir lättare att bära.

eller

**Lämna bekymren längs vägen.**

Börja gå och känn hur varje steg lättar på tyngden. Ryggsäcken blir lättare, matsäcken minskar och kroppen får röra på sig. Samtidigt blir även den själsliga ryggsäcken lättare att bära.

1. **Samla på möten**

Vandra och upplev personliga möten – både med naturen, dig själv och med andra. Låt de innerliga stunderna med omgivningen fylla dig med energi och glädje. Varje möte med naturens stillhet, din egen reflektion eller vänliga medvandrare, ger nya minnen och en djupare kontakt med både världen och dig själv.

1. **Leta efter tecken på vem som har gått före dig**

Håll utkik efter djurspår längs vägen. Leta efter fotavtryck i marken, rivmärken på träd eller andra tecken på att djur och människor har passerat. Ta reda på vem som har gått här före dig. Varje spår berättar en historia om tidigare vandrare och det vilda livet som omger dig och ger vandringen en extra dimension av upptäckarglädje.

eller

**Håll utkik efter tecken på dem som har gått före dig**

Leta efter spår på marken, rivmärken på träd eller andra tecken på att både människor och djur har passerat. Kanske kan du ana historien bakom spåren – vem var här tidigare? Varje spår berättar en historia om tidigare vandrare och det vilda livet som omger dig och ger vandringen en extra dimension av upptäckarglädje.

1. **Titta på en myrstack**

Stanna en stund och se hur myrorna arbetar frenetiskt, bär på små lastar och rör sig i ett evigt flöde av aktivitet. Samtidigt kan du stå här i stillhet och njuta av lugnet, ta in naturen och reflektera över deras outtröttliga arbete. Det är en påminnelse om hur varje liten varelse spelar sin roll i naturens stora kretslopp, och en chans för dig att pausa och vara närvarande i stunden.

1. **Pilgrimens sju nyckelord**

Vandra i de sju nyckelordens anda. Fundera en stund på varje nyckelord och vad det innebär för dig. Tänk på FETBLAD för att komma ihåg nyckelorden: Frihet, Enkelhet, Tystnad, Bekymmerslöshet, Långsamhet, Andlighet, Delande.

eller

**Pilgrimens sju nyckelord**

Vandra i de sju nyckelordens anda och låt varje steg leda dig till reflektion. Ta en stund att fundera på vad varje nyckelord betyder för just dig. Tänk på FETBLAD för att komma ihåg nyckelorden: Frihet, Enkelhet, Tystnad, Bekymmerslöshet, Långsamhet, Andlighet och Delande. Låt dessa ord guida din vandring och påminna dig om det som är viktigt.

1. **Besök en kyrka**

Stanna vid en av de andliga platserna längs vägen. Här finns både Svenska kyrkans traditionella kyrkor och naturens egna heliga platser – kyrkor utan tak, där du kan hitta ro och stillhet. Ta en paus vid Hedningsgärdet, Malbambo, Ekotemplet, Pilgrimskapellet, St Uriel eller Rombovallen. Varje plats bjuder på en unik möjlighet att reflektera, hitta inre frid och känna en djupare koppling till naturen och historien.

Eller

**Besök en kyrka**  
Stanna vid en av de andliga platserna längs leden. Här finns både traditionella kristna kyrkor och naturens egna heliga platser – kyrkor utan tak, där du kan hitta ro och stillhet. Ta en paus i någon av kyrkorna i bebyggelsen eller i naturen, vid Hedningsgärdet, Malibambo, Ekotemplet, Pilgrimskapellet, St Uriel eller Rombovallen. Varje plats erbjuder en unik möjlighet att reflektera, hitta inre frid och känna en djupare koppling till både naturen och historien.

1. **Drick från en källa eller fjällbäck**  
   Under din vandring har du möjlighet att dricka klart och härligt uppfriskande vatten från fjällbäckar och källor. Ett perfekt sätt att släcka törsten. Vid Valskog eller i Mora hittar du St Olavskällor – enligt legenden skapade den helige Olav källorna genom att stöta sin stav i marken, varpå vattnet bröt fram. Pilgrimer har i alla tider druckit vatten från dessa källor och de anses ha helande egenskaper. Prova du också och se om du känner av de välgörande effekterna.
2. **Plocka ett skräp**  
   Tänk på att vi alla har ett ansvar för att hålla naturen ren och vacker längs leden när du vandrar. Plocka gärna upp ett skräp du hittar– varje liten insats gör skillnad. Genom att följa principen "Leave no trace" hjälper vi tillsammans till att bevara den fantastiska, historiska miljön för kommande generationer.