Życie jest zbyt krótkie, aby nie czerpać z natury...

No to rozłóżmy się na metaforycznej trawie i przygotujmy czterotygodniowy plan regeneracji z naturą.

Mantra na ten miesiąc to: "Zasilam się jak roślina. Z natury, nie z ładowarki."

TYDZIEŃ 1: DZIENNA DAWKA ZIEMI (I NIE, NIE W METAFORYCZNYM SENSIE).

Cel: *Wrócić do kontaktu z naturą, nawet jeśli mieszkasz na 7. piętrze i Twoja roślinka umarła z tęsknoty.*

Instrukcje:
Codziennie przez minimum 2 minuty:
wyjdź na balkon lub przed dom,
wystaw twarz do słońca (lub chmur, nie wybrzydzaj),
otwórz okno i posłuchaj, co się dzieje na zewnątrz, nawet jeśli to śmieciarka. ;)

Sprawdź i zapisz po każdym takim kontakcie:
czy moje ciało poczuło ulgę, czy tylko znudzenie?

Mini pytanie na ten tydzień:
Kiedy ostatnio naprawdę zobaczyłam niebo?

TYDZIEŃ 2: UWAŻNOŚĆ NA CHLOROFIL I INNE CUDA :)

Cel: Przestać traktować naturę jak tło do story na Instagramie.
Wiem, że to pewnie nie o Tobie, ale chcę Cię odrobinę sprowokować do działania.

Instrukcje:
Każdego dnia znajdź jedną rzecz w naturze, której zwykle nie zauważasz:

- faktura liścia,
- dźwięk ptaka (nie, to nie powiadomienie z telefonu),
- zapach powietrza po deszczu.

Zapisz:
Co Cię dziś najbardziej zaskoczyło lub uspokoiło.

Mini pytanie na ten tydzień:
Co natura mi dziś pokazała, czego sam_ bym nie wymyślił_?

TYDZIEŃ 3: UZIEMIENIE (ALE NIE W SENSIE “KARA”, TYLKO “ULGA”)

Cel: Poczuć fizycznie, że Ziemia to coś więcej niż temat na lekcji geografii.

Instrukcje:
Wybierz jeden dzień w tygodniu i:
usiądź pod drzewem, jakbyś był_ elfem z „Władcy Pieścieni”
zdejmij buty i poczuj trawę pod stopami,
dotknij kory drzewa, jakbyś chciał_ na chwilę być dębem. Bo możesz.
Oddychaj głęboko. Udawaj, że jesteś częścią ekosystemu. Bo jesteś.

Mini pytanie na ten tydzień:
Jak czuje się moje ciało, gdy nic nie musi, tylko być?

TYDZIEŃ 4: ZRÓB COŚ DLA NATURY (A NIE TYLKO Z NIEJ KORZYSTAJ).

Cel: Przestać być tylko konsumentem powietrza, zacząć być częścią cyklu.

Instrukcje:
Zrób jeden symboliczny akt wdzięczności:

- posadź coś (nawet jeśli to cebulka w słoiku),
- podlej roślinę z intencją, nie z obowiązku,
- podziękuj drzewu (Szeptem. Nie krzycz. Nie jesteśmy w sekcie!),
- zbierz śmieci z parku zamiast tylko oburzyć się na tych, co je zostawili.

Mini pytanie na ten tydzień:
Co mogę dać naturze, skoro tyle od niej biorę?

PODSUMOWANIE

Ciało pamięta, że pochodzi z natury.
Ty zapominasz — bo masz Zooma, umowę na 3 miesiące i powiadomienie z banku.
Doskonale to rozumiem. Miewam to samo.
Ale... Mam dobrą wiadomość. Trawa, drzewo, niebo i wiatr mają dla Ciebie zawsze czas.
I nie chcą nic w zamian. Serio. Nawet lajka. ;)

BONUS. WERSJA KIESZONKOWA.

Codziennie przez 2 minuty wejdź w kontakt z naturą.
To może być:

- dotknięcie liścia,
- wystawienie twarzy do słońca,
- patrzenie na drzewa.

Tyle wystarczy. Twój układ nerwowy podziękuje Ci wewnętrzną ciszą.

Karta pracy, które właśnie trzymasz, nie spadła z nieba ani nie wyrosła na drzewie pomysłów.
To efekt naszej wspólnej wrażliwości i wielu godzin twórczej pracy.
Należy do swoich autorek – Anny Kędzierskiej i Kamili Bębenek i są chronione prawem autorskim.
Prosimy, szanuj naszą pracę: nie kopiuj, nie udostępniaj, nie rób z nimi niczego, czego nie chciał_byś, żeby ktoś zrobił z Twoimi pomysłami bez Twojej zgody.
Dzięki, że wspierasz twórczość, która nie powstała na szybko, tylko prosto z serca.