

Ta karta ma pomóc Ci świadomie tworzyć głębokie i autentyczne połączenie uczestników z naturą. Twoją rolą jest otworzyć przestrzeń i zadbać o dostępność doświadczenia. Stać się mediatorem między człowiekiem a przyrodą. Stworzyć warunki, w których każdy – niezależnie od swoich możliwości fizycznych – może doświadczać natury wszystkimi zmysłami, poczuć się częścią całości.

MOJE POŁĄCZENIE Z NATURĄ – JAKO FUNDAMENT

Zanim poprowadzisz innych w stronę przyrody – połącz się z nią sam.

Chodzi o to, czy Ty naprawdę czujesz, że jesteś częścią natury. Czy masz z nią swoją osobistą więź.

Małe rzeczy, które robią wielką różnicę:

- usiądź przy otwartym oknie i popatrz na drzewa, posłuchaj śpiewu ptaków,
- wyjdź na chwilę bosą na trawę,
- połóż się na ziemi i patrz w niebo,
- gdy idziesz – idź wolniej niż zwykle, bez celu, tylko po to, by być.

To nie muszą być rytuały. Wystarczy chwila uważności i obecności.

Z czasem te małe praktyki stają się zakorzenieniem. Dają....., budują w Tobie.....?

Jeśli Ty czujesz połączenie – inni je też poczują.

ZAPROŚ UCZESTNIKÓW DO POŁĄCZENIA SIĘ Z NATURĄ

poprzez:

Swobodne eksplorowanie zmysłami:

- pozwól dotykać, słuchać, wąchać, patrzeć bez pośpiechu. Daj czas na wejście w kontakt z trawą, mchem, szumem liści...

Zatrzymanie i ciszę:

- czasami najlepsze połączenie pojawia się w milczeniu.

Kontakt fizyczny:

- zapewnij maty dla osób, które chcą się położyć na ziemi. Zaproponuj zdjęcie butów i dotknięcie trawy stopą.

Symboliczne rytuały:

- zaproś uczestników do wybrania „swojego” miejsca i spędzenia przy nim czasu w uważności.

Pomóż uczestnikom zobaczyć:

- Jak natura reguluje się sama.
- Jak ich ciała i emocje mogą się regulować poprzez kontakt z przyrodą.
- Jak utrzymanie kontaktu z naturą pomaga utrzymać wewnętrzną równowagę w codziennym życiu – szczególnie w stresie, przebudzowaniu, zmęczeniu.





ZAPYTAJ SIEBIE:

- Co mogę jeszcze zrobić, aby każdy uczestnik mógł fizycznie i emocjonalnie doświadczać przyrody?
- Czy tworzę przestrzeń, w której ktoś poczuje wewnętrzne pragnienie utrzymania równowagi, harmonii ze światem i sobą samym?

REFLEKSJA:

Połączenie z naturą nie wymaga słów. To subtelna nić, która często pojawia się w ciszy, w dotyku liścia, w patrzeniu na chmury. Twoja rola jako przewodnika to otworzyć drzwi i dać uczestnikom przestrzeń do przeżywania. Niech wrócą do codzienności z pytaniem: "Jak mogę częściej wracać do tego stanu spokoju, równowagi, obecności?"

WSKAZÓWKI:

- **Obserwuj grupę** – nie tylko co robią, ale co czują. Uczestnik zamyślony lub wycofany niekoniecznie się nudzi – może właśnie doświadcza połączenia.
- **Zadbaj o komfort** – fizyczny (ciepło, dostępność, możliwość odpoczynku) i emocjonalny (bezpieczna przestrzeń do przeżyć).
- **Nie spiesz się** – daj czas, nie próbuj „realizować programu”. Najgłębsze połączenia często pojawiają się w przestrzeni „pomiędzy”.
- **Inspiruj, ale nie narzucaj** – zapraszaj, nie wymagaj. Daj wybór, pokazuj możliwości.
- **Bądź częścią procesu** – nie stój obok. Ty też możesz się połączyć z naturą i z grupą.

