

<p>1. Co jste si z navržených možností vybrali?</p>	<p>2. Co to s vámi udělalo? Vybavte si, jak vám bylo po těle, jaké jste měli pocity, náladu, co vám běželo hlavou, jestli se to pak nějak projevilo v kontaktu s druhými lidmi. (Nepište prosím telegraficky/stručně, ale jděte trochu do hloubky, rozepište to.) Pokud jste si vybrali vyhledání výzkumné studie, prosím popište zde, jakým způsobem byla studie realizována, k jakým závěrům dospěla a jaká jsou její slabá místa.</p>
<p>být dvě hodiny na jednom místě v přírodě, 2x2 metry; nedělat nic</p>	<p>Svého úkolu jsem se zhostila na chalupě v Beskydech, kam jezdíme s rodiči o víkend. Po dlouhé době jsem byla mimo město a těšila jsem se na odpočinek v přírodě. Dvě hodiny jsem strávila na louce nedaleko chalupy s výhledem na údolí, pastvou s krávy a lesem za zády. Naštěstí bylo docela teplo a svítilo slunce, tak mi po celé dvě hodiny bylo příjemně.</p> <p>Prvních pár minut jsem si připadala divně, bála jsem se, že mě někdo ze sousedských chalup na louce uvidí a pomyslí si, že jsem divná, proč tam asi sedím. Přemýšlela jsem nad všemi problémy, co se nakupily za poslední dobu a říkala si, že ztrácím čas (dvě hodiny je dneska dlouhá doba). Asi za čtvrt hodiny jsem začla detailněji pozorovat, co se v okolí děje. Koukala jsem na krávy, jak spokojeně žvýkají a zkoušela se porozumět tomu, co dělají a na co asi myslí. Mimochodem krávy si zase všimaly mě a říkaly si určitě to samé. Bylo to takové hezké souznění na dálku, kdy jsme o sobě s krávy věděly, ale přijaly se za součást krajiny. Po tomhle momentu už mi bylo jedno, jestli mě někdo vidí nebo ne, na názoru lidí mi nějak nezáleželo.</p> <p>Asi po půl hodině jsem se začala uvolňovat a snažila se svět vnímat i jinak než jen pozorováním. Z hluboka jsem nasávala vůni vzduchu, voněl po lese a jehličí (někdy po kravách). Prsty jsem zkoumala trávu a jemný mech pod sebou, cítila jejich vlhkost. Celé tohle zkoumání blízkého okolí mi trvalo asi hodinu a vyloženě mě bavilo. I když jsem měla nutkání se zvednout a prozkoumat les za sebou, neudělala jsem to. Za delší dobu jsem začala mít pocit klidu a rovnováhy, tak často zmiňované souznění s přírodou. Jaký byl asi život našich předků? Dokázala bych tak žít v dnešní době? Je příroda dobrá nebo zlá? Napadaly mě filozofické otázky, na které nejde dát odpověď. Ale můžeme si na ně utvořit názor. Necítila jsem u toho smutek, nebo tiseň. Spiš se ve mě probouzela intuice pro to, co je správné.</p> <p>Zbytek času jsem strávila filozofováním, hloubáním o krásách přírody a byla jednoduše součástí celku. Když uběhly dvě hodiny (měla jsem hodinky, elektroniku jsem nechala doma), pomalu jsem se vracela domů. Popravdě docela ráda, protože začínala být zima. Chtěla jsem pak být ještě nějakou dobu sama, abych si myšlenky urovnala a mohla pak strávit čas s rodinou, bavit se o obyčejných věcech a řešit přízemní problémy týkající se třeba natírání plotu. Všeobecně jsem si za tu dobu venku vyčistila hlavu, odpočinula a načerpala energii na další pracovní týden. A taky jsem si udělala nové kamarády - z krav se totiž vyklubali volci a druhý den mě vítali bučením.</p>
<p>být dvě hodiny na jednom místě v přírodě, 2x2 metry; nedělat nic</p>	<p>Vybírala jsem si úkol 1. a pojala ho jako výzvu, jelikož jsem většinu dní z roku až moc akční člověk (a okolí mě na to často upozorňuje jak ve vtipu, tak varování...).</p> <p>Musím přiznat, že prvotní dojmy byly skvělé. Jen co jsem zalehla do trávy ve strmém svahu Lysé hory, co nebyla vůbec lysá, se mi po těle rozlil blažený pocit úlevy. Po tom týdenním shonu, zařizování věcí na bytě, ve škole, s oslavou, co chci s kamarády uspořádat další víkend, ještě se ukázat taky občas doma atd. atd. atd... úžasné jen tak si ležet.</p> <p>Už mám všeho zas plný kecky. Asi si toho na sebe беру příliš. Štve mě neustálý sledování isu, nejradši bych ten noťas nechala měsíc vypnutý a byla jen s přáteli a v přírodě. Víc se smála a víc četla. Víc hrála. Konečně bych si došla zalízt a objevit nějaký starý-nový jeskyně. Honilo se mi hlavou... Proč mám být furt virtuálně dostupná? Vždyť to nedává smysl. Jsem tady a teď. Proč si ta škola vyžaduje pozornost i jindy. To nestačí zkouškový? Kdy má člověk poznávat sám sebe a svoje touhy? Kdo ti vlastně říká, že bys měla být dostupná? Není to jen v tobě? A co předsudky? Zapomeň na ně (anebo je vezmi v potaz, a pak se od nich odosobni).</p> <p>No, ty jsi pořád pozitivně naladěná, mám takovej pocit, ale uvnitř tě stejně něco neustále svírá, nahlodává a znervozňuje. Co to jen může být? A taky se ti stále něco honí hlavou. Vypni se na chvíli. A přestaň už přemýšlet, prosím. A jen buď. Soustřeď se třeba na svůj dech. Nádech, výdech. Nádech...</p> <p>Pár minut se mi to daří. Nohy ztěžklý, ruce, hlava. Moje tělo je úplně bezvládný... Jsou ty jeho částičky vůbec moje?</p> <p>Jen tak si ležím a hledím na oblohu. Je modrá a bez mráčku. Tu a tam foukne větřík a nakloní větvě, skrze listy mě pak zašimrá slunko na tváři. A zas ty myšlenky! Co se zprvu zdálo jako lehký úkol, to se mi teď jeví jako neskutečná dřina... Jde dělat nic? Když se o to snažím, stejně mi hlava utíká do myšlenek a tělo reaguje na okolí. Foukne vítr, je mi zima a začnu na sebe oblékat tričko. Pak zas přestane, vykoukne slunko a já se svlíkám. Je to nějaký zacyklený, jako všecko. Hm...m...m...</p> <p>Po hodině a půl mě začne zas nahlodávat myšlenka "jít něco dělat". Proč? To jsme tu jen abychom neustále něco dělali? No asi jo, tomu se říká prý ten pokrok. A jak dlouho to půjde? Donekonečna? No vypadá to že jo, ale přeci by mělo být i něco jiného... než neustálý rozvoj. Vždyť úpadek je jeho součástí, ne?</p> <p>Myšlenky se mi zpomalují...</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>Jen ležím a hledím hore. Je tu báječně...</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>Mobil se vybil už na začátku, tak nezvoní budíky. Nicméně stále mě tu vytrhává tikot hodinek. Co to je vlastně ten čas? Je to jen náš výmysl? Vždyť kdo se jím řídí tam nahoře a kdo tam dole? Často si myslíme, že když to nebo ono nestihnem udělat včas, že nakládáme s časem neefektivně. Jsme neefektivní. Jsme k ničemu. Blábláblá. Co to znamená? Neefektivní... K ničemu... To nestačí, že prostě a "jenom" jsme? Vždyť se stejně něčím zabýváme. Už to, že dýcháme, koukáme, slyšíme a nasloucháme... pijeme, jíme a hýbeme se... to je dost, nebo ne? :) Hodinky jsou fajn jako pamětníček pro myšlenku "dělej to, co tě baví, my tikáme neúprosně dál...nečekáme...". Dělam opravdu jen to, co mě baví? A co jsou ty povinnosti? Inu, nějak se ty otázky kupí... Tak zas zpomalíme, ne?</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>Byla bych tu déle, ale slíbila jsem si, že naložím ty hermelíny. Tak se zvedám... Je mi skvěle, na těle, na duši a snad i na duchu... i když něco bych už slupla... Tak zas někdy Lysá horo bez lysinky, ahó. A díky, žes mi umožnila být svou součástí!</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>Když jsem jela šalinou, uvědomila jsem si, jak moc je pro mě bytí v přírodě důležité. Asi bych nedokázala žít v souladu sama se sebou, a třeba jednou i s rodinou, ve městě. Ani bych nechtěla (i přes uvědomění si všech jeho plusů). Už takhle při studiu mám pocit, že mě někdy město drtí svou rychlostí. "Doma" je totiž příroda doslova za humny...</p> <p>Jsem moc ráda za tenhle úkol. Děkuji!</p>

být dvě hodiny na jednom místě v přírodě, 2x2 metry; nedělat nic	<p>Místo- malý remízek nedaleko domu. Vím o tom místě vlastně už od chvíle, co jsme se do domu nastěhovali, ale nikdy jsem se nedonutil tam jít. Vždycky jsem ho pozoroval, když zapadlo slunce... jak mizelo za korunami stromů. Proto jsem využil příležitosti a v neděli dopoledne jsem tam šla s cílem splnit tento úkol.</p> <p>Popis místa: Je to malý remízek- asi 20x20 metrů nedaleko ještě nedostavených novostaveb. Kupodivu tam mají nějaké děti postaveny přístřešky, takže jsem se posadil dále od nich na osamocený bílý kámen, který tam ční ze země.</p> <p>Postřehy: Nejprve jsem si všiml odpadků kolem a začal jsem si říkat, že jsem si mohl vybrat lepší místo. Poté jsem si všiml stromů- v okolí kamene rostou (zřejmě) plané jableoně, akáty a bezy. V okolí také roste několik rostlin- většinou tráva, plazivé rostliny a kopřivy. Přesto to působilo přirozeně a esteticky zajímavě, zejména v kombinaci s bezy, jejichž kmínky byly pokryty odumřelými natěmi jiných rostlin. Další věc, které jsem si začal všimnat, bylo štěbetání ptáků okolo. Nedokázal jsem je druhově rozlišit. Když jsem se do nich chtěl zaposlouchat víc, uslyšel jsem na nižších frekvencích zapnutý motor, zřejmě míchačka... Zem byla pokrytá větvičkami a drobným listím z akátů. Nalevo ode mě leželo v zemi zapichnuté černobílé pírkó. Dál jsem si všiml vlhkosti vzduchu... ze začátku jsem ji nevnímal... ale pak tam najednou byla... se specifickou vůní stromů. Podíval jsem se nahoru a začal poznávat, které stromy již shazují listí, u kterých žlutoune a které stromy si ještě drží všechno listí zelené. Některé akáty již shazovali, jiné teprve žlutly a některé byly ještě zcela zelené, zatímco jableoně i bezy byly ještě zcela zelené. Po bezu pomalu oběma směry utíkali mravenci. Vždy, když narazili na jiného, se na chvíli zastavili a poté utíkali dál. Kámen začal po nějaké době studit a tlačit, zvolil jsem posed na zemi. Sem tam vzduchem prolétí padající lístek akátu.</p> <p>Pocity: Bylo mi příjemně. Počasí bylo lehce chladnější, ale příjemně. Zezačátku, než si tělo zvyklo, to nebylo komfortní, ale časem se to zlepšovalo. Po první čtvrt hodině jsem se už cítil opravdu příjemně, mysl jsem měla čistou a uvolněnou, ale zároveň jsem byl nezvykle ostražitá, jako kdyby se mi zvýšil práh vnímavosti. Vnímal jsem jemně, průměrně mravenčení při odfouknutí větrem. Myslí mi proběhla myšlenka: „Tohle musím dělat častěji, únava odchází.“ Další dobu jsem pak byl uvolněný. Pak jsem se přistihl při myšlence- že vlastně na nic nemyslím. Tedy jediné, na co jsem myslel, bylo to, že nemyslím vlastně vůbec na nic. Jen nádechy a výdechy, doprovázené lehkými porvy větru. Ve druhé půlce však přišel zlom. Začal jsem zjišťovat, že i když se moje podvědomí a tělo cítí příjemně, moje vědomí si začíná hledat nějakou činnost. S mou poruchou soustředění je složitě jen tak sedět a nemyslet na něco, mozek si začne sám hledat problémy. Nejprve jsem počítal padající lístky kolem sebe a snažil se, aby mi žádný neutekl. Poté ale přišly na řadu obvyklé existenční myšlenky... o budoucnosti, o povinnostech... o tom, jak asi dopadne a proč jsem vůbec tady. Naštěstí už zbývalo jen málo, a tak jsem se mohl jít procházet kolem. Dvě hodiny na mě asi přeče jen byly moc. Potom, co jsem se vrátil, jsem se cítil nesmělejší před lidmi, když jsem přelézal náš plot zpět do zahrady. Trvalo dlouho, než jsem se osmělil. Doma jsem byl spíše tišší než obvykle, minimálně několik hodin.</p>
jít bosí na výlet (aspoň hodinový)	<p>Chození bosky mám spojeno s létem (a vrstvou smůly smíchanou s jehličím) a velkou část prázdnin jsem bez bot prochodila, ať už v lese nebo na zahradě. Zajímalo mě ale jaké to bude na začátku října, kdy mě taková věc obyčejně ani nenapadne. Zároveň jsem si vybrala (pro mě) trochu netypické prostředí - a to pole. Netypické není v tom, že bych ho neznala, naopak jsem pobíháním na poli strávila velkou část dětství, ale zásadně vždycky v dobrých (nebo aspoň ucházejících) botaskách. Myslím, že jsem se tentokrát mnohem rychleji dostala do stavu, kdy jsem schopná se uvolnit a soustředit na to, že jsem v přírodě a jdu si odpočinout. Většinou mi trvá minimálně půl hodiny než přestanu myslet na úkoly, co mě po návratu čekají. Kameny zaryvající se mi do chodidel bylo ale dost těžké ignorovat a přivedly mě k zamyšlení, jaké to bylo kdysi pracovat na poli bez bot. Po čtvrt hodině jsem si ale zvykla a užívala si pocitu, že známé místo vnímám najednou trochu jinak. Ačkoliv to zní pateticky, přišla jsem si součástí toho všeho kolem mě mnohem víc než jindy a přemýšlela jsem, jak by taková zkušenost působila na lidi, co jsou bez mrknutí oka schopní prodat úrodnou půdu po dědečkovi nějaké developerské firmě. Zajímavá věc, se kterou naštěstí někteří nemají šanci se ztotožnit, souvisí s tím, že odmala špatně došlapuju na levé chodidlo - a nedávno jsem to začala hodně řešit, protože mě často i po menší zátěži bolí levá kyčel. Občas se náhodou kouknu na svoje nohy a vidím, že došlapuju špatně nebo špatně stojím, ale většinou je nemožné to nějak kontrolovat. Naopak když jsem chodila bosky po poli, měla jsem pocit, že dokážu mnohem lépe vycítit, kdy natáčím nohu špatně, aniž bych ji musela pozorovat. (Svoji roli v tom ale hraje určitě i to, že jsem se docela dlouhou dobu vědomě soustředila na pocity v chodidlech, což běžně taky nedělám). Na závěr výletu jsem našla obří stopu od traktoru, ve které se držela voda a pořádně jsem si užila chození po kotníky v bahně. Fyzicky nejnáročnější částí byla tak nakonec cesta od dveří ke koupelně, kterou jsem absolvovala po kolenoně. Aspoň momentálně jsem motivovaná dělat takové výlety častěji a to nehledě na počasí a povrch a těším se až někoho na takový výlet vezmu s sebou :) Nicméně díky i za boty - běhání byla zábava jen do doby než jsem narazila na první opravdu ostrý kámen.</p>
jít bosí na výlet (aspoň hodinový)	<p>(Asi 3 hodiny chůze naboso v CHKO Žďárské vrchy) Při chůzi naboso jsem se cítil daleko přitomnější než při chůzi s botami - lépe jsem se naladil na dané místo a musel jsem se mu přizpůsobit (neběhat po ostrých kamenech apod.). Taký jsem musel být při chůzi daleko opatrnější a neustále ve střehu. Co se mi ale na chůzi naboso nejvíce líbilo je "naladění se" na dané místo a zbystření smyslu (normálně si člověk nevšimne o kolik je to příjemnější jít po lesní pěšince pokryté listy, než asfaltové ploše).</p>
lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	<p>Cítil jsem se klidnější a rozváznější (myšlenky přicházely a odcházely zvolna, souvisle na sebe navazovaly). Při následném kontaktu s lidmi jsem se cítil otevřenější a soucitnější. Měl jsem potřebu si popovídat s blízkým přítelem a sdílet pocit radosti a pohody.</p>
lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	<p>Musím říct, že to pro mě byla celkem těžká událost. Jeden den jsem doma uklízela a najednou mě úplně napadlo, že je ideální chvíle se sbalit a jet "udělat ten úkol". Venku bylo nádherně, měla jsem hodně dobrou náladu a uklíd skoro hotový. Tak jsem se z minuty na minutu rozhodla a za chvíli seděla na cestě do přírody. Tam jsem si našla pohodlné místo pod stromem, koukla na hodinky, kolik je hodin (nevzala jsem si s sebou ani mobil, protože jsem se bála, že by mě rozptyloval) a pak už jsem si jen lehla a koukala do koruny mého stromu. Asi po půl minutě jsem si začala říkat "ajaj a je to tady, tak Marťo teď se zkus zapřemýšlet, máš teď hodinku času, můžeš vyřešit spoustu věcí, nic jiného tě nezaměstnává." No jenže po chvíli, jsem si zase říkala, že je to škoda přemýšlet nad nějakými vztahy, materiálními věcmi nebo školou. Mohla jsem promyslet třeba lépe téma mé diplomky nebo budoucnost mého vztahu, ale přišlo mi to škoda. Zkusila jsem se teda víc uvolnit a nechat tak nějak myšlenky plynout. Co vím a hodně mě v tu chvíli dostalo je, že prostě čas neplyne tak rychle, jak si myslím. Je to možná klíšé, ale vážně mi to tak přišlo. Často se stresuji, že něco nestíhám, že potřebuju udělat to i to i to a ještě si to při tom shonu užít. A to se nepovažuju za člověka, co by neuměl odpočívat. Umím to, ale jsou prostě chvíle kdy na ten klid v hlavě zapomenou a on se ztratí. Samozřejmě se ale moje myšlenky nedaly úplně kontrolovat, takže ve výsledku jsem vymyslela dárek pro mamku a trochu se zastavila u osobních vztahů. Zároveň bylo vážně zajímavý být tam jen sama se svými myšlenkami. Musela jsem taky přemýšlet, co se mi vlastně na těch listech na stromě tolik líbí? Jak to že se tu cítím tak fajn. Myslím, že to bylo hodně vlní, kterou jsem cítila z ulehle trávy kolem mě a sluníčka, které na kůži úplně miluju. Prostě klíšé číslo dvě, ale ta atmosféra tam byla k nezaplacení. Ale na druhou stranu jsem vlastně byla i dost nervózní, někdy asi po půl hodině (ano, asi dvakrát jsem se koukla, kolik je hodin), trochu jsem nevěděla co se sebou, jestli mě to vlastně baví takhle "nic nedělat" a jestli nevadí, že jsem tak strašně neproduktivní. Ano, jsem člověk, který nikdy nechtěl sebe sama hodnotit skrze produktivitu, nějaký přínos společnosti, ale asi se ze mě stal. Prostě jsem se v tu chvíli cítila nevyužitá. Ale proč by vlastně člověk nemohl být někdy nevyužitý že. Nebo vždycky.</p>

lehnut si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	<p>Z počátku jsem pocívala strach a nedůvěru k přírodě. Kontrolovala jsem sebemenší šustnutí, křupnutí či zafoukání větru. Hlíkala jsem okolní prostředí, které mě donutilo se cítit nejistě. Ležela jsem uprostřed lesa na lavičce, tudíž jsem necítila žádný chlad od země. Postupem času jsem se začínala cítit sebejistě a klidně. Začala jsem přemýšlet nad tím, jak se stromům vlastně u nás žije. Jaký je jejich bezstarostný den a existence odkázána na to, jak k nim (my lidé) přistupujeme. Pokaždé co se zvýšil vítr, jsem uvažovala nad tím, jestli spadne nějaká větev či listí, a kdyby se tak stalo – tak co bych vlastně v danou chvíli udělala? Občas jsem slyšela proletět letadlo, které vydávalo dost hlasité zvuky – což mě dovedlo k myšlence: Potřebujeme opravdu takové technické vymoženosti? Proč mají lidé potřebu neustále vymýšlet nové věci? Jak čas běžel, cítila jsem naprostě uklidnění. Byla jsem vnitřně srovnaná s prostředím, ve kterém jsem se zrovna nacházela. Když jsem neustále pozorovala jeden strom nad sebou, začala jsem vnímat i vedlejší stromy. Všude byly listnaté, krásné podzimně zbarvené a mezi nimi se nacházel jeden Jehličnatý strom. Jak se cítí? Má pocit, že je jiný? Že je vyčleněn? Klid mě za doprovodu důvěry uspával. Na konci jsem se cítila nabitá pozitivní energií. Pocitově mi po celou dobu bylo příjemné – i když z počátku jsem se trochu chvěla (za což nejspíš mohl strach). Jako poslední myšlenka, která se mi vybavila, bylo vstát a obejmut pozorovaný strom.</p>
lehnut si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	<p>Ze začátku jsem byla nervózní a trochu rozlékaná, honilo se mi hlavou, co bych dělala, kdyby okolo šel někdo, kdo by mi chtěl ublížit. To je takový můj skrytý strach, který se dost projevoval, když jsem byla mladší a plnila jsem ve skautu tři orlí pera. 24 hodin sama v přírodě pro mě byl nepřekonatelný problém, fakt jsem se bála a dvakrát se vrátila zpět. Ne kvůli nedostatku dovedností nebo přírodě, ale strachu, že narazím na nějakého násilníka. Překvapilo mě, že jsem si na ten strach vzpomněla a chvíli ho zase prožívala. Ležela jsem pod stromem na celkem přehledném místě, možná díky tomu strach za chvíli polevil a převládla radost a takové splynutí s přírodou. Nastalo to na takové hlubší úrovni, tam jsem relativně rychle pocítila příjemnou pohodu a plynutí, ale pořád se mi hlavou honila spousta myšlenek. Nejsm teď v úplně šťastné životní situaci, mám pocit, že už musím konečně udělat nějaké rozhodnutí, které ale ještě nedospělo, ale už bych ho chtěla mít za sebou. Pro mě je to celkem neurotická situace. Po nějaké chvíli jsem zažila stav, že mi daly tyhle myšlenky pokoj. Pohoda, kterou jsem cítila hlouběji se dostala i do hlavy a tyhle myšlenky najednou ztratily svoji naléhavost. Ne, že by přestaly být důležité, ale přestala jsem je řešit takovým tím neurotickým způsobem, kdy je přehazuju a probírám sem tam a nikam to nevede. Rozlil se mnou uklidňující pocit, že ono to dopadne, jak má. Že i to aktuální váhání je jen nějaká časová perioda, která zase odezní. A že nemusím vědět kdy přesně - až mi to vechnalo i slzy do očí :-)</p> <p>Nakonec jsem pod stromem zůstala podstatně déle než hodinu a trochu si tam i pospala. Nevím, jak mě po tomhle odpolední vnikalo moje okolí, ale já jsem si přišla po dlouhé době uklidněná a vyrovnaná. Taková spokojená.</p>
lehnut si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	<p>Nejprve mi trvalo, než jsem si našla svou polohu, na kterou jsem si zvykla. Hlavu jsem si podložila jedním z nadzemních kořenů. Přestala vnímat tvrdé větvičky a kamínky pode mnou. I mravence, kterým jsem bránila v plynulém průchodu a tak byli nutni zdolávat svou stezku přes mě tělo. Po jisté chvíli (na hodinky jsem se nedívala) kdy jsem si prohlédla své okolí, se mi začaly hlavou honit myšlenky. Většinou me nutily, abych vstala a šla něco dělat. Nade mnou prosvítalo slunce, skrze listy. Vtíral se mi pocit, že nestíhám a že jen tak ležet není správné. Že bych ten čas měla trávit efektivněji. Nad korunou proletělo hejno holubů. Byl to velký roj, který mi bzučel v hlavě. V jednom momentu už to bylo opravdu neúnosné. Jemný vánek třepal s větvemi koruny. Řekla jsem si v duchu: Dost! Rozhodla jsem se tuto hodinu strávit v klidu a opět nalézt ticho, které je tam v hloubi mne zamčené. Po kmeni lezla plošnice. Myšlenky neustále dotíraly s nutkavou naléhavostí. Ale já změnila přístup. Po stéble trávy lezla beruška. Stéblo se ohnulo. Už jsem proti nim nebojovala, ale přijala je a pak opět nechala odejít. Na chvíli jsem pustila otěže ze svého života a nechala čas plynout. Jemný vánek přinesl vůni hlíny. Oddala jsem se přítomnému okamžiku. Tiak vnitř pomalu zeslábl. Já vnímala jak se mi uvolňuje tíha , která mne dusila. Mohla jsem volněji dýchat. Soustředila jsem se na pravidelný nádech a výdech. Z koruny stromu se uvolnilo pár listů a ty padaly dolů. Po těle se mi začalo rozlévat příjemné uvolnění. Čas od času jsem z povzdálí zazaslechlá smích či hovor kolemjdoucích. Na tvrdé a špinavé zemi mi začalo být pohodlné. Místo jsem začala vnímat jako příjemné a jako MOJE. Bylo to útočiště před uspěchaným světem plným starostí. Když jsem dostatečně načerpala síly a chuť vrátit se zpět do světa, pomalu jsem se posadila. Zbytek dne probíhal pokojně.</p>
lehnut si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	<p>Tuto aktivitu jsem si vybrala především proto, že ji provozuju i normálně - jen tak sedět pod stromy a kochat se je jedna z mých nejoblíbenějších aktivit. Ze začátku mi bylo nepříjemně chladno a nepohodlné, jakmile jsem ale našla příhodnou pozici a přehodila přes sebe deku, uvolnila jsem se. Při pozorování stromu jsem se mimo jiné soustředila na dech, který se postupně uklidňoval a prohluboval. Dívala jsem se nejen do koruny, větví a listů, ale i na kůru stromu. Přemýšlela jsem o tom, že přišel podzim - stromy jsou vždycky nejlepší ukazatelé toho přechodu. O tom, jak pravidelně odhazují listy, které na jaře znovu vypučí. Koloběh života - neustálý, cyklický, připomnělo mi to poučku z antropologie, která poukazuje na to, že naše civilizace vnímá život a běh času příliš lineárně a že by se nám možná žilo lépe, kdybychom čas spíše vnímali v jeho pravidelných cyklech, ve větším souladu s přírodou. Přemýšlela jsem i o propojení mezi mnou a (mým novým kamarádem :D) stromem, o tom, že v procesu fotosyntézy vylučuje kyslík, který já dýchám a naopak já vydechuju oxid uhličitý, který zas "dýchá" ten strom. Potom jsem nechala myšlenky volně plynout, spíše jsem pak jen odpočívala. V závěru jsem si vzpomněla na video, které jsem viděla, ohledně komunikace stromů mezi sebou - o výměně informací pomocí systému hub - to mě přivedlo na myšlenku, že lidstvo je šílené :D nepozastavujeme se nad úžasem přírody, stvoření, existence, všechno bereme zcela automaticky, na svět hledíme naší miniaturní optikou, zahlceni každodenními starostmi a "nemáme čas" se pozastavit nad myšlenkou, že i ten nejobyčejnější strom je v podstatě zázrak. Možná to většinu lidí nenapadne za celý život ani jednou. Z takových myšlenek je mi obvykle smutno, ale jelikož ten den svítilo slunce, splín byl zažehnan hned v počátku. Jakmile jsem se chystala k odchodu, všimla jsem si, jak uvolněně se cítím, ostatně jako vždycky, když jsem někde v přírodě, nepostřehla jsem ale žádné nové nebo překvapivé pocity.</p>
lehnut si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	<p>Jako svůj „sebeexperiment“ jsem si zvolila ležení pod korunou stromů. Pro tento odpočinkový zážitek jsem si vymezila hodinu času v neděli, kdy je u nás na vesnici přísný zákaz používání jakýkoliv hlučných strojů. Když už mám v přírodě takto odpočívat, chci na to mít vždycky klid a ticho. Jelikož nám začíná podzim, trochu se venku ochladilo a sluneční paprsky už tolik nehejají jako v létě, tak si ulehám na jednu teplou deku a do druhé se pěkně zachumlám. Společníka mi tu dělá náš pes, který je sám o sobě dost chlupatý, ale ani tak neodmítne, když ho pozvu, aby si lehl vedle mě. Místo jsem měla vybrané už zřejmě ve škole při zadávání úkolu, protože za naší zahradou vlastníme velké sady, kde jsem strávila celé své dětství lezením po těchto stromech, stavěním bunkrů a vymyšlením kdejakých her.</p> <p>Dívám se vzhůru do koruny naší největší třešně a vzpomínám, o kolik byl ten strom menší, když jsem na něj poprvé vyšplhala. Doteď vidím rýhu v jedné z větví, kde jsem měla pečlivě uvázaný provaz jako houpačku, a také tam byl proto, abych se nahoru vždycky dostala. Celý strom se změnil. Sem tam nějaká nová prasklina, támhle v jedné dokonce zaschlá smůla a támhle už několik suchých větví. Když se na ten strom dívám, jako první mne napadají vzpomínky, co vše jsem tu na zahradě zažila. Vzpomínám i na seznam věcí, které by mělo každé dítě do 11 let svého života stihnout a uvědomuju si, jaké mám štěstí, že mám skoro všechny splněny. Listy stromu se už začínají trochu zbarvovat do žluta a oranžova. Jak já zbožňuju tohle podzimní období, kdy příroda hraje všemi barvami. Fouká jemný vítr a já jen sleduju, jak se listí lehce třepotá, a slyším, jak vítr šumí. Občas je ještě slyšet i nějaké ptáky, jak zpívají. Po chvíli slyším i nějaký ťukot a objeví se datel, jak se snaží vyloupat poslední z ořechů, co mohl ještě někde sebrat.</p> <p>Cítím takový klid a pohodu. Miluju tenhle čas strávený v přírodě. Nikdy si sebou neberu mobil, tablet ani jinou elektroniku, kromě svého foťáku. Nechci, aby mě tu něco rušilo a odvádělo mou pozornost. Nejenže je to pro mne venku skvělý odpočinek, ale zároveň vždy, když někam vyrazím, můžu si utřídit myšlenky a v klidu přemýšlet. A nejlepší je na tom to, že až mi myšlenky dojdou, můžu se jen tak procházet nebo ležet, nemyslet na nic a užívat si tu podívanou. Stejně se cítím i teď. Hodina uběhla jako nic, dokonce tu ležím už delší dobu, než bylo potřeba, ale ležet se mi tu krásně. ☺</p>
lehnut si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	<p>Ležela jsem pod stromem v pískovcových skalách nedaleko hradu Valdštejn, kde je to fakt krásný, takže jsem nejprve přemýšlela nad tím, jak moc se mi tam líbí. Když tyhle dojmy opadly a já se trochu zklidnila, začala jsem pozorovat korunu stromu, vždycky jsem si našla nějakou větev a jela po ní pohledem až na její konec a pak se koukala na jednotlivé na listy kolem. Napadlo mě, že je ten strom fakt moc pěkný, že vlastně většina stromů je moc pěkná, jenom to nevidíme nebo si to neuvědomujeme. Taky mě napadlo, že jsem dost šťastnej člověk, když si můžu takhle ležet pod stromem, obdivovat jeho krásu a nic neřešit, že spousta lidí takovou obyčejnou činnost dělat z různých důvodů nemůže. Proč si vlastně všichni nechodíme lehat pod strom, jen tak si přemýšlet o ničem? Myslím, že by mohlo být fajn takovým způsobem občas vypnout - a že to možná začnu dělat častěji. Pak jsem si ale vzpomněla na jednu věc, která byla úplně mimo korunu stromu a myšlenky se mi rozběhly úplně jiným směrem. Několikrát jsem se pokusila je vrátit zpátky ke stromu, ale už se mi to nikdy nepodařilo na dyl než pár vteřin. Po skončení experimentu jsem se vydala zpátky mezi lidi a bylo mi tak nějak hezky. Neměla jsem náladu něco řešit nebo se s někým bavit, spíš být jen pozorovatel. Přestože normálně hodně pozoruju, kudy jdu a co se kolem mě děje, měla jsem pocit, že tentokrát jsem se dívala ještě pozorněji a všimla si i věcí, které by mě běžně možná nezauly. Cítila jsem takový vnitřní klid a všechno se mi zdálo tak nějak hezčí. Určitě k tomu přispělo sluníčko, které docela pářilo a babí léto kolem mě, které miluju, ale stejně jsem měla pocit, že je to prostě jiný, než před hodinou. Placebo? :)</p>

lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	Cítila jsem se klidně a měla jsem rozjímavou náladu. Spíše než pocity mi to ale přineslo hodně myšlenek. Což mě samotnou zaskočilo. Předpokládala jsem, že se dokážu více dostat do smyslového světa a odputat se od myšlenek. Jeden rozdíl tu ale byl, myšlenky mi běžely hlavou alespoň mnohem pomaleji než obvykle. Zpočátku jsem přemýšlela nad tím, jak je koruna mého javoru zespodu nádherná. Obdivovala jsem taky zelené listy, ze kterých se hlavně v horních patrech pomalu stávaly svítivé žluté listy. Pak se moje myšlenky stočily jiným směrem. Trochu jsem se na sebe zlobila, že neumím nemyslet a že jsem něco podobného ještě nikdy neudělala. Neuvědomuju si, že bych někdy ležela pod korunou stromu a dívala se na ni. Možná, když jsem byla malá a ještě tolik nespěchala, to už si ale moc nepamatuju. Zjistila jsem, že si přenáším spěch z obvyčejného života i do prožívání přírody. Když v ní pobývám, většinou mám nějaký cíl a ten snažím po všech stránkách splnit. A hlavně časově. Když jdu pěšky, musím dojít tam a tam, když běžím, musím zase uběhnout tolik a tolik kilometrů. Rozhlížím se a zastavuju se na hezkých místech, nikdy si je ale nestíhnu pořádně užít. Něco mě vždycky žene. Zato korunu svého javoru jsem si při tomto cvičení pořádně užila. Nepamatuju si, že bych si někdy vyčlenila hodinu na koukání na strom. Poznala jsem nový rozměr toho, jak prožívat přírodu, který jsem tak dlouho předtím chtěla začít praktikovat. Nikdy k tomu ale nedošlo. Pocity přicházely také, jen nebyly tak silné jako myšlenky. Jeden pocit si ale ke konci hodinového koukání vybavuju. Měla jsem silné nutkání dotknout se kmene javoru, pod kterým jsem ležela. Nemohla jsem se dočkat, až ta hodina skončí a budu se ho moct dotknout. Asi nedokážu popsat proč. Minimálně ještě ten den jsem si všimla situací, kdy jsem v kontaktu s lidmi, ve kterých obyčejně nereaguju úplně klidně, reagovala mnohem klidněji.
lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	Když jsem si lehla pod mohutný javor a začala se dívat do jeho koruny, měla jsem v hlavě jen to, jak všechno stíhnu a co ještě musím udělat. Na korunu jsem se sice ze začátku dívala, ale abych pravdu řekla, vůbec jsem jí nevnímala. Stále jsem byla ve stresu, byla jsem celá napjatá. Bylo mi hrozně horko a připadalo mi divně ležet na karimatce pod stromem. Po několika minutách se ale myšlenky na šílený pracovní rozvrh začaly vytrácet a najednou jsem měla v hlavě prázdno. Listy nade mnou už nebyly jen jakási žlutozelená zmrzlá, ale nabývaly tvar a začala jsem je od sebe odlišovat. Nejprve jsem si všimla také zpěvu ptáků a pak jsem je zahlédla i v koruně. Sýkorky poskakovaly z větvíčky na větvíčku a různé přelétaly. Vzpomněla jsem si na dědu a jak jsem s ním kdysi sledovala ptáky pomocí dalekohledu. Nehybně jsem sledovala, jak si vítr pohrává s listy a poslouchala, jak listy šumí. Pak jsem si všimla, že sýkorky už neposkakují jen vysoko ve větvích, ale slétávají a poskakují i níž. Napadlo mě, že ve mně vidí jen jakýsi objekt, který leží nehnutě pod stromem, a ne jako možnou hrozbu. Jedna ze sýkorek začala poskakovat velmi nízko po kmene. Byla téměř na dosah. Začala jsem se usmívat. Z ničeho nic. A nevím proč, přišla mi celá ta chvíle i dojemná. Myslela jsem na to, že těm sýkorkám se musí zdát nejen ten strom, ale i celý svět obrovský, a já jsem teď s nimi jeho součástí. Kromě takovýchto občasných myšlenek jsem ale měla v hlavě překvapivě stále pusto. Ale začala jsem vnímat svůj dech a měla jsem pocit, že snad i slyším tlukot svého srdce i to, jak mi proudí krev v žilách, přestože kolem bylo docela rušno. Bylo mi příjemně, nebylo mi horko ani zima. Byla jsem uvolněná, žádná tenze. Když mi došlo, že se blíží konec určené hodiny, bylo mi smutno. Nechtělo se mi zvednout a zase se vrátit ke každodennímu kolotočí. Přes den jsem si pak všimla, že jsem klidnější, méně protivná a roztěkaná. Rozhodně to mělo pozitivní vliv na mé běžné fungování.
lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	Zelená. Modrá. Krákkání krkavce, druhý odpovídá. Ostrý vzduch a slunce. Ševelení. Je to příjemné. Škoda, že to nemůžu dělat častěji. Nemůžu? Proč? Protože nemám čas? Je to jen hodina. Spíš mě nenapadá, že je to dobré využití času. Ale proč? Když se koukám na seriál, není to nijak efektivnější. Stromy mají paměť. Jsou živé, tak jí mít musí. Škoda že nemohou říct, co všechno už prožily. To bych si přála. Slyšet ty příběhy. Říká se, že existuje nějaké kolektivní vědomí. Jako v Avatarovi... prostě se připojit a vědět. Chtěla bych to umět. Chtěla bych vědět, co stromy cítí. Chtěla bych, aby mi vyprávěly, co viděly. Lidi venčící psy, zamilované páry na procházce, hádající se páry, pubertáky, co šli do lesa kouřit a pit. Aby mi pověděly, jaké to je, když v nich bydlí ptáci a veverky a jestli na kůře a listech cítí teplo, když zasvítlí sluníčko. Zvláštní.. jak o tom přemýšlím, mám skoro pocit, jako by mi to říkaly. Co se týká kontaktu s druhými lidmi, jen tak zkusmo jsem se zeptala spolubydlících a oba je napadly ÚPLNĚ jiné věci. Tak jsem zvědavá, jaké budou zážitky ostatních.
nasbírat dříví v přírodě, zapálit sirkou (nebo ještě přírodněji), upéct si jablka nebo brambory a u ohně si je sníst	Prekvapivo som zbieraním dreva a udržiavaním ohňa strávil niekoľko hodín. Čas v lese ubiehal veľmi rýchlo, musela som nájsť vhodné drevo na oheň, pretože v posledných dňoch bolo vlhko a väčšinou to len čmudilo. Napriek tomu som necítila stres alebo hnev, pripadala som si trochu ako pravý človek, až na to, že som používala zápalky, bez nich by som umrela hladom. Opekánie zemiakov v prírode nebola pre mňa až taká novinka, robievali sme to ako deti, takže to bola pre mňa skôr spomienková akcia a príjemný relax mimo civilizácie. Upečený zemiak bol potom len čerešničkou na torte, akousi odmenou za vytrvalosť. Dávno mi pečený zemiak tak skvelo nechutil.
půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout	Byla mi upřímně dost zima a po 15ti minutách jsem chtěla utéct pod střechu. Na druhou stranu to bylo 30 minut ticha a klidu, kdy jsem jen já sama stála v parku. Ke konci těch 30 minut přišla ostraha lázní a chtěla vědět, co dělám pozdě večer venku a moknu. Upřímně si myslím, že mému vysvětlení, že plním úkol do školy moc nevěřil, šlo vidět, že u mě hledá drogy nebo přinejmenším láhev tvrdého alkoholu. Tak trochu za blázna mě měla i moje spolubydlící, ta si ovšem situaci nechala vysvětlit.
sedět 5 hodin v kuse u obrazovky (počítač, TV, cokoliv)	Moji spolubydlíci měli domácí grilovačku, které jsem se nechtěla účastnit, zároveň byl již večer a kvůli ruchu se nedalo spát, dívala jsem se pět hodin na velmi stupidní seriál: Gilmoreova děvčata. Po dvou dílech, zhruba po hodině a půl až dvou jsem začala být velmi otupělá. Skončilo to "těžkou" hlavou, otupělostí. Možná i celkovou duševní frustrací.
sedět 5 hodin v kuse u obrazovky (počítač, TV, cokoliv)	Akokoľvek som sa snažila nevybrať si túto (ne)činnosť, nedalo sa mi nakoniec inak. Bola som veľmi unavená a jedine, na čo som sa zmožila bolo čítanie si odbornej knižky, aby som si ďalej rozširovala povedomie o súčasnom nastavení spoločnosti. Bola som frustrovaná, nielen obsahom, ale najmä tým, že som bola zase za počítačom takú dlhú dobu. Musím sa ale priznať, že som to nezvládla na päť hodín vkuse, pretože mám (našťastie) psa, ktorý nepočká, kým uplynie nejaká mnou stanovená doba a narozdiel odo mňa jasne počúva svoje telo. Ja sa pri počítači nielenže zabudnem najesť, ale aj napiť. Koľkokrát ma úmorne bolí chrbát, hlava, a aj duša. Tým, že som unavená a hladná, som určite viac smutná, čož je už u mňa rezignácia na nejakú výbušnosť a pod. Takže sa s nikým nehádam, len som vláčna, taká nijaká. Som rada aspoň za tie aktívne prestávky so psom, ktorý keďže je ešte šteňa, mi úplne neumožnil sedieť niekde dve hodiny vkuse. Čo som ale zistila a vôbec ma to vlastne neprekvapuje je fakt, že nevydržím robiť nič sústredene viac ako hodinu. V hlave mi beží priveľa myšlienok naraz. Riešila som nakoniec nielen svoje vzdelávanie, ale aj plánovanie kampane, zháňanie informácií a písanie emailov. A je trošku smutné, že mi aj toto privádza nejakú formu flow-u, aj keď skôr iného, než aký sme spomínali na hodine. Na tom sa pokúsím zapracovať.