

být dvě hodiny na jednom místě v přírodě, 2x2 metry; nedělat nic	<p>Rozhodla jsem se být nebo spíše vydržet na jednom místě v přírodě cca dvě hodiny. V sobotu na to byly ideální teplotní podmínky, takže jsem toho využila a sedla si k jednomu stromu v sadu u prarodičů.</p> <p>Vzala jsem si pouze hodinky, abych si mohla měřit čas a nerušil mě například mobil. Ze začátku mi přišlo, že se to táhlo. Dívala jsem se na podněty kolem sebe a hlavou mi jelo nespočet myšlenek z předešlého týdne. Pomohlo mi až když jsem zavřela oči. Po nějaké chvíli jsem pozorovalo, že se mi zklidnil dech a spolu s tím i myšlenky. Vnímala jsem vítr, teplo od slunce na kůži, trávu, která se mi dotýkala prstů na ruce. Tohle nastalo myslím až tak po třiceti minutách. Celkové zklidnění mi pomohlo i v nevnímání času. Došlo mi po chvíli, že se dokonce usmívám a to jsem neměla dobrou náladu ani jsem nebyla v dobrém rozpoložení, proto jsem trochu doufala, že mi tento úkol pomůže náladu zvednout.</p> <p>Nakonec jsem zde seděla něco málo přes dvě hodiny, jelikož jsem přestala ten čas vnímat. Nechtělo se mi ani ze země zvedat. Cítila jsem se mnohem lépe fyzicky, ale především psychicky. Vypnuly se mi myšlenky a regenerovalo mi tím celé tělo. Neuvěřitelně mě to překvapilo. Nečekala jsem, že vydržím v klidu sedět takto "dlouho". Měla jsem potom mnohem lepší a přišlo mi, že u produktivnější den. Nebudu lhát, asi tohle nebudu praktikovat každý den, ale určitě bych to ráda jednou za čas aplikovala jako formu duševní hygieny.</p>
jít bosí na výlet (aspoň hodinový)	<p>Zpočátku mi bylo chladno, povrch byl vlhká utužená hliněná lesní cesta, na kterou nesvítlo slunce, takže jsem cítila dost chlad. Asi po 15 minutách jsem si na chlad zvykla nebo se byl prohřátější. Kamínky, kousky větví nebo šišek jsem nejdříve cítila hodně, potom jako by mi kůže ztvrdla a zdrsněla a bolest nebyla tak moc silná, už jsem ji tak nevnímala a naopak byla chůze příjemná, více jsem vnímala teplotu povrchu a cítila jsem se víc "spojená" s charakterem a strukturou přírodní cesty (když byl povrch hrubší, kamenitý atd. musela jsem zpomalit a být soustředěnější nakaždý krok, uvědomila jsem si, že když jsem obutá nevnímám povrch tak detailně a nevšímám si jeho variability, prostě jdu pořád stejným tempem). Nepřemýšlela jsem o ničem, naprosto jsem si vyčistila hlavu, jelikož jsem se musela soustředit plně na přítomnost, na každý krok po měnícím se povrchu cesty, abych nešlápla na něco nežádoucího (např. slimáka). Asi po půl hodině jsem se "otrkala" a procházela jsem blátem, nevyhýbala jsem se mělkým kalužím, jako to obvykle dělávám obutá. Přemýšlela jsem, jak se počáteční nekomfort změnil ve výhodu - byla jsem spontánnější, už jsem měla tak špinavé nohy od bláta, že jsem neměla co ztratit, tak jsem si užívala to, že jsem mohla zkoušet různé povrchy, zabláčené kaluže a veškerou pestrost cesty na vlastní "nohy". Cítila jsem se jako naprosto svobodné dítě, které ale nenapomíná rodič, ať nechodí do kaluže, že se umaže...po výletě ve mně přetrvávala radost z raw kontaktu s přírodou, radost z objevování...celý den jsem potom byla vyklidněná, příjemně nabitá svěží hravou energií. A hrozně mě bavily pohledy běžců, cyklistů a lidí na procházce, když zbystřili, že jsem naboso. Cítila jsem se strašně volně a bláznivě.</p>
jít bosí na výlet (aspoň hodinový)	<p>Po zutí mých barefootek, díky nimž mě i v normální chůzi dělí od země jen velmi malá ploška, jsem ucítila na svých chodidlech chlad žulových kamínků a jejich jemné zařezávání. Do přírody okolo mě se ještě pořádně nedostaly paprsky slunce, a tak je zem velmi studená a místy i mokrá. Chladí to, v některých místech cítím, jako by mi chodidla hořela, tak velmi to páli. Nejbolavější bylo šlápnout na kus klacku, kterých bylo v lese spoustu. Nejlepší bylo se chodidla a prsty u nohou zavrtat do mechového polštáře. Mech tvořil dokonalý koberec, krásně hebký s několika kapičkami rosy na vršku. Stejně tak bylo pro mé chodidla příjemné jít po cestičce vystlané jehličím a brouzdat chodidla skrz tlející listí. Skvělým zážitkem bylo i lezení naboso na malé skalky podél cest. Chůze naboso mě donutila velmi zpomalit a dívat se na směr každého mého kroku. Dívala jsem se tedy častěji pod sebe než před sebe. Přemýšlela jsem, jak dlouho bych musela jít, aby si má chodidla zvykla a chůze po cestě vysypané z ostrých kamínků by pro mě nebyla jako za trest. Byl to krásný zážitek, ale nemám pocit, že by to nějak změnilo můj kontakt s druhými lidmi. Cítila jsem v sobě klid, štěstí a až dětskou radost z objevování lesa skoro všemi smysly.</p>

<p>jít bosí na výlet (aspoň hodinový)</p>	<p>Původně jsem se chtěla jít vykoupat, nicméně nedostatek čisté tekoucí vody v okolí tomu nebyl nakloněn, vydala jsem se tedy na bosý výlet. Na vycházku jsem šla do doubravy v Kohoutovicích. Je to příjemný světlý les, a v paměti jsem měla matnou vzpomínku, představu malých, hliněných pěšinek, občas křížovaných menší asfaltkou. Ukázalo se, že byt' tato představa nebyla daleko od pravdy, drobné rozdíly vedly k diametrálně odlišnému zážitku. V oboře existuje několik druhů pěšin. Některé jsou hliněné a ušlapané, tak jak jsem si je představovala, s občasným kořenem či trsem trávy. Jiné jsou prašné, hnědé, či tmavě šedé, a velmi příjemné pro nohy. Tyto jsou ovšem v zoufalé menšině. Nejčastějším druhem pěšinky, je pěšinka kamínková – ne z žádných příjemných oblázků, či větších kamenů, ale z malých, ostrých, štěrku podobných leč menších kamínků, které píchají jako čert a byt' netvoří souvislou vrstvu, téměř se jim nedá vyhnout. Posledním typem cesty je to, co jsem si (mylně) pamatovala jako asfaltku. Je to větší cesta, byt' ne dost široká pro auto, kterou tvoří, nyní již skutečně souvislá vrstva štěrku.</p> <p>To, co mělo být původně klidnou, příjemnou vycházkou, se záhy – tedy jakmile jsem opustila trávník a vešla na pěšinku pod stromy – proměnilo ve více než hodinu trvající soustavné utrpení pro mé nohy. Opatrné našlapování ani pečlivá volba cesty, strategická rozhodnutí na křižovatkách cestiček ani snaha vyhýbat se nejostřejší vypadajícím místům – nic z toho mé nenavyklé nožky nezachránilo. I nyní, asi dvě hodiny po návratu, o sobě dávají pohmožděná chodidla vědět.</p> <p>Abych nebyla pouze pesimista, musím říct, že venku bylo nádherně, slunce svítilo a v lese bylo moc hezky a klidno. Pohledy do krásné a prosluněné zelené doubravy jsem se však mohla kochat pouze na těch několika málo prašných pěšinkách a travnatých ostrůvcích, neb po zbytek cesty jsem měla pohled přikovaný k zemi, snažice se vyhnout větší, než nutné bolesti. Nejúžasnějším zážitkem pak byl zelený trávník pod nohama, když jsem na konci cesty vypadala z lesa. Máloco dá člověku tak pocítit čerstvost, měkkost, hebkost a chladivost zelené trávy, jako předcházející chůze po kamení. Obecně si myslím, že ať už za to mohla příroda, nebo pevné soustředění na to, jak a kam našlapuji, alespoň po dobu vycházky jsem nemyslela na žádné povinnosti ani stres.</p>
<p>lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat</p>	<p>Experiment jsem prováděla v klidném prostředí u rodičů na zahradě, okolo druhé hodiny odpoledne o víkendu. Jako objekt svého zájmu jsem si vybrala jinan dvojlaločný, a část času, který jsem pod ním strávila jsem přemýšlela nad tím, jak rychle stromy rostou, když si jich nevšímáme. Pamatuji si totiž, jak jsem jej s otcem sadila jako malá. Krom toho, že jsem se cítila mírně nekomfortně ležet na zemi bez výrazného vyvýšení, tak experiment pobíhal v celku v pohodě. Zmíněné nepříjemné pocity pramenily hlavně z toho, že nejsem velkým fanouškem hmyzu, nejvíce pavouků. Nemyslím si, že se přírody nějak výrazně štítím, přece jenom jsem vyrůstala blízko polí, řeky a lesů, což jsem si jako dítě výrazně užívala. Spíše jde o to, že prostě nemám ráda hmyz. Při experimentu jsem se pokoušela vyčistit si hlavu, nad ničím nepřemýšlet a pouze sledovat chvějící se žlutnoucí listy. To mi příliš nevyšlo, krom přemýšlení nad růstem stromů se mi v hlavě honily myšlenky ohledně toho, co vše musím udělat do školy, práce, doma a podobně. Na malé chvíle jsem ale docílila toho, aby se má mysl pouze toulala, což bylo osvobozující. Asi po hodině a půl ležení pod korunou stromu jsem měla náladu mírně lepší, cítila jsem se více uzemněná. Pokud to ale srovnám například s kratšími meditacemi, o které se pravidelně pokouším doma, tak čas strávený pod korunou stromu na mě neměl pozitivnější dopad. Je ale otázkou, zda kdybych si pod korunu stromu lehávala častěji, výsledky by se nezlepšili a já si pod stromem dokázala třeba více vyčistit hlavu. Nebo kdybych korunu stromu vyměnila za čisté nebe nebo noční oblohu. Myslím si, že například pozorování hvězd by mě ovlivnilo více. Co se týče kontaktu s druhými lidmi, nezaznamenala jsem žádnou výraznou změnu. V celku bych experiment hodnotila jako zajímavý, a v lepším počasí se možná pokusím i o další ze seznamu.</p>
<p>lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat</p>	<p>Ležela jsem hodinu pod korunou stromu, byla mi zima, ale přesto tak nějak dobře. Bylo asi 12 stupňů a foukal studený vítr. Připomnělo mi to báseň od Vrchlického ... „Za trochu lásky šel bych světa kraj, šel s hlavou odkrytou a šel bych bosý, šel v ledu - ale v duši věčný máj,...“. Zamýšlela jsem se nad tím, jak člověku může být fyzicky nepohodlně, ale na duši vlastně strašně krásně. Jak to, že pohled na korunu stromu v člověku může vzbudit tak hřejivé pocity, že vlastně zapomené, že je mu zima. Za den můžeme projít kolem stovky stromů a nikdy nepocítíme to samé, jako když se zastavíme a pod jeden si lehne. Kolik takových pocitů ztrácíme jenom proto, že spěcháme? Když jsem tam tak ležela, přepadla mě neskutečná vděčnost. Byla jsem vděčná za to, že vůbec mohu být na světě, za to, že jsem zdravá a tyhle životní krásy mohu vnímat - vidět, slyšet a cítit. Že mám ve svém životě svobodu a že si jen tak můžu v nedělní dopoledne lehnout pod strom a přemýšlet. Možná to bylo i tím, že jsem zrovna přišla z nedělní mše, ale pohled na listy ve větru s nebem v pozadí, mě přiměl k modlitbě. Nemohla jsem tam jen tak ležet a nepoděkovat za to, že i když je kolem mě tolik krásy, tolik prostoru a přírodní rozmanitosti, záleží i na mě.</p>

<p>lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat</p>	<p>Rozhodla jsem se jít tento víkend na procházku do lesa a spojila jsem příjemné s užitečným a lehla si pod jeden ze stromů, kde svítilo sluníčko. První věc, kterou jsem zaznamenala bylo neuvěřitelné ticho, které mě najednou obklopilo. Pro mne to bylo celkem nezvyklé a místy až nepříjemné - nemám moc ráda, když jsem v úplném tichu ponechána vlastním myšlenkám, které jsou často spíše negativní. Po nějaké době jsem se však dokázala odpoutat od všeho, co se mi honilo hlavou, zhluboka jsem dýchala a soustředila jsem se na šum, který se kolem mě děl - jak vál vítr v korunách stromů a kolem mne padalo podzimní listí. Na chvíli jsem i zavřela oči a jen jsem nasávala měnící se atmosféru, kdy na mě svítilo teplé podzimní slunce, ale zároveň vál ten studený podzimní vítr. Šlo perfektně poznat, že zima se už pomalu blíží. Chvílema jsem i počítala listy a větve, které vidím nad sebou. Po nějaké době se dostavil zvláštní pocit, který se mi stává jen, když se sama cítím kompletně odpočatá, že mi nic nechybí a jsem na správném místě. Myšlenky stále proudily dál, ale už jsem jim nevěnovala žádnou pozornost a prostě jsem se věnovala tomu pocitu, že jsem teď a tady na tomto místě naprosto spokojená a tam, kde mám být. Nedokážu vlastně říct, jak dlouho jsem tam nakonec byla – vůbec se mi nechťelo odejít, byla jsem odpočatá, nabitá energií a prostě spokojená, ale po nějaké době mě vyhnalo zapadající sluníčko a zima. Po návratu domů jsem se cítila skvěle, odpočatě a zároveň dost unaveně. Nevypozorovala jsem, že by se můj zážitek nějak projevil ve vztahu k ostatním přes tento víkend – většinou trávím víkendy opravdu v klidu a příjemně. Určitě ale vím, že to ovlivní mé chování tento týden – už jen toto pondělí je zatím lepší, než ostatní, protože se cítím naprosto klidná a odpočatá.</p>
<p>lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat</p>	<p>Dívám se nahoru. Vidím modravé nebe a pár plujících mraků. Je ticho. Jen tu a tam slyším vítr a zvuky z dálnice. Po dlouhé době si jen tak sám sednu pod strom a ležím. Nic nedělám. Jen ležím a pozoruji krajinu kolem mě. Poslouchám svůj vnitřní hlas a myšlenky, které mi nezastavitelně putují hlavou. Vidím kolem sebe několik kvetoucích rostlin a vítr, který se opírá do koruny stromu. Hraje si s jeho větvemi, jeho jednotlivými listy. Pár zežloutlých listů odletí a putuje společně s větrem. Přeci jen je již podzim a stromy se zbavují svého obleku.</p> <p>První pocity, které se mi vybavují jsou úzkosti a stres. A to z toho důvodu, jelikož jsem částečně workoholik a snažím se neustále něco dělat, i když vím, že bych si tento odpočinek zasloužil a právě takovéto chvíle mám rád. Někdy bych takto nejraději proležel celé léto. Někdy i celý život. Prostě zařídil si život tak, že si budu moci užívat takovéto chvíle vícekrát týdně, ne jen „na rozkaz“, nebo když si jednou za dlouhou dobu ten čas najdu. Vždyť je to tak kouzelné. Ale v dnešní době, kdy se jede na výkon a když já sám jsem zaměřený na svůj výkon...</p> <p>Přemýšlím, co všechno bych měl udělat do školy, na čem bych měl pracovat, co je potřeba uklidit doma...zatímco já si tu jen tak ležím a čas nenávratně běží. Zřejmě bych se nejraději zvedl a šel něco dělat. Nějakou dobu mi trvá uspořádat si myšlenky, které se v hlavě komíhají. Trochu si je zorganizovat. A nakonec zjistit, že tu hodinu volného času si přeci mohu dopřát. A nemusí to být jen teď. Co kdybych se nepodíval na ten nový seriál, ale zase si někde lehl jen tak pod strom, nebo si jen ve městě sedl na lavičku, nebo si vzal do kavárny knížku.</p> <p>Úzkost pomalu odchází a tělo i mysl se uklidňuje. Už dokážu vnímat lépe i své okolí. Slyším zpěv ptáků ve větvích. Přemýšlím, že by mě vlastně zajímalo, o jaké pěvce se jedná a odkud přiletěli a kam zase budou dále směřovat. Poputují jen do vedlejšího města, nebo budou směřovat na úplně jiný kontinent?</p> <p>Vidím lézt několik mravenců v trávě. Běhají po stéblech nahoru a dolů, jeden z nich si nese kousek listu v ústech. Jsou připraveni na zimu? V dálce dokonce vidím zajíce. Běží a náhle se zastaví, dívá se přímo na mě. A tak tam spolu oba sedíme, několik metrů vzdáleni a díváme se jeden na druhého. Po pár minutách zaslechne něco v dálce a úprkem se žene pryč.</p>

Dívám se na hodinky a zjišťuji, že má hodina se pomalu blíží ke svému konci. Ještě v pár posledních minutách nasávám čerstvý vzduch. Cítím vůni podzimu, což ve mně vyvolává melancholickou náladu. Přeci jen mám raději jaro a léto. Dlouhé slunné dny. Ale ta vůně je opojná. Vždy se v tuto dobu vrací. Pak ještě, než přijde zima, přijde vůně rozkládajícího se listí. Pak vločky pomalu pokryjí vše okolo.

Pomalou se zvedám a chystám se domů. Doufám, že si podobné chvílky zase brzy zopakují.

půl
hodina v
dešti,
nechat se
zmoknout/
promokno
ut

Sebezážitek experiment: Alespoň půl hodiny jsem se procházela v dešti.
Omylem. Ale podle mě tato zkušenost pro účely domácího úkolu poslouží.
Rozhodla jsem se popisovat zážitek, který se mi stala minulý týden. S kamarádkou jsem měla naplánovaný výlet do Porta. Moc jsem se těšila, Porto bylo vždycky má vysněná destinace. S čím jsem ale nepočítala, je portugalské, nevyzpytatelné počasí. Přibližně den před naším příjezdem meteorologové z celého světa (zkontrolováno hlavně přes Nory) hlásili na celý výlet krásné, slunečné počasí. Ještě jsme však ani nedorazily a situace se dramaticky proměnila – předpovědi nekompromisně ukazovaly bouřky na celé 4 dny našeho pobytu. No. Jelikož jsem zažila půlroční pobyt v Dublinu v Irsku, mám s přímořským, turbulentním počasím trochu komplikovaný vztah. Nenechala jsem se ale odradit a pořídila si vedle deštníku i pláštěnku. Dublin mě totiž naučil, že nemám srdce a ani dostatečně tučnou peněženku, abych kupovala ob den nový deštník, zničený vichřicí, která byla předpovědí nazvaná jako „vánek“.
První den byl matoucí. I přes očekávané přeháňky jsme, obrněné deštníky a pláštěnkami, vyšly ven, kde na nás čekalo nádherně prosluněné Porto. Procházely jsme se celý den. Občas nás překvapilo, jak rychle se umí zatáhnout a ochladit, abychom za 30 vteřin všechny vrstvy zase sundávaly, ale jinak jsme první den zakončily na optimistické notě.
A teď k experimentu, jo.
Pocasí jsme ráno poctivě zkontrolovaly. Ani mráček. Očividně absolutně nepoučená ze svých předchozích irských zkušeností jsem nechala pláštěnku doma a vyrazily jsme.
Do deseti minut lilo jako z konve.
Do deseti sekund jsem zjistila, že deštník mi leží doma na posteli.
Ok.
Jelikož jsme měly naplánovanou maximálně tak hodinovou procházku, nevzdaly jsme to. Kamarádka deštník měla, byly jsme tedy rozhodnuté se o něj sem tam podělit a když déšť krapet polevil, vyšly jsme z našeho provizorního přístřešku do ulice a procházely se i tak.
Prvních pár minut mi nebylo úplně komfortně. Začala jsem cítit, jak mi kapky deště prosakují pod šaty a pocítila jsem lehký záchvěv chladu. Jelikož ale bylo v Portu teplo a měly jsme štěstí, že nefoukal vítr, po pár minutách se moje tělo adaptovalo a s díky jsem začala odmítat kamarádčiny laskavé nabídky schovat se pod deštník.

Jasně. Nebyl to úplně slejvák. To bych si s radostí nechala ujít. Ale déšť mi byl příjemný. Ukázal mi Porto v úplně novém světle. Nejvtipnější bylo, když jsem viděla turisty utíkat pod střechu, zatímco Portugalci se jim vysmívali a svůj krok ani nezrychlili. Těm by pravděpodobně bylo úplně jedno, i kdyby se přehnal uragán. A já chvíli patřila mezi ně. Dokud jsem samozřejmě nevytáhla mobil a nezačala si fotit panoramata. Tím jsem se zase rychle vyselekovala.

Byla jsem překvapená, že nejsem našťvaná, ani otrávená a že mi mokré oblečení a boty vůbec neobtěžují, brala jsem je jako součást situace. Dokonce mi ani nevadilo, když jsem uklouzla ve svých super-turistických pantoflích na mostě a musel mě chytat nějaký postarší Portugalec.

Smála jsem se. Byla jsem šťastná. Nevím, jestli za to mohla dovolená, nebo svoboda, kterou jsem díky odevzdanému procházení se v Portu pocítila.

Samozřejmě jakmile jsme skončily náš okruh a šly domů, přestalo pršet. Někdo by řekl, že je to ironie, ale já jsem byla spokojená. A i tak déšť trval na Portugalsko neobvykle dlouho, celých 45 minut. Obvykle se totiž přeháněk zbavíte ještě dřív, než si stačíte navléct bundu.

Moje vnitřní spokojenost se mě další den snažila přesvědčit, že zapomenout si pláštěnku i deštník protentokrát schválně nezní jako špatný nápad. Byla jsem zvědavá, jestli bych reagovala pocitově stejně. Jenže jsem si hned na to kýchl a věděla jsem, že jestli jsem opravdu prostydlá, od babi dostanu pěkně vynadáno, protože mi samozřejmě říkala jen asi 500x, ať se teple obleču, a to jsem si odmítla laznout.

Pozn. autora: Omlouvám se, jestli tento styl vypravování nebyl úplně to, co jste si představoval a v případě námitek nemám samozřejmě žádný problém sepsat text znovu a odborněji. Psala jsem tak, jak je mi to nej přirozenější.

půl
hodina v
dešti,
nechat se
zmoknout/
promokno
ut

Poměrně dlouhou dobu jsem si nemohla jeden z experimentů zvolit. Nebyla jsem si jistá, jestli ten či onen zvládnou, ale možná spíše jestli se je chci vůbec pokusit zvládnout. Být dvě hodiny na jednom místě nebo jednu hodinu ležet a dívat se nahoru do stromů? To bych se svojí energickou povahou nechtěla zažít.

Konečné rozhodnutí tak přišlo spontánně ve chvíli, kdy prostě začalo pršet. Mé myšlenkové pochody byly velmi prosté. Prší? Ano. Mám ráda déšť? Ano. Promokla jsem někdy úmyslně skrz naskrz? Ne.

První kapky deště byly příjemné a osvobozující. Prakticky nikdy nechodím s deštníkem, protože ten pocit, když na člověka prší, je neskutečně uklidňující. Z počátku jsem si tedy moknutí užívala a ten pocit mě nutil k úsměvu. Začalo se to lámat někdy v polovině, kdy se do mě pustil chlad a já chtěla jen horkou sprchu a teplou peřinu.

Přeci jen je podzim a počasí není nejteplejší, občas zafouká i chladný vzduch a v době pandemie nechcete dobrovolně chytnout rýmu. Místo sezení jsem tak začala chodit, abych tělo rozproudila a zahřála. Byla jsem už prakticky celá mokrá a chodila kolečka kolem naší čtvrti. Na kolemjdoucí jsem musela působit bláznivě nebo alespoň to jejich pohledy naznačovaly. Já jsem si ten pocit ale začala užívat čím dál víc a myslí jsem se pomalu přenášela do svých nejoblíbenějších destinací. Na Island, kde jsme mokli prakticky denně nebo do Skotska, kdy při sestupu z hory přšelo tak, že se pod našima nohama trhala zem. Moje mysl se ze snění pomalu přepínala do módu plánování cest a já začala přemýšlet, kam na sever bychom mohli vyrazit příště

Jak to tedy ovlivnilo můj kontakt s druhými? No, docela značně. Když jsem zmoklá dorazila domů, tak jsem na tázavý pohled přítele odpověděla jenom „Pojedeme na Island?“, načež přítel řekl nadšené „Ano!“. Tohle jedno odpolední promočení mě tak vrátilo zpátky do jedné z nejkrásnější a nejdeštivější krajiny na světě a probudilo to ve mně touhu zažít všechno znovu. Takže příští rok se vidíme na Islandu!

<p>půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout</p>	<p>Celý den je dusno k nesnesení. Leze kolem těla, do hlavy, vtírá se do dechu.. Je nesnesitelné venku a ještě nesnesitelnější uvnitř. Před soumrakem vycházíme na procházku; v tomhle, po cyklostezce skrz velkolány a spediční haly - nic moc, ale lepší, než se doma zalknout. Šest kilometrů do Šlapanic, otočka na konci stezky a alou domů. Stmívá se. Hrom. Pro všechno na světě, jen ať se nechytíme do bouřky. Úzkostnou hlavou prolétnou všechna bezpečnostní opatření. Pokud nás opravdu stihne bouřka tady, zbude nám z nich jen jediný: položit se do kaluže v asfaltu a voda zdola, voda shora čekat na konec (bouřky snad). Problikne poslední blesk následovaný líným hromem, spustí se déšť doslova jako z konve - pro nás zahradníky „vzorný zalévací“. Hlavou proletí kus vděčnosti: bleskem neumřem, ne dneska. Následuje ho úlevný záchvat smíchu: neumřem, zato pořádně promoknem na kost, jak už dlouho ne. Šest kilometrů, spousta vody, žádný přístřešek. Nemá cenu spěchat - s tak důkladným deštěm a tak dlouhou cestou bychom zmokli na kost, i kdybychom celou dobu sprintovali. A tak jdeme přesně tak, jak si představuji „kráčení“, rychle, ale neuspěchaně.</p> <p>Zpočátku je s deštěm spousta legrace. Aspoň pro mě - mí společníci, táta a jeho zbrusu nová žena, moknou jaksi mlčky a stoicky. Držíme vzorně západní směr, a tak jde krásně pozorovat sklon deště. Zatímco pravý rukáv je mokrý, že by se dal ždímat, celý můj levý bok je v dokonalém zákrytu a zůstane suchý skoro až domů. Voda mi padá na brýle (což bezstarostně považuji za stylovou rozlučku s nimi po patnácti letech a před operací očí). Je jeden z posledních teplých dní a já si toho vážím - je to možná letošní poslední šance, jak důkladně zmoknout a přitom se vůbec nemuset bát o zdraví.</p> <p>V polovině cesty začíná být déšť otravný. Promočená jsem už ke ždímní. Brýle si už není možné utřít, nezbyvá na mě jediný kousek dostatečně suché látky. Nejvíc mě trápí promočené boty. Jsou opravdu „durch“, ne navlhle. Byla bych se zula, ale ani jako zdatný bosochodec bych asi moc nestačila dvěma obutým lidem na asfaltu.. Hovor ustává a cesta začíná být otravná. Voda, voda, zima, teplo, haly, haly, haly, pole. Jindy nezajímavé okolí se mění v martyrium kulís, které netěší.</p> <p>Vracíme se do Slatiny. Déšť pomalu ustává. Všimáme si toho až postupně. Naše radost je opatrná. Snad nikdo, nevysloví, že „už přestalo“. Naopak se smějeme, že ke dveřím je ještě dostatečně daleko - jedno zmoknutí se tam ještě určitě vejde. Byl to dobrý přístup k situaci: vešla se tam dvě. Když už mokří jako myši, aspoň jsme se radovali nad tím, jak velkou jsme měli pravdu.</p>
<p>sedět 5 hodin v kuse u obrazovky (počítač, TV, cokoliv)</p>	<p>Daných pět hodin u obrazovky jsem strávila především prací a domácími úkoly, takže jsem po nich byla především unavená. Po takto dlouhém času u počítače mě také často bolí hlava, zvláště když nemám brýle. Musím uznat, že takto nepřetržitý čas u obrazovky je náročný, jelikož jste v tu chvíli v podstatě izolováni od okolního světa. Co se týče fyzického pocitu, musela jsem často měnit polohy sedu a i přesto mě poté bolela záda. To může být však zapříčiněno tím, že takto u počítače trávím většinu dní, tudíž mám problémy se zády docela pravidelně. Zároveň mě to však nějakým způsobem naplňovalo, jelikož mám ráda pocit, že se nějakým způsobem rozvíjím a posouvám ve svém studiu. A možná jsem na tento způsob studia již zvyklá, ale musím uznat, že je to svým způsobem i relaxující, jelikož máte možnost se soustředit čistě na práci kterou děláte a nejste ničím a nikým rozptýleni. Pokud se vám podaří do práce takto ponořit, čas utíká velmi rychle a než se nadějete, stanovených 5 hodin uplynulo jako by nic. To ovšem záleží i na tom co na počítači děláte. Já jsem pracovala na několika různých věcech po sobě, takže jsem si čas uvědomovala mnohem více, než kdybych pracovala na jednom projektu v kuse.</p>
<p>sedět 5 hodin v kuse u obrazovky (počítač, TV, cokoliv)</p>	<p>Vybral jsem si možnost sedět před obrazovkou 5 hodin v kuse. Hlavním důvodem výběru bylo to, že jde o něco, co dělám poměrně často a stala se z toho určitá rutina. Tento úkol mě vedl k tomu, abych se hlouběji zamyslel nad něčím, co dělám poměrně často a nebral to pouze automaticky bez zamýšlení.</p> <p>Seděl jsem u svého stolního počítače. Mám poměrně pohodlné křeslo, dobře nastavenou výšku stolu, správně nastavené opěrky a monitor ve vhodné poloze, takže fyzický pocit byl vlastně relativně v pohodě. I to je jeden z důvodů, proč občas jsem schopný toto vydržet skoro bez povšimnutí. Z notebooku někde na pohovce bych se zbláznil za 20 minut. Náladu jsem měl pozitivní, jelikož počítač je pro mě ráj neomezených možností a vždy se dovedu zabavit. Pestrý mix čtení článků, dívání se na naučnou část youtube, komunikovat s lidma, zahrát si něco dovede den zaplnit tak, abych z něho měl radost. Svým způsobem jsem na počítači vyrostl a brouzdání po internetu ze mě udělalo člověka kterým jsem, takže svým způsobem po zamýšlení nad touto formou trávení času jsem měl až určitý pocit domova.</p> <p>Ovšem počítač je pouze individuální aktivita, která nenahradí sociální kontakt naživo, po kterém jako velmi sociální bytost toužím. Skvělý den tak můžu trávit přes den na počítači a pak večer se jít intenzivně socializovat do hospody. A v té hospodě se pak dá krásně probrat, co zase člověk na tom úžasném vynálezu jménem počítač a internet zase viděl :)</p>

<p>sedět 5 hodin v kuse u obrazovky (počítač, TV, cokoliv)</p>	<p>Vybrala jsem si sezení u obrazovky (jelikož jsem byla nemocná) - konkrétně jsem si vybrala obrazovku počítačovou. Fyzicky to pro mě bylo docela náročné - po nějaké době jsem si musela neustále přeseďávat, jelikož se tělo chtělo protáhnou. Nejhorší ovšem pak byla unavenost očí a hlavy jako takové. Snažila jsem se u obrazovky trávit čas spíše pasivně (nepracovat na pc do práce/školy), takže jsem měla furt tendenci odejít a dělat něco, co by mi dělalo větší radost. Což byl ten hlavní pocit, který jsem z toho měla - chtěla jsem jít dělat něco jiného (ne jen ve smyslu "práce", že bych za tu dobu mohla "dělat něco užitečnějšího", ale spíš že bych mohla jít ven, uvařit si něco k jídlu,...). Zhruba po třech hodinách jsem na sobě začala pociťovat, že moje nálada začíná být dosti pochmurná. Když jsem po pěti hodinách od obrazovky vstala, cítila jsem, že se dneska už pravděpodobně "nenastartuju" a zbytek dne jsem byla celkově dost pasivní, což se projevilo i ve vztahu k mým spolubydlícím, se kterými jsem neměla úplně potřebu komunikovat.</p>
<p>sedět 5 hodin v kuse u obrazovky (počítač, TV, cokoliv)</p>	<p>Když jsem tyto úkoly viděla na hodině, těšila jsem se, jak načerpám energii v přírodě, budu věnovat čas a pozorování sobě a zároveň tím splním "úkol" do předmětu. Jednoduše win-win. Za celý týden a půl se mi ale ani jeden z bodů trávení času v přírodě nepodařilo splnit. Z části to bylo naplněným programem, z části nemocí, z části počasím a únavou. Co se mi podařilo, aniž bych chtěla, bylo dlouhodobé sezení/ležení u počítače. Zajímavé je, že jsem udělala možná 2/3 požadavků do školy. Mám z toho poněkud děsivý pocit a taky je mi z toho smutno. V hlavě mi ještě často lítá známá myšlenka "měla/neměla bych", která se pojí i s trávením času venku (tím nemyslím parky, zahradu atd., ale "divočejší" přírodu). Někdy se mi podaří ji poslat pryč a poslechnout to, jak se cítím a co aktuálně chci/nechci. Aktuálně se mi ale spíš častěji vrací "jenže musím ještě tohle a tohle, než půjdu". Až nakonec nejdu vůbec nebo jen na krátkou chvíli. Tím, že jsem ale zrovna měla bohatý sociální život, to na mě ani na okolí nepůsobilo příliš negativně. Spíš naopak a to i díky sociálním sítím. Vyřešila jsem důležité věci, odpočinula si u seriálu a byla spokojená. Co mi ale vadilo, byla bolest zad a krční páteře, protože se hrbím a málokdy si dám pauzu na protažení. Taky to mělo vliv na jídlo. Kdykoli se podívám na seriál, začnu mít chuť na slané, tučné nebo sladké. To už někdy dokážu poslat pryč tím, že si dám ovoze. Nedokážu se ale při sledování, práci či čemkoli jiném na pc soustředit na jídlo. Uvědomovat si, kolik čeho sním, být vděčná za to, co mám. Poděkovat za všechnu energii, která musela být vynaložena k tomu, abych si teď mohla vychutnat tak báječný pokrm a přijmout zase energii z něj. Asi posledním bodem z pozorování je větší únava, když trávím čas u pc, a větší neklid myšlenek. Když jsem vědomě v přírodě, zklidní mi to mysl, dokážu řešit "problémy" s klidem, vnitřním klidem. Dokážu být sama se sebou a nespěchat, zastavit se. Moc Vám děkuju za tuhle výbornou příležitost k pozorování a přemýšlení. Při rekapitulaci jsem pocítila zase další posun hlouběji do svého nitra. 🌸</p>
<p>sedět 5 hodin v kuse u obrazovky (počítač, TV, cokoliv)</p>	<p>Ja som si k zážitkovému sebeexperimentu úplne nedobrovoľne vybrala sedieť 5 hodín v kuse pred obrazovkou. Nedobrovoľne píšem preto, že po našej poslednej hodine som sa večer vrátila domov s bolesťou hrdla a celý nasledujúci týždeň som ležala doma s chorobou. Nič iné pre „pobavenie sa“ ako obrazovka notebooku mi neostávalo. To, ako som sa pri tom cítila má dve odlišné strany. Odhliadnuc od choroby som sa cítila veľmi „ubolená“. Po čase ma začali bolieť oči, začala som sa „ošívať“, cítila som, že telu chýba nejaký pohyb. Vonku bolo nádherné počasie, túžila som ísť von, do prírody. Túžila som sa stretnúť s priateľmi s kávou na terase a užívať si posledné teplé dni. Moja myseľ po chvíli začala strácať pozornosť. Často som sa pristihla, že nevenujem vôbec pozornosť tomu, čo som čítala alebo pozerala na notebooku. Toto je pre mňa, ako pre človeka, čo má radšej fyzickú aktivitu a fyzickú prácu, typické. Keď dlhšie sedím za obrazovkou, zákonite začnem strácať pozornosť. Nálada sa mi striedala. Začala som premýšľať nad tým, čo by som robila v tej chvíli radšej, čo moju náladu ovplyvnilo skôr negatívne. Avšak malo to aj druhú stranu. Začali sa mi taktiež vynárať spomienky na leto a na krásne zážitky, čo som v posledných týždňoch zažila. Moja myseľ mala čas si niektoré myšlienky utriediť a vytiahnuť spomienky na veci, na ktoré som už zabudla. Myslím si však, že podobný efekt by mal aj čas strávený v prírode. Čo bolo pre mňa zaujímavé zistenie bol fakt, že rovnako ako príroda, aj obrazovka mi vedela ponúknuť „únik“ od každodennej reality. Po piatich hodinách som sa do istej miery cítila oddýchnutá. Ako psychicky, tak aj fyzicky. Keby však nebolo choroby, určite by som si vybrala ležanie pod korunou stromu. Myslím, že pri tom by som nezachytila žiadne negatívne pocity.</p>

<p>sedět 5 hodin v kuse u obrazovky (počítač, TV, cokoliv)</p>	<p>Nejdřív jsem se cítila v pohodě, vyrovnaně a smířená s pěti hodinami. To mi vydrželo docela dlouho, až po asi třech hodinách jsem začala mít lehký pocit otupění a únavy. Vždycky, když sedím moc dlouho u počítače, zažívám podobný pocit, který bych popsala asi jako prázdno v hlavě, silně si uvědomuju ticho kolem a mám pocit, že mám obrazovku stále před očima, i když se na ni třeba ne dívám. To jsem zažívala i teď. Po pěti a něco hodinách jsem už plánovala jít spát, a i když jsem měla zapnutý čtecí režim, pořád jsem se cítila tak divně nabuzeně a nechtělo se mi jít ještě spát, i když jsem cítila, že jsem z dlouhého dívání se do obrazovky vyčerpaná.</p> <p>Nálada se mi v průběhu experimentu změnila, popsala bych to nejlépe asi jako že se neutralizovala. Necítila jsem se na konci pěti hodin vyloženě špatně nebo otráveně, ale spíš otupeně, moc jsem nevnímala, co se kolem děje. Neměla jsem náladu jít ani spát, ani si číst, jít se projít, nebo prostě dělat něco jiného, co by mě z té počítačové únavy mohlo vytrhnout. V kontaktu s dalšími lidmi jsem nebyla, ale myslím, že by mi trvalo, než bych se trochu uvolnila, možná vlastně i proto, že jsem byla doma sama a za tu celou dobu jsem nemluvila. Zároveň jsem ale byla ráda, že se mi podařilo splnit nějaké úkoly, ačkoliv jsem neměla pocit, že ten dlouhý čas stál za to.</p>
<p>téct jako voda: najít si vyvýšené místo v krajině a každý krok dělat po největší spádnici dolů... čekat, kam vás to dovede</p>	<p>Nejvíce mě lákala možnost hodinu jen koukat do koruny stromu a úplně u toho vypnout, protože jsme si uvědomila, že je to vlastně forma luxusu, který si v každodenním hektickém životě nemůžu úplně dovolit. (Přemýšlela jsem také nad tím, jaké by to bylo jednu hodinu týdně koukání na seriály vyměnit za sledování koruny stromů...)</p> <p>Nicméně poslední dny jsou hodně větrné, takže jsem vyrazila na procházku „téct jako voda“. Společnost mi dělal můj pes Jimmy, protože nejlepší radost je sdílená radost. Vyšli jsme na nejvyšší bod v naší vesnici, což je táhlý kopeček obklopený poli. Šla jsem tudy už nesčetněkrát, při následování největší spádnice dolů jsem ale objevila pro mě novou stezku, která se ztrácela v lese. Vykračujíc po polní cestě se mi honilo hlavou spousta myšlenek, dozrívající připomínky všech povinností, čekající práce a myšlenky na to, jak se tahle krajinka změnila od té doby, co jsem tudy šla naposledy. Jak jsem ale šla dál a pomalu se nořila do lesa, dotěrné myšlenky a starosti pomalu ustupovaly do pozadí, mysl zpomalovala, a zklidňovala a projasňovala se. Jako když se zčeřená voda pomalu projasňuje, když si sedá na dno a zůstane průzračná hladina.</p> <p>Cítila jsem takovou malou radost badatele z nově objevené stezky, ze slunečného dne a krásných podzimních barev. Každý další krok dolů lesem mi potvrzoval, že přesně toto jsou okamžiky, které mi nejvíce dobíjejí energii, kdy aspoň na chvíli stres a starosti odejdou do pozadí, tělo i mysl se uvolní a prostě jenom je. Ranní frustrace a podrážděnost mi teď připadala hloupá a zbytečná. Pokračovala jsem podél strže v lese pořád dolů, až jsem konečně vyšla na lesní cestičku. Na chvíli mě přepadla panika, jelikož jsem si nebyla úplně jistá, kde to vlastně jsem, les tady vypadá totiž pár kilometrů téměř stejně. Naštěstí jsem se rychle zorientovala a vyrazila směrem domů. Jimmy trval na prozkoumání další stezky, která vedla ke krásnému potůčku. Celkově jsme zašli dál, než jsem čekala, takže mě dostihl nepříjemný nedostatek vody, vyčerpaní a bolest svalů a kloubů. I o tom příroda ale je, není to jenom sluníčko a krásné podzimní listí... Zatnula jsem zuby a šli jsme dál. Myslím, že Jimmy byl stejně utahaný jako já, ale spokojený, se psím úsměvem na tváři. V jednu chvíli jsme konečně vyšli z tmavého lesa na rozlehlou louku, která byla celá zalitá odpoledním sluncem. Někde z křoví vyletěla káně a proplachtila až na druhý konec, kde zaplula mezi stromy. Myslím, že kdyby někdo tenhle moment dokázal extrahovat a materializovat, byla by to čistá formule radosti a štěstí.</p> <p>Jakkoli kýčovitě to zní, jakkoli obyčejně by nezaujatému pozorovateli mohla ta procházka připadat, pro mě byla speciální. Připomněla mi totiž, jak moc mi příroda chyběla, po pár týdnech strávených na bytě v Brně, kde buď okna v místnostech nejsou, a tam kde jsou, tak hledí do zdí okolních paneláků, stojících pár metrů od nás. Celkově mě bavilo to „dětské objevování neznáma“, to, že jsem nevěděla, kam mě cesta dovede. Zároveň jsem zaznamenala změnu svého chování vůči ostatním doma. Před mým odchodem totiž panovala lehce napjatá atmosféra, kvůli stresu na obou stranách. Po návratu z procházky bylo prostředí značně uvolněnější – možná jsem na ostatní přenesla kousek svého lesa... 😊</p>

vykoupat se v přírodě v tekoucí vodě	Z ponúkaných možností som si vybrala tú, ktorá mi, paradoxne, prišla pre mňa ako najväčšia výzva. Som totižto zimomravá a neznášam pocit, keď mi je zima. Predstava vykúpať sa v tečúcej vode na konci septembri ma však zvláštne lákala. Pripravovala som sa na to, že to bude zrejme zlé a po okúpaní budem drkotať zubami ešte celý deň. Svojim nadšením z experimentu som inšpirovala svojich rodičov, ktorý sa dobrovoľne ponúkli, že ho podstúpia spoločne so mnou, i keď ani jeden z nás neotužuje. Keďže ma dobre poznajú a vedia, ako neznášam pocit chladu, tak mi príliš neverili, že sa na to dám a naozaj sa v tečúcej vode vykúpem. To ma povzbudilo ešte viac a teda po nedeľnom obede sme sa spoločne vybrali do príľahlej obce, kde sme sa okúpali v horskom potoku obklopenom lesnou čistinkou. Dlhú som neotáľala a vošla rovno celá do vody. V prvom momente to bol šok pre organizmus, mala som pocit, že mi vynechalo jeden nádych, ale po vyjdení z vody sa nám okamžite vyplavili endorfíny a spoločne sme sa začali hlasno smiať. Tak sa nám to zapáčilo, že sme o chvíľu vošli do vody druhýkrát a zostali v nej ponorení o čosi dlhšie. Vo vode som vedome zhlboka dýchala a sústredila sa len na daný moment. Spätne som si uvedomila, že sa mi snáď v momente vyčistila myseľ, pretože som si užívala prítomný okamih a pravidelným dýchaním som sa snažila znášať chlad. Po experimente sme sa vyhriali na jesennom slnku a mala som zo seba veľmi dobrý pocit, že som sa dokázala prekonať a výjsť zo svojej komfortnej zóny. Vôbec to nebolo také zlé, ako som očakávala, práve naopak a dokonca ma to nabudilo do ďalších činností v tento deň. Zároveň to bola veľmi netradičná, ale príjemná spoločná rodinná aktivita, ktorá nás v daný moment zbližila.
vykoupat se v přírodě v tekoucí vodě	Svůj úkol jsem splnila během víkendového putování údolím řeky Jihlavy, kde jsem byla jen já a můj pes. Celý den jsme se toulali nádhernou podzimní přírodou, kde příležitostí ke splnění úkolu bylo mnoho – poslední teplý a prosluněný den ale nakonec rozhodl za mě. Vybrali jsme zákutí řeky schovaný mezi větvemi naklánějících se stromů, které sice vrhaly na vodu stín, paprsky slunce si ale našly cestu skrz a tančily na hladině. Voda byla ledová, první kroky váhavé. Kameny na dně klouzaly. Dala se do mě zima, tělo se zprvu bránilo nekomfortu. Už si nevybavím moment, kdy jsem se odhodlala ponořit se a celá se poddat vodě. V paměti mi ale zůstal každý hluboký a lapavý nádech ihned potom. Chlad proudící vody mě zakotvil na místě. Voda jako by najednou proudila mnohem rychleji, čas se pro mě ale téměř zastavil. Nevím, kdy jsem se naposledy cítila tak intenzivně PŘÍTOMNÁ. Většinou mám v hlavě spoustu neposedných myšlenek, které trápí mou pozornost, i ony ale asi na chvíli lapaly po dechu a nechápaly, co se to děje. Proud mi všechny ty myšlenky odnesl. Pamatuju si drobné detaily, jako malé vodní víry za peřejemi nebo jak se mi nad hlavou třepotaly lístečky na větvích. Chlad brzo vystřídalo teplo. Bylo mi skvěle. Celá tahle dobrodružná koupací akce netrvala déle než 15 minut, ale vracela jsem se k ní pak v myšlenkách celý zbytek dne. Strávila jsem jej sama, jen s pejskem, stejně jako večer a noc potom. Připadala jsem si vyrovnaná, tak nějak příjemně uzemněná a spokojená.
vykoupat se v přírodě v tekoucí vodě	<p>Ze zadaných (sebe)experimentů jsem si vybrala koupání v přírodě v tekoucí vodě. Plněním zadaného úkolu jsem si zároveň splnila i vlastní týdenní cíl. Před dvěma roky jsem se totiž začala otužovat a od té doby se od podzimu do jara každý týden snažím chodit koupat ať už do řeky Svratky, brněnské přehrady nebo kamkoli jinam, kde najdu vhodné místo. V zadání stálo tekoucí voda a příroda. Jelikož byl tento experiment výbornou příležitostí ke změně koupacího místa (moje běžné místo se nachází ve městě), napadlo mě spojit plnění úkolu s návštěvou chaty. Nedaleko od ní se nachází Bílý potok, kam jsem se nakonec vydala.</p> <p>Bílý potok teče údolím a je obklopen lesy, takže i teplota je tam vždy nižší než všude kolem. V den, kdy jsem se k němu vydala už bylo poměrně chladno, zhruba okolo 15 °C. Najít vhodné místo na koupání mi trvalo vcelku dlouho, ale vůbec mi to nevadilo, protože jsem si díky tomu udělala navíc i hezkou procházku, a trochu se chůzí zahřála. Asi po půl hodině jsem našla krásné místo, a tak jsem se rovnou ponořila do vody. Ihned se mi dostavily známé pocity, nejprve prudké zrychlení tepu, lehký „šok“ z ledové vody, který ale člověk zanedlouho překoná. Po uklidnění a zvládnutí svého dechu jsem zimu už prakticky nevnímala a zaměřovala se spíše na vše okolo sebe. Krásná čistá voda a šumění potoka, klid, ticho a kolem dokola vůbec nikdo. To byl o mnoho krásnější zážitek než v Jundrově v řece Svratce. Ta svým okolím Bílému potoku jen těžko konkuruje, ale hlavně všude okolo chodí spousta lidí na procházky a kolikrát si tam člověk přijde spíš jako turistická atrakce a zážitek si tím pádem tolik nevychutná. V ten moment jsem zvažovala, že si k Bílému potoku udělám výlet častěji, opravdu to stojí za to.</p> <p>Asi po pěti minutách strávených ve vodě už mi pomalu začínala být zima. Normálně jsem zvyklá plavat, ale tady to nešlo. Vyšla jsem tedy ven a začala se převlíkat. Hned vzápětí se mi dostavil příval skvělé nálady a úžasného pocitu tepla po celém těle, který mám na otužování tak ráda. Myslím ale, že to nejde pořádně popsat slovy, to si člověk prostě musí zažít. Cestou zpět se mě všechny ty skvělé pocity stále držely a já jsem si jen užívala přírodu kolem, a přitom jsem si plánovala různé věci, protože jsem získala spoustu energie. A jestli se tento zážitek nějak projevil ve vztahu k druhým lidem? Určitě, vždy když podnikám něco, co mi nějakým způsobem dodá podobnou energii, najednou mi přijde všechno hezčí, a to se rozhodně projeví i v komunikaci s ostatními lidmi.</p>