

PRACOVNÍ LIST

JAK VNÍMÁM JARO

Tento pracovní list tě provede vědomým mapováním tvého vztahu ke každému smyslu. Zjistíš, který smysl přirozeně dominuje a který zanedbáváš, a odejdeš s osobním smyslovým rituálem pro každý den tohoto týdne.

Odpovídej pomalu a upřímně. Některé otázky tě možná překvapí.

ČÁST 1: MŮJ DOMINANTNÍ SMYSL

Přečti si každý smysl a napiš ke každému, jak moc ho vědomě používáš na škále 1 až 5, kde 1 znamená skoro vůbec a 5 znamená velmi vědomě a pravidelně.

Zrak - vědomé vidění barev, světla, detailů: _____

Co konkrétně vidím vědomě každý den:

Sluch - vědomé naslouchání přírodě, tichu, zvukům kolem: _____

Co konkrétně slyším vědomě každý den:

Čich - vědomé vnímání vůní přírody, jídla, prostředí: _____

Co konkrétně vědomě voním každý den:

Chuť - vědomé vnímání jídla, sezónních potravin, bylin: _____

Co konkrétně vědomě ochutnávám každý den:

Dotek - vědomý kontakt s přírodou, zemí, přírodními povrchy: _____

Co konkrétně vědomě vnímám dotykem každý den:

Který smysl má nejvyšší hodnocení a proč myslíš, že právě ten?

Který smysl má nejnižší hodnocení a co ti jeho zanedbávání bere?

ČÁST 2: KVĚTEN A MÉ SMYSLY

Tato část tě propojí s konkrétními smyslovými zážitky, které ti květen přirozeně nabízí.

Jaká vůně pro tebe nejvíce ztělesňuje květen?

Kdy jsi ji naposledy vědomě vnímala?

Jaký zvuk přírody tě v květnu nejvíce uklidňuje nebo naplňuje radostí?

Jaký přírodní povrch tě v květnu přirozeně přitahuje - tráva pod nohama, kůra stromu, teplý kámen, lístek rostliny?

Jakou chuť pro tebe ztělesňuje jaro a květen?

Kdy jsi ji naposledy vědomě ochutnávala - pomalu, s plnou přítomností?

ČÁST 3: JÍDLO JAKO VĚDOMÁ PRAXE

Jak vypadá tvoje typické jídlo - jíš s plnou přítomností nebo při obrazovce, v pohybu, ve spěchu?

Kdy jsi naposledy jedla vědomě - bez telefonu, bez televize, jen s jídlem a přítomností?

Jaké jarní potraviny tě přirozeně přitahují a proč myslíš, že právě ty?

Jaká jedna změna ve tvém vztahu k jídlu by ti přinesla více vědomé přítomnosti a radosti?

ČÁST 4: MŮJ SMYSLOVÝ RITUÁL

Na základě všeho, co sis uvědomila, si vytvoř svůj osobní smyslový rituál pro každý den tohoto týdne. Má být jednoduchý, konkrétní a zaměřený na smysl, který nejčastěji zanedbáváš.

Smysl, na který se tento týden zaměřím:

Můj každodenní smyslový rituál - co konkrétně budu dělat:

Kdy během dne ho zařadím:

Jak dlouho bude trvat:

ČÁST 5: DENÍK SMYSLOVÝCH ZÁŽITKŮ

Každý den tohoto týdne zapiš jeden konkrétní smyslový zážitek z kontaktu s přírodou. Konkrétní - ne "šla jsem ven", ale co přesně jsi vnímala a jak tě to ovlivnilo.

Pondělí - Můj smyslový zážitek dnes:

Úterý - Můj smyslový zážitek dnes:

Středa - Můj smyslový zážitek dnes:

Čtvrtek - Můj smyslový zážitek dnes:

Pátek - Můj smyslový zážitek dnes:

Sobota - Můj smyslový zážitek dnes:

Neděle - Můj smyslový zážitek dnes:

Po týdnu si přečti celý deník. Který smysl se přirozeně vrací nejčastěji? Co tě překvapilo?

ZÁVĚREČNÁ REFLEXE

Tělo je náš nejpřirozenější způsob, jak být tady a teď. Mysl může být kdekoli - v minulosti, v budoucnosti, v obavách. Tělo je vždy v tomto okamžiku.

Tento týden jsi udělala první krok k tomu, vrátit se do těla vědomě a s radostí. A příroda ti k tomu dala to nejkrásnější prostředí - vůně, chutě, obrazy, zvuky a doteky května, které jsou tady jen teď a nikdy přesně stejné nebudou.