

SŁUCHAJĄCY UWAŻNIE

Ta karta przypomina o jednym z najważniejszych narzędzi – uważnym słuchaniu. Słuchanie buduje przestrzeń spotkania — z naturą, z drugim człowiekiem, z samym sobą. Prawdziwe słuchanie to rezygnacja z „ja wiem” na rzecz „jestem tu, słyszę ciebie, twoje potrzeby...”

AKTYWNE SŁUCHANIE — CO TO ZNACZY?

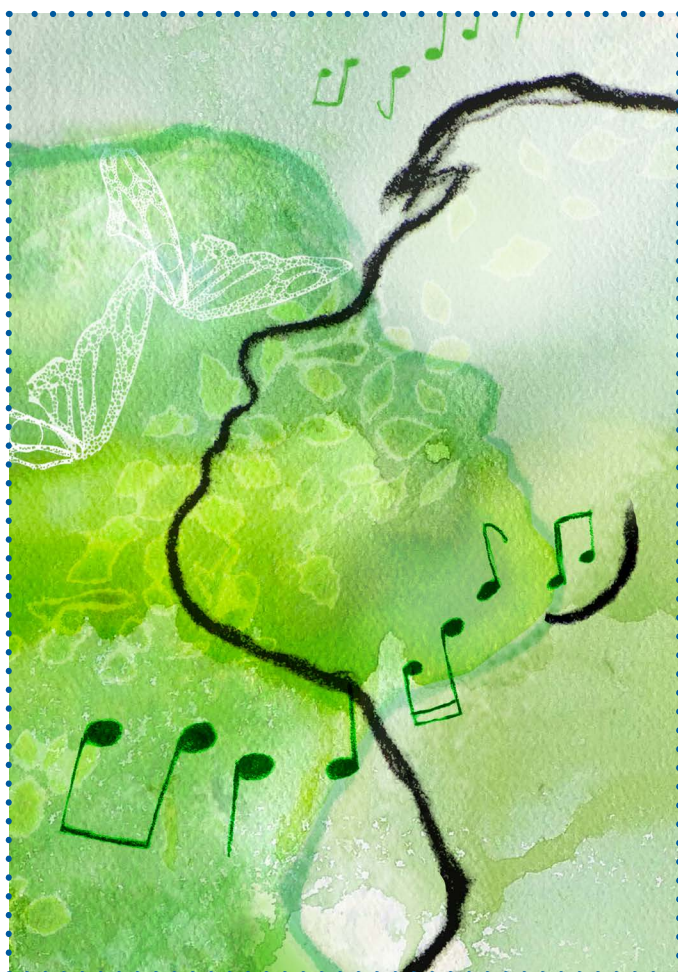
Aktywne słuchanie to wybór świadomej obecności. Oznacza bycie całym sobą „tu i teraz” — słuchanie nie tylko słów, ale także tonu głosu, pauz, oddechu, gestów, nastroju...

Na spacerze aktywne słuchanie przejawia się w:

- słuchaniu lasu — podmuchu wiatru, śpiewu ptaków, szelestu liści...
- słuchaniu uczestników — ich emocji, potrzeb, milczenia, słów;
- słuchaniu siebie — sygnałów z ciała, własnych emocji, napięć.

JAK SŁUCHAĆ UWAŻNIE

- Słuchaj wszystkimi zmysłami — dźwięków, ruchu, zapachu, wrażeń dotykowych,
- Bądź obecny całym sobą – ciałem, spojrzeniem, postawą
- Słuchaj różnych potrzeb — własnych, grupy, przestrzeni.
- Zostaw swoje plany — prowadź spacer nie oczekiwaniem, ale gotowością na to, co przyniesie chwila.
- Pozwól ciszy mówić — nie spiesz się, nie przerywaj,
- Praktykuj “miękką” obecność — Twoja obecność bez słów bywa cenniejsza niż najlepsze zdania.
- Nie spiesz się – z odpowiedzią..., z przejściem dalej..., z działaniem.



OBSZARY:

- Empatia – rozpoznajesz, że ktoś widzi świat inaczej i to jest OK.
- Bezpieczeństwo – uczestnicy czują, że mogą być sobą.
- Zaufanie – pojawia się wtedy, gdy ktoś czuje się naprawdę usłyszany.
- Uważność – słuchanie pogłębia kontakt z chwilą obecną.
- Kontakt z naturą – słuchasz lasu tak samo jak ludzi, uczysz się wrażliwości na subtelność.

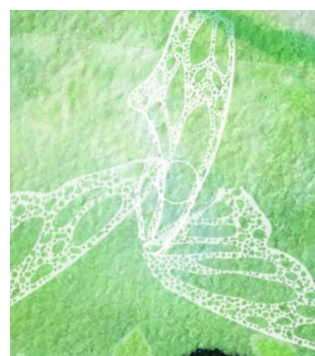
PRZYKŁADOWE ZAPROSZENIA:

- Co by się wydarzyło, gdybyś dziś słuchał/a przyrody całym sobą — nie tylko uszami?
- Ciekaw/a jestem, co tobie dziś przyroda próbowała powiedzieć?
- Co by się mogło wydarzyć, jakbyś pozostał/a w ciszy?

TE PYTANIA, CIEKAWE JAK TY JE ODBIERASZ:

- Co dla ciebie znaczy słuchać kogoś całym sobą – nie tylko uszami, ale sercem, obecnością, ciszą?
- Jak często słuchasz bez potrzeby odpowiadania, oceniania, porównywania – po prostu będąc z tym, co ktoś mówi?
- Czy potrafisz również słuchać siebie – swojego ciała, emocji, głosu intuicji?
- Co mógł(a)byś zrobić, aby jeszcze bardziej ćwiczyć słuchanie jako codzienną praktykę — nie tylko podczas spacerów?

Zapisz swoją refleksje



REFLEKSJA:

Słuchanie jest cichą, skuteczną praktyką. Tworzy bezpieczeństwo, bliskość, prawdziwy kontakt. Słuchanie nie wymaga wysiłku — wymaga obecności. Może to właśnie przez słuchanie stajesz się najpiękniejszym mostem między człowiekiem a lasem.