

1. Co jste si z navržených	2. Co to s vámi udělalo? Vybatve 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. (min.
být dvě hodiny na jednom místě v přírodě, 2x2 metry; nedělat nic	<p>Uklidnilo mě to a zpomalilo. Zpočátku jsem byla dost roztěkaná, myslela na sto věcí najednou a moje pozornost skákala z místa na místo, pomalu jsem ale začala být více přítomna a začala jsem vnímat maličkosti jako padající listy, lezoucí mravence na zemi, vítr, svůj dech a podobně. Náladu jsem měla moc dobrou, zeleň kolem byla estetická na pohled a vyvolávala ve mně pocit klidu. Zajímavá byla změna vnímání času. Bylo příjemné se zastavit a nevědět, kolik času jsem už na místě strávila a ani nijak neodpočítávat, kolik ještě strávím. Jediný způsob, jakým jsem ubývající čas vnímala, byla měnící se poloha postupně zapadajícího Slunce.</p> <p>Zároveň jsem se vůbec necítila provinile, že „nic“ nedělám. Když konzumuji různá média z obrazovek, tak se poté většinou provinile cítím, mrhám časem na neproduktivní činnosti a „nic“ nedělám. Zde jsem ale nic takového necítila, naopak jsem měla pocit jakési produktivity, i když jsem nic nedělala.</p> <p>Nenašla jsem místo zcela bez lidí, a tak kolem mě občas někdo prošel. Cítila jsem, že mám zcela opačné tempo od lidí, kteří si šli do lesa zaběhat a rychle kolem mě jen probíhali. Bylo zajímavé, že bylo chladno, ale i přes to, že jsem seděla na místě bez pohnutí, mi nebyla zima. Sundala jsem si na začátku bundu a v triku se snažila vnímat vítr a slunce na kůži na rukách. Také se mi trochu měnily pocity podle toho, zda na mě sluneční paprsky doléhaly nebo ne.</p>
být dvě hodiny na jednom místě v přírodě, 2x2 metry; nedělat nic	<p>Byť dve hodiny na jednom mieste v prírode 2x2 metre a nič nerobiť nebolo pre mňa veľmi zvláštne, skôr som chcela zistiť či naozaj vydržím nič nerobiť tak dlho. Prírodu mám rada, ale väčšinou "voľný čas" trávim na záhrade nejakou prácou, ktorej je v tomto období požehnane. Zároveň je to pre moju hlavu relax a odreagovanie sa. Miesto pre tento seba experiment som si vybrala zámerne pod lesom s výhľadom na babkyn dom a moju záhradu.</p> <p>Ako čas plynul, postupne som začala počúvať ticho, ktoré ma obklopovalo, cítila som vôňu lesa a navlhutej trávy a úplný klud. Také počasie ako bolo v tento deň som už dávno v októbri nezažila. Teplo, dusno a vlhko v takej miere som zažila naposledy pred pár rokmi, aj to v lete. Chvilu som bola hlavou v škole, na záhrade no potom ma zaujal výhľad na krajinu podomnou. Pozorovala som výhľady, meniacu sa oblohu nadomnou a cítila som sa kludná a pokojná. Toto prostredie mám rada, poznám to tam od mala, spomínala som na detské roky ako som liezla po stromoch a cítila som neuveriteľné šťastie, že som mohla vyrastať práve tu. Nevieť koľko času som tam hore strávila, úplne som stratila pojem o čase. Odchádzala som oddýchnutá, načerpaná novej energie s pocitom, že som pripravená dokončiť prácu na záhrade a posunúť sa do nového týždňa. Nie som si istá či sa tento môj výlet pod les nejak prejavil v kontakte s druhými ľuďmi - možno babina trochu prskala, lebo som bola dlho preč a neprišla na buchty, keď boli ešte teplé :), ale iné výrazné zmeny nepozorujem.</p>
být dvě hodiny na jednom místě v přírodě, 2x2 metry; nedělat nic	<p>Být dvě hodiny na jednom místě v přírodě.</p> <p>Vybrala jsem si lesopark, kde jsem jako malá trávila spoustu času. Když jsem si sedla do trávy, řekla jsem si, že mám teď dvě hodiny sama pro sebe a můžu si odpočinout. Zjistila jsem, jak je pro mě těžké nedělat nic. Moje myšlenky neustále někam utíkaly a bylo pro mě těžké neřešit starosti a jen tak být. Většinou, když jsem v přírodě někde sama přemýšlím sama nad sebou. Co od života vlastně chci, jsem teď šťastná? Dělán všechno pro to, abych se v budoucnu měla dobře? Co mě v životě vlastně naplňuje, chci ještě studovat atd. V přírodě se mi nad tím přemýšlí dobře, ale občas mě tyto myšlenky rozhodí místo toho, abych si užívala pohodu. Nedokázala jsem vypnout hlavu, a tak jsem se rozhodla, že své myšlenky zaměřím na to, co je kolem mě.</p> <p>Pozorovala jsem les a stromy, které rostou kolem mě. Všimla jsem si, jak se les změnil od dob, kdy jsem si tam hrála jako malá. Prolézačky vyrobené ze dřeva jako by ztratily život. Byly rozpadlé a cestičky lesem, kudy jsem dřív chodila byly zarostlé houštím. Celkově to na mě působilo trochu smutně a strašidelně. Vybavovaly se mi vzpomínky z dětství, do toho jsem poslouchala zvyky větru, zpívající ptáky, šustění listů. Na některých stromech šlo vidět, že už přichází podzim. Každý strom byl zbarvený jinak a působil jinak. Přemýšlela jsem taky nad tím, co si všechno tento les zažil, jak jsou některé stromy asi staré.</p> <p>U jednoho spadeneho stromu, jsem se snažila spočítat letokruhy, a tento strom měl nejspíš více než 40 let. Lezli po něm mravenci a různí brouci, které jsem jen tak pozorovala a sledovala co dělají. Měla jsem trochu pocit jako bych byla součástí procesů, které se dějí v lese, aspoň jako divák. Napadaly mě myšlenky, jestli bych tomu mravenci nemohla nějak pomoci, když jsem ho viděla, jak nese svoji potravu. Věděla jsem ale, že bych narušila přirozený koloběh lesa. Když jsem šla domů cítila jsem se lépe. Měla jsem pocit klidu a dobré nálady.</p> <p>Když teď píšu tento úkol, přemýšlím nad tím, jestli ten mravenec, kterého jsem viděla došel v pořádku tam kam chtěl. Co teď asi dělá? Žije vůbec ještě nebo ho třeba něco snědlo. Je pro mě taky zvláštní, že nad tímto vůbec přemýšlím. Možná jsou tyto myšlenky důkazem toho, že jsem si v průběhu času stráveného v lese vytvořila k mravencům nějaký pečující a starostlivý vztah.</p>

jít bosí na výlet (aspoň hodinový)	Přestože po domě chodím obvykle bosá a přes léto tak pobíhám i po zahradě, tak bylo zvláštní jít bez bot ven na ulici, protože jsem se cítila, jako bych dělala něco špatně, porušovala nějakou normu. První, co mě zaujalo, nebylo ani tolik to, že víc cítím povrch terénu (možná i proto, že jsem na ten pocit v o něco menší intenzitě zvyklá z barefoot obuvi), ale to, jaké teplotní rozdíly terén má na slunci a ve stínu. Překvapilo mě, o jak moc je tráva a hlína ve stínu chladnější. Některé kousky trasy ve stínu jsem dokonce přeběhla, abych se rychleji dostala zpátky na cestu vyhrátou od sluníčka. Ale samotný terén jsem samozřejmě také vnímala víc intenzivně. Vnímala jsem, jak je všechna ta suchá tráva na polních cestách pichlavá, o kolik bolestivější byl krátký úsek po asfaltové cestě s drobnými kamínky a jak příjemná jakoby měkká a hebká je uježděná hlína bez kamenů. Občas jsem si taky musela dávat víc pozor kam šlapu, protože jsem šla hlavně po nezpevněných polních cestách, po kterých zemědělci s těžkou technikou jezdí i když jsou podmáčené, takže potom některá problematická místa vysypávají hrubou stavební sutí a kameny, což bylo oproti jen čisté udusané hlíně o dost bolestivější a svoje kroky jsem v takových úsecích volila mnohem opatrněji. Taky jsem si asi po čtvrt hodině procházky vzpomněla na postavu tuláka Huberta z filmu Páni kluci, který chodil bosý, takže mi pak po zbytek procházky hrála úvodní píseň z filmu v hlavě pořád dokola. Celkově to byla moc hezká procházka. Bylo krásně teplo, sluníčko svítlo, cítila jsem se dobrodružně a trasa, kterou dokonale znám a někdy už je trochu nudné ji chodit, byla zase o něco zajímavější a tak nějak nová. Cítila jsem se šťastná a hravá, jako když malé dítě zkouší něco nového, zábavného. Až když jsem se vrátila domů a na chvilku zastavila, tak jsem si uvědomila, že mám nohy tak nějak přestimulované, že se mi na jedné šlapce udělal puchýř a trochu bolí došlápnout a že jsem z procházky unavenější než bývám obvykle. Ale neřekla bych, že jsem se nějak změnila v kontaktu s druhými, možná jsem byla o něco klidnější, ale jinak bych řekla, že moje chování a projev byly stále takové jako obvykle.
jít bosí na výlet (aspoň hodinový)	V poslední dobu jsem toužila po kontaktu s přírodou, což mi umožnilo právě toto zadání, na čemž bych nejprve chtěla poděkovat. Místo, které jsem si vybrala na provádění experimentu byl lužní les v Podyjí. Podél trasy, kterou jsem ještě v ranních hodinách kráčela bosa byl pískovitý terén, jenž by byl moc příjemný, kdyby bylo tepleji. Na začátku chůze mi bylo zima na nohy a hlavou mi proudily různé myšlenky: Co když kvůli tomu onemocním? Měla jsem to lépe promyslet, zašpiním svoje nové, drahé boty, když se zase obuji. Měla jsem si vybrat jiné zadání. Ještě to stihnu změnit... Cestou jsem musela dávat pozor, abych nešlápla na suchou větev akátu, jichž tam bylo poměrně hodně. Jak ubíhal čas, tak jsem si to začínala užívat a přestala jsem o všem přemýšlet, a začala jsem cítit. Vzpomněla jsem si, jak jsem jako malá holčička s dědečkem chodila na pole a když už pro mě nebyla práce, šla jsem na procházky kolem polí, kde se ze suché hlíny vytvářel prach jemný jako dětský pudr. Lákalo mě to, abych chodila se zavřenýma očima, ale kvůli akátu jsem to dlouho nevydržela, přestala jsem s tím hned jak jsem se do jedné větve zapletla. Zvykla jsem si na teplotu zemního povrchu a asi mi i chůze zahřála chodidla. Cítila jsem různé povrchy – studenou trávu a mokrý písek, na osluněných místech zase teplý písek, v kterém si nohy sami vytvořily nejpřírodnější došlap, což bylo velmi příjemné. Občas jsem se natolik soustředila na bosonohou chůzi, že jsem zapomněla vnímat okolí, které bylo strašně zvláštní a když jsem zapojila i další smysly, mé prožívání přírody nabylo další dimenzi. Celkově, tento zážitek pro mě byl obohacující a určitě tuto techniku budu používat v budoucnu.
jít bosí na výlet (aspoň hodinový)	Procházka bez bot byla opravdovým pohlazením po duši. Bydlím v prostředí, kde se naštěstí ještě dá nalézt téměř nedotčená příroda. Start výletu byl sice po asfaltu, takže se kamínky postaraly o poměrně nepříjemný začátek. Netrvalo dlouho a moje chodila si zvykla. Na chlad jsem po chvíli zapomněla a stále se soustředila na povrch, po kterém jdu. Když jsem měla možnost konečně přejít na polní cestu, měla jsem mnohem lepší pocit. Při této cestě jsem vzpomínala na všechny své výlety a výšlapy, kochala se krásou kolem mě a cítila jsem opravdové spojení s okolím. Pomalu zbarvující se krajina chystající se k zimnímu spánku, pod nohama sem tam měkoučká tráva, sem tam prašná cesta. Nakonec se procházka protáhla na více jak hodinu. Doma jsem se cítila nabitá energií a navíc, rovněž jsem se cítila jak po reflexní masáži chodidel (aspoň tuším, že je to podobný pocit). Chůze naboso se mi opravdu zalíbila, jen škoda, že si na ni nejspíš netroufnu v čím dál tím chladnějším období. Takže teď budu přemýšlet o koupi barefoot obuvi a těšit se na jaro ;)
lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	V poslední teplé dni v roce som sa rozhodla, že si zvolím úlohu „ležať pod korunou stromu“ kúsok za Brnom. Nie je to nič nezvyčajné pre mňa, pretože rada si občas vybehnem lahnúť niekam do prírody ale teraz popri škole a cestovaní nemám úplne čas na oddych. Určite tá hodina kludu dokáže človeka veľmi uvoľniť. Spojila som to rovno s mojou prípravou na astrálne cestovanie. Nabralo to úplne iný rozmer s tým sviežim vzduchom a vôňou popadaného listia, ktoré na zemi ležalo už nejakú dobu a akoby mi dotváralo pocit, že na ničom inom teraz nezáleží a neexistuje žiaden problém, že všetko nechávam prirodzene plynúť tak ako to plynie aj v prírode . Určite mi to dávalo taký pocit, že po tých stresujúcich prvých týždňoch v škole som spravila pre seba niečo príjemné, pre svoj mental wellbeing (which is not being well posledné mesiace). Občas mi pomedzi listy v korune stromu presvitlo na tvár slnko, čo bolo veľmi príjemné zahriatie, keďže od zeme už nebolo úplne najteplejšie. Kde tu preletel nejaký hmyz či vták. Započúvala som sa aj do zvuku vtáka (asi pravdepodobne to bol ďateľ), ktorý ťukal do kôry. Všetky tieto zvuky mi naozaj dodali pocit pohody a slobody. Že v podstate v prírode sme úplne voľní, až akoby bezmocní. Zapozerala som sa aj do listia, ktoré padalo na mňa, okolo mňa. Mala som pocit, že padám dolu s ním.

lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	Běžně mám problém zůstat delší dobu v klidu a nic nedělat, takže jsem si vybrala úkol, o kterém jsem si myslela, že pro mě bude největší výzvou - hodinové sledování koruny stromu. Překvapivě to nebylo tak frustrující, jak jsem se bála. Byl příjemný teplý podvečer a pod stromem (asi v půlce jsem si uvědomila, že líska, pod kterou ležím, je spíš keř, ale snad to příliš nevadí - pro jistotu jsem ještě periferně sledovala ořešák), kde jsem ležela, bylo útulně. Připomnělo mi to skryše, které jsme si v dětství stavěli. Hodně jsem přemýšlela o tom, co se ten den stalo, ale také o tom, co ještě musím udělat. Hodně jsem si všimla textury listů, jejich zbarvení a míst, kde byly prokousány a přes které tak šlo vidět oblohu. Zaznamenala jsem 5 různých ptáků, kteří přes zahradu přeletěli. Nejdéle se zdržela sýkorka. Trochu jsem doufala, že se přijde pomazlit kocour, protože bych aspoň měla co dělat s rukama a asi mi taky přišlo zvláštní být na takovém hezkém místě sama. Celou dobu jsem se cítila uvolněně. O krásné sýkorce jsem potom mluvila s dalšími lidmi.
lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	Nemám pocit, že by na mě tato činnost ve výsledku zapůsobila antistresově. Zpočátku jsem se nemohla na korunu stromu soustředit a běhaly mi hlavou myšlenky na to, co se bude dít po této aktivitě (byla jsem zrovna na jedné akci). Poté se mi skutečně na chvíli povedlo vnímat krásu a velikost mnou vybraného stromu – šustění listů ve větru, to, jak se strom zmlazuje, přemýšlela jsem, co vše asi zažil (vybrala jsem si velmi starý strom)... Chvíli na to se mi bohužel začala honit hlavou obava, že bude v budoucnu na takové krásné stromy stále těžší a těžší narazit. Přemítala jsem, kolik stromů kvůli klimatické změně uschne, a zda se vůbec nějaké budou dožívat stovek let. Potom jsem již sklouzla do negativního myšlení a strom přestávala vnímat, i když jsem se snažila soustředit. Pokaždé, když se takto zastavím a mám prostor přemýšlet, se mi začnou hlavou honit nezpracované negativní myšlenky z celého týdne, měsíce... Nemyslím si proto, že by pro mě podobné aktivity byly antistresové, co ale vnímám pozitivně, je, jak si jimi „zpomalím čas“ – zastavím se a mám prostor nechat ty myšlenky přijít. Nevím, zda se tato aktivita poté nějak projevila v interakci s druhými, protože bylo brzy ráno a měla jsem ještě čas nechat myšlenky doznít, než se ostatní vzbudili.
lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	Na začátku jsem měl roztěkanou mysl. Myšlenky mi rychle přeskakovaly mezi tématy, primárně šlo o úkoly, které mě ještě čekají. Cítil jsem tlukot svého srdce a vnímal jsem hodně rychlejší dech s hlubšími nádechy. Po chvíli jsem cítil, jak jsem se uklidnil. Tlukot srdce jsem již nevnímal a dech byl pomalý a mělký. Zaplavil mě příjemný klidný pocit. Občas se objevily nějaké myšlenky, ale zase rychle odpluly. Užíval jsem si pohled do koruny. V druhé části my mysl odbíhala na delší dobu. Vracel jsem se ve vzpomínkách na prázdniny. V reakci na výzkum vývoje dětského mozku při hraní si mimo vyšlapané cesty v přírodě, mě také napadlo, jak by se zhoršila příroda, kdyby se lidé začali více vydávat do přírody a řídili se tímto výzkumem. Jednou jsem se i lekl, když jsem byl ponořený v myšlenkách a zrovna mi na obličej spadl list, kterého jsem si nevšiml. Posledních asi patnáct minut jsem se již začal nudit a spíš myslel na věci, které bych potřeboval doma dělat. Byl jsem podrážděný, chtěl jsem se zvednout a odejít, ale tento pocit jsem překonal a zůstal. O změnu nálady se postaraly dvě veverka, které jsem nechtěně vyplašil. Jedna se korunami stromů rozeběhla na strom, u které jsem ležel, seběhla po kmeni do poloviny výšky stromu, zahleděla se na mě a začala vrčet. Kvůli tomuto nestandardnímu chování jsem byl v napětí, co bude dál. Seděl jsem nehybně celý zbytek času. Po asi 10 minutách seběhla na jednu z nejnižších větví, podívala se na mě a s pištěním začala utekla do koruny stromu. To se opakovalo ještě jednou a pak už zůstala nahoře. Pobaven jsem se rozhodl, že už experiment ukončím a půjdu pryč. Následně jsem se ještě musel zasmát při zjištění, že za tu dobu, co jsem nehybně seděl, si mezi mým ramenem a stromem začal dělat pavouk pavučinu.
lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	Svůj zážitkový experiment budu popisovat postupně – zpočátku, když jsem ležela pod stromem, tak pro mě bylo lehké udržet pozornost v přítomnosti na tom, na co jsem se dívala. Pozorovala jsem listy stromu, jak se barví, jak prostupuje světlo skrze větve. Za nějakou dobu pro mě bylo náročnější udržet pozornost – přisuzuji to tomu, že už nepřicházelo „nic nového“, a tak třeba, když pak do koruny přiletěl ptáček, kterého jsem mohla pozorovat, tak to pro mě bylo lehčí udržet pozornost v přítomném okamžiku, „jen být“, nepřemýšlet a pozorovat okolí a sebe samotnou. Myšlenky se mi v hlavě honily různé – vždy po čase jsem si jich všimla a pomocí dechu se vracela do přítomnosti. Někdy to trvalo déle, někdy to bylo hned. Přemýšlela jsem nad tím, jak dlouhá bude ta hodina, pak nad povinnostmi, nad tím, jak ten čas plyne trochu jinak. V každodenním shonu často uteče hodina velmi rychle, ale tato byla pocitově rozhodně plnější. Také s podzimem jsem přemýšlela nad tím, jak v přírodě vidíme i ten životní cyklus, napadlo mě pár myšlenek o smrti. Taky jsem přemýšlela nad dynamikou v přírodě, především ve chvílích, kdy tam skákal ptáček a dělal rychlé pohyby v kontrastu se stromem. Obecně jsem cítila velké uvolnění, cítila jsem se zrelaxovaně. Co se emoci týče, převažoval klid, vděčnost a i takový ozdravný efekt přírody – po náročných dnech jsem „jenom byla“ a ono to bylo to, co jsem přesně potřebovala, jen být, pozorovat, jak padá listí, prosvítá slunce, mění se barvy. Bylo zajímavé, jak malý pohyb hlavy najednou změnil celý obraz (když jsem se přetočila trochu na bok) a najednou jsem zase měla co nového pozorovat. Po hodině jsem byla trochu ospalá (a taky se mi hodně motala hlava). S druhými jsem určitě jednala s větším klidem a porozuměním, bylo mi vlastně moc dobře.

<p>lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat</p>	<p>Pro splnění úkolu jsem si vybrala variantu E, tedy lehnout si pod korunu stromu a hodinu se na ni dívat. Vydala jsem se proto na svoje oblíbené místo, což je místo za městem, kde končí pole a začíná les, je lehce vyvýšené, takže je z něj krásný výhled na okolí. Na jaře/v létě tam ráda trávím čas, je to skvělé místo na pikniky a na pročištění hlavy obecně, protože se tam nepohybuje moc lidí a všude kolem je příroda.</p> <p>Na místo jsem přišla pozdě odpoledne, chvíli před západem slunce. Prvních 30 minut jsem pozorně zkoumala každý lístek na stromě, pozorovala jsem, jak se od léta změnila jejich barva. Šla na nich krásně vidět pomíjivost okamžiku. Některé byly ještě zelené, ale spousta z nich už začala měnit svoji barvu na žluto-oranžovou. Některé z listů během hodiny spadly za mnou dolů, fascinovalo mě pozorovat, jak se pomalu snášejí. Lehce foukalo, takže společně s listy jsem pozorovala, jak se hýbou větve stromu. Zaujalo mě, s jakou lehkostí se ohýbají z jedné strany na druhou. Několik ptáků proletělo nad korunou stromu a já jsem přemýšlela, kam asi tak míří. Po asi půl hodině jsem se začala spíše soustředit na oblohu a na mraky, které šly vidět za větvemi stromů. Začalo se stmívat, takže obloha se krásně zbarvovala a vše tak bylo ještě hezčí.</p> <p>Ležet hodinu pod korunou stromu pro mě bylo ze začátku uklidňující, nevnímala jsem nic jiného, ale pak jsem začala přemýšlet nad tím, co všechno musím udělat, až se vrátím domů a bylo těžké se těmto myšlenkám vyhnout. Nemůžu říct, že by to pro mě byla na jevic uklidňující věc, když jsem v přírodě s někým, plně si to užiji, ale když jsem sama, začnou se mi v hlavě objevovat myšlenky, které nejsou úplně relaxující. I přesto jsem si celý úkol užila, ale příště bych byla radši, kdybych tam nebyla sama a mohla si s někým povídat a sdílet svoje pocity.</p>
<p>lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat</p>	<p>Lehla jsem pod stromy v lese. Zrovna vanul jemný vítr a koruny okolních borovic se lehce klinkaly. Ten velmi subtilní pohyb mne uklidňoval, naplňoval mne pocitem jistoty a zároveň i něčím neurčitým a posvátným, co mne přesahuje. Přemýšlela jsem nad relativitou lidského času. Jsem tu jen chvíli, zlomek věků, pak se sbalím a zase půjdu, zatímco tyto stromy se dál budou jemně pohybovat ve větru – to ve mně vyvolalo ještě silnější upokojení. Někdo, něco tu zůstane i po mně, po mém životě. Takové přemýšlení mi dodalo větší odstup od sebe samé. A v ten samý moment, a to mne překvapilo, i silnější propojení s okolním prostředím. Přijdu, odejdu, mé tělo narůstá a zase se rozpadá, zanedlouho se i ono stane materiálem pro jiné stromy a jiné koruny. Dělal mi dobře dívat se na živé bytosti o tolik vyšší než já. Připadala jsem si oproti nim malinká, určitým způsobem nevýznamná, zatímco v životě ve společnosti musím projevoval tolik zodpovědnosti a tolik schopností. Díky takovému kontrastu pociťuji menší tlak. Bylo to úlevné. Nejraději bych se tam úplně rozpustila v půdě mezi kořeny...</p>
<p>lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat</p>	<p>Dlhšie som premýšľala, ktorú úlohu zvoliť. Sedieť 5 hodín u obrazovky počítača je kvôli mojej práci minimálny priemer takmer každého dňa, no akékoľvek intenzívnejšie spojenie s prírodou mi už dlhšie chýbalo. Ležanie pod korunou stromu bol preto akýsi únik z reality, ktorý som potrebovala.</p> <p>Bolo pre mňa záživné pozorovať vlastnú hlavu, ten utíchajúci tok myšlienok. Mám časovo náročnú a kreatívnu prácu, takže moja hlava ide bez prestávky. Málokedy sa mi podarí vypnúť, no keď sa to podarí, väčšinou to stojí za to. Prvé minúty pod korunami stromov mi v hlave znel vlastný svet, hralo tam techno, ja som skúmala ako by som strom nafotila, nakreslila a ako by som dokázala zhmotniť ten zážitok naveky. Nezasahovala som dotoho, nebránila som sa. Až postupne, keď sa hlava stišila, hudba sa vypla, začala som vnímať krajinu, zvuk všetkých možných druhov hmyzu, šum listov, teplé lúče slnka, moje ruky mali tendencie noriť sa do pôdy a splynúť s ňou. Čas plynul až zrazu utíchlo všetko. Prišlo to. Zo zosilnených vnemov sa stala tichá kulisa. Podstatné a dôležité zrazu nebolo nič. Moje telo aj myseľ zaplavil pokoj, harmónia, nevnímala som čas, priestor, okolie. Len som bola. V spojení s tempom prírody a ja som zrazu nechcela aby ten moment niekedy skončil.</p>
<p>lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat</p>	<p>Najprv som sa úplne na to necítil, pretože bola vonku zima a ešte som bol k tomu trochu prechladnutý. Ale tak, neexistuje zlé počasie, len zlé oblečenie. Tak som sa vybral do lesa pod strom. Bol to javor. Prvé minúty som sa asi snažil dostať z hlavy myšlienky von, zároveň som premýšľal, koľko času už asi ubehlo. Nastavil som si ale budík, nech sa nemusím pozeráť na mobil, zároveň aby som tam nestrávil celý deň. :) Zprvu som myslel ešte na rôzne veci, ktoré sa dejú mimo tejto aktivity, plánoval som si deň, po rozume mi behala nejaká pesnička, čo som nevedel dostať z hlavy. Postupne som však akoby "splynul", alebo, nazval by som to, že som sa dostal do nejakého "flowu". Moja hlava si robila, čo chcela - pozrel som sa na konár nado mnou a začali sa mi vybavovať rôzne asociácie - cez spomienky, ako sme pílili drevo s kamarátmi až po úvahu nad tým, prečo vyzerajú píly tak, ako vyzerajú. Začali sa mi zatvárať oči. Bol to super pocit, že mám teraz fakt čas na to, zavrieť na chvíľu oči, ale nechcel som zaspáť, pretože by som úplne nesplnil úkol podľa zadania. Dostával som sa na chvíľu ale do takého polospánku, kde sa mi akoby prepojil môj "snový svet" s tou realitou okolo. Nevieť už, na čo som myslel, ale po chvíli som sa jemne strhol a prebudil s fakt príjemným pocitom. Telo aj myseľ si oddýchla, pritom je to taká jednoduchá vec, len si na chvíľu pod strom lahnúť. Rád si vybavujem nejaké spomienky skrze atmosféru, ktorú tvoria nejaké objekty v súhre s denným svetlom a počasím. To sa mi tiež stalo a spomínal som na príjemné chvíle, ktoré vo mne vyvolala modrá obloha s tými jesennými farbami javora. Deň predtým som mal pauzu od médií, teraz "pauzu od sveta" pod stomom. Znejú to ako maličnosti, ale veľmi som oddychnutý po oboch aktivitách. Ležanie pod stromom ma nakoplo do dňa, neviem ani prečo, ale fakt mám dobrý pocit z tých všetkých úloh, ktoré ma dnes čakajú. :D Nevieť ale, či sa to prejavilo v kontakte s druhými ľuďmi. Možno v niečom áno, ale podľa mňa to má súvis s tým pôstom od médií. Akoby sa viac viem sústrediť na to, čo druhý rozpráva, pretože pravidelne sa mi stáva, že už popri tom, čo mi niekto niečo hovorí, myslím na niečo iné. Teraz to tak úplne nebolo. Viem ale, že takého pôsty a pauzy by sa mi zišli robiť častejšie. Ďakujem!</p>

<p>nasbírat dříví v přírodě, zapálit sirkou (nebo ještě přírodněji), upéct si jablka nebo brambory a u ohně si je sníst</p>	<p>Osobně miluji oheň od malička. Vždy mi dodá pocit tepla a bezpečí. Bylo tomu tak i tentokrát, když jsme si na chatě za Brnem nasbírali dříví a na ohni si opekli chleba. Už samotný proces sběru dříví je velmi relaxující a oddychový. Následoval boj v podobě zapálení ohně, který mi neustále uhasínal. Pomohla jsem si troškou třísek a papíru. Použití sirek pak už byla hračka, miluji tu vůni. Nejen sirek, ale následně i hořícího dřeva. První zapraskání dřeva pro mě znamená chladný podzim a nadcházející zimu a s tím i vánoční čas. Dřevo se krásně rozhořelo a mohli jsme začít pozorovat plamen. Rozlil se mi po těle krásný pocit uvolnění a já se cítila velmi zrelaxovaná. V hlavě mi běží otázka, proč to neděláme častěji, když to mám od malička tak ráda. Má nálada se okamžitě mění, usmívám se a chce se mi spát. Cítím vděčnost. Jsou to pro mě ty nejjednodušší věci, které mi tak chybí. V dnešním uspěchaném světě na takové obyčejné věci člověk úplně zapomíná, možná proto že na ně nemá čas. Vše je ale o prioritách, a tak si osobně raději udělám čas na podobně strávený večer plný odpočinku, než např. běháním po nákupních centrech. Děkuji za tento experiment, velmi ráda budu praktikovat i ty další.</p>
<p>půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout</p>	<p>V rámci sebeexperimentu jsem se nechala zmoknout za poměrně chladného počasí, bez kapuce a oblečení určeného do deště, což pochopitelně negativně ovlivňovalo mé vnímání dané situace. Na těle mi bylo chladno a oblečení se mi lepilo k tělu, převažovaly tak u mě spíše nepříjemné pocity spojené s touto situací a zároveň jsem se těšila až uschnu a bude mi znovu teplo. Během chůze v dešti jsem trochu vnímala pocit bezradnosti a menšího vzteku související s povětrnostními podmínkami. Zároveň jsem však pociťovala jakýsi pocit svobody, protože jsem konečně nemusela mít v ruce deštník a oddala se dané situaci (během letního deště by pozitivní pocity byly pochopitelně více zastoupeny). Také jsem si celou dobu uvědomovala, že moje nepohodlí způsobuje jen trocha nezávadné vody. Dále jsem myslela na to, že se nacházím jen v krátkodobé situaci a mé nepříjemné pocity a zhoršená nálada se mohou (po uschnutí) rychle změnit. Myslím, že mé promoknutí nemělo vliv na komunikaci s lidmi v okolí. Celkově mě však trochu překvapilo, jak negativně jsem situaci vnímala, i když na chůzi v dešti jsem zvyklá. Roli tak asi sehrálo nevhodné oblečení a potvrdilo se tak norské přísloví o dešti.</p>
<p>sedět 5 hodin v kuse u obrazovky (počítač, TV, cokoliv)</p>	<p>Seděla jsem u práce, která mě poměrně baví a furt se ještě učím, takže mi ten čas utíkal docela rychle. Po cca 2 hodinách začínám vnímat, že mě trošku bolí oči a ten pocit trvá do ukončení činnosti. Pomohlo se pak projít aspoň po domě. Sedím na posteli, záda opřená, ale i tak mám tendenci sjíždět a u notebooku se kroutit. Záměrně se rovnám v sezení, abych po těch pár hodinách neměla zasekaný záda. Když jdu na záchod, jsem ráda, že se můžu protáhnout. Občas mi tiká pohled k oknu. Když na mě někdo mluvil, tiká mi zas pohled na obrazovku a nedokážu se člověku úplně věnovat.</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>Experiment byl pro mě přínosný v tom, že jsem si opět živě uvědomila a zakusila přínos pobytu v přírodě; vzbudilo to ve mě chuť a touhu podnikat v přírodě více činností, která v posledních týdnech vlivem studia a jiných zájmů trochu podřimovala. Nebyla jsem nicméně úplně spokojená s mým přístupem k aktivitě, ke kterému jsem nějak podvědomě tíhla, dovedu si představit, že bych ji mohla prožít přínosněji, ale třeba se to příště podaří jinak. Vyšla jsem na pastvinu nad naší vesnicí, s výhledem na okolní lesy, louky a pastviny s dosud zelenými remízky a mezemi a na kostel v sousední vesnici. Chvillemi svítilo slunce a mraky jím osvětlené vytvářely na obzoru dojem dalších kopců, lesů a pohoří. Uvědomila jsem si, že už jsem na tomto místě dlouho nebyla, přitom cesta z domu sem netrvá ani patnáct minut. Pociťovala jsem radost z krásy přírody a krajiny, která obklopuje místo mého bydliště. Zjistila jsem, že není tak lehké vydat se po spádnici jako voda, jak jsem si myslela; především proto, že jsem téměř neustále měla sklón uvažovat o tom, kudy asi výsledná cesta povede a vybírat si výchozí místo podle toho, přičemž mi zároveň bylo jasné, že to v rámci aktivity nedává smysl. Když už jsem se rozhodla a vydala se jedním směrem, stále jsem nebyla spokojená a vrátila jsem se a začala trochu odjinud. Sice mi to připadalo poněkud nesmyslné, ale měla jsem dojem, že původně zvolená trasa se nebude vyvíjet dostatečně zajímavě. Překvapilo mě a svým způsobem i pobavilo, nakolik mám tendenci promýšlet něco, co by mělo být spíše spontánní a uvolněné. Druhý pokus se vydařil o něco lépe; dala jsem se pastvinou po spádnici, i když občas bylo neskutčné rozlišit správný směr, voda by se možná rozdělila a tekla několika proudy. Překvapilo mě, že namísto přes strmý svah, o němž jsem nějak předpokládala, že se v trase vyskytne, vedla cesta oklikou a nejprudšímu místu na pastvině se vyhnula. Nakonec jsem se dostala k prameništi malého potoka, na místo, kde stojí studna, z níž je přiváděna voda do našeho domu. Nepřekvapilo mě to příliš, ale trochu ano; cesta vedla skutečně tak, jak zřejmě vede cesta vody z okolních kopců. Vrátila jsem se s dobrou náladou a s chutí a odhodláním přimět se častěji k výpravám do krajiny, do nichž se mi v posledních týdnech a měsících zase tolik nechtělo, přestože mám zkušenost s jejich přínosem a krásou.</p>
<p>vykoupat se v přírodě v tekoucí vodě</p>	<p>K sebeexperimentu jsem si vybrala říčku, do které jsem se chystala ponořit. Už dříve jsme s kamarády experimentovali s otužováním v rybnících, takže jsem se na nový zážitek těšila. A tekoucí voda nezklamala. Jakmile jsem do ní ponořila nohy, myslela jsem, že v ní nevydržím ani minutu. Byl to pocit, jako by se mi do nohou zabodávalo tisíce malých jehliček. Po procesu prodýchávání, postupného ponořování a vynořování to ale bylo mnohem lepší a mohla jsem si s vodou mnohem víc hrát. Byl to nakonec moc příjemný pocit, být na podzim v řece, vnímat kameny porostlé mechem pod chodidly, nechat do sebe narážet nekonečný proud a být v něm zakořeněná na jednom místě. Do toho všeho hlasitě zurčela voda a měla svou specifickou čistou vůni. Celkově to byl instantně zpřítomňující prožitek. Mohla jsem tak pozorovat, jak si na teplotu vody zvykám a po výstupu z ní zažívat ten heroický pocit, kdy se krev rozšířenými cévami rozlije do těla. Část cesty domů jsem pak neodolala chůzi bosky po spadlém listí, do čehož bych se bez předchozího prožitku velmi pravděpodobně nepouštěla. Díky podobným zážitkům se vždy cítím o trochu víc živá a ve spojení s přírodou, která si na nic nehraje a nehodnotí mě. Navíc mi jako bonus dává podněty k zamýšlení se i nad vesmírem a vůbec.</p>

vykoupat se v přírodě v tekoucí vodě	<p>Ačkoliv je to už trošku starší zážitek, ráda bych se s vámi o něj podělila, jelikož pro mě byl dosti zásadní a stále z něj čerpám. Před pár týdny jsem se vrátila ze sběru vína ve Francii, kam už jezdím mnoho let a největším lákadlem je pro mě vždy řeka Marna, kterou máme poblíž kempu, ve které se vždy za odměnu po práci koupeme.</p> <p>Letos bylo mnohem více vody, my měli hodně volného času a tak jsme "začali pracovat na projektu" - splav řeky. Ze začátku to bylo hodně děsivé, nikdy jsem ve velké řece s proudem neplavala a tak jsem k tomu měla opravdu velký respekt. Bála jsem se, že se nedostanu na břeh a proud mě odnese. Neměla jsem strach z toho, že bych se utopila, ale spíš, že bych neměla možnost vylézt z vody tam, kde potřebuji. Miluju vodu a tak to pro mě byla velká výzva, nacházet vracáky, plavat proti proudu a splavovat se s proudem a k tomu všemu ještě nahá.</p> <p>Díky tomu jsem zažívala obrovskou svobodu a volnost. Dokázala jsem se zbavit velkého strachu a pokořit divokou vodu. Přistupovala jsem k ní stále s velkým respektem, zároveň jsem však měla tendence plavat dál a nést se proudem. Což jsem jeden den i provedla. Člověk najednou zažívá krajinu z úplně jiné perspektivy, čas plyne pomaleji a není nic jiného než já a voda, jež mě obklopuje.</p> <p>Nemyslím si, že by se to nějak zásadně projevilo v interakcích s ostatními, možná jen v tom, že se mi díky této zkušenosti podařilo zklidnit mysl, zpomalit a nechat vše, co mi v ten daný moment neslouží odnést pryč s proudící vodou.</p>
vykoupat se v přírodě v tekoucí vodě	<p>S příchodem podzimních dnů jsem si říkala, že koupání v přírodě bude výzva a výstup z komfortní zóny. Nějak jsem ale nepočítala s rapidním oteplením, které v posledních dnech přišlo. A přestože tak bylo plavání v řece úplně jiným zážitkem, než jsem čekala, byl to tak příjemný prožitek, že mám chuť to hned podstoupit znovu. Už když jsem došla k řece, vyzula si boty a dotkla se holými chodidly země, pocítila jsem uklidnění. A vlastně zároveň velké vzrušení z toho, že za chvíli budu plavat ve studené řece! Přes svá holá chodidla jsem si najednou uvědomila kontakt se zemí, který je takhle úplně jiný, než v teniskách. Nebrala jsem si ani žádné pantofle, jak je pro mnoho jiných otužilců na tomto místě zvykem a vnímala jsem trávu pod nohama. Když jsem vkročila do řeky, pocítila jsem chlad vody na každém centimetru své kůže, ale pokračovala jsem dál, kontrolojíc svůj dech. Když už jsem byla po krk ve vodě, tak zrovna vylezlo slunce a jeho odpolední teplé paprsky se odrážely od hladiny a od mého obličejce. Tělo si překvapivě rychle zvyklo na chlad vody, jen dlaně mi začínaly po chvíli tuhnout. Najednou ale voda byla příjemná a věděla jsem, že v ní můžu v klidu zůstat několik dalších minut. V tento moment jsem konečně nemyslela na spoustu různých věcí a povinností a co pořídím komu k Vánocům. Po dlouhé době jsem vnímala jen to, co je tady a teď. Kontrast chladné vody a teplých slunečních paprsků, žluté listy na hladině vody, zpěv ptáků a tichý šum listů v korunách stromů. Udělala jsem pár temp směrem do středu řeky a pozorovala kachny na hladině kousek ode mě, které jsem najednou vnímala jako své blízké kámoše. Po chvíli, kdy už moje tělo začínalo tuhnout chladem, jsem se rozhodla vylézt z vody ven. K řece zrovna přicházela i jiná paní si zaplavat a snadno jsme se daly do řeči. Cítila jsem s ní příjemnou sounáležitost a vzájemné pochopení. Sdílely jsme spolu radost z koupání v řece a bylo vidět, že paní prožívá možná velmi podobné pocity jako já. Než jsem se osušila, tak jsem chvíli stála jen tak na trávě a užívala si příjemný elektrizující pocit prolévající moje tělo. Najednou mi bylo příjemně teplo, přestože před plaváním jsem na sobě měla ještě mikinu. Chvíli po usušení a oblečení jsem zůstala sedět u řeky, užívala si podzimní klidnou atmosféru, nechala čas volně plynout a užívala si pocit klidu, štěstí, spokojenosti a vděčnosti za život.</p>