zimní
LISTY LESNÍ MYSLI

Číslo 4/24

Lesní mysl jako prevence vyhoření u pomáhajících profesí

Snění a přání aneb co jsme zvládli....

Tipy, čím obdarovat své blízké k Vánocům

Úvodem

Padající sněhová vločka
Všimli jste si, že každý list, který padá ze stromu, má trochu jinou dráhu a způsob padání, podle toho, jaký má tvar? A jak je to s vločkami, když je každá trochu jiná? Z nebe padá vločka. Pomalu, ladně, tiše, každá trochu jinak? Chystám se to prozkoumat, až začnou ty sněhová peříčka padat. Zastavit se a chvíli jen žasnout. Nic nechtít, jen být.

Vidím, že přibývá lidí, kteří jsou přepracování. Na pokraji vyhoření. Jdeme ve šlépějích světa, který jsem navštívila loni (Jižní Koreu v rámci Mezinárodního fóra lesní terapie). Jednou z plíživých a neviditelných věcí, která se k tomuto způsobu života váže, je osamocenost. V Koreji už mají cílené preventivní programy proti samotě. Sirpa Arvonen, která stojí za Lesní myslí, ve své první knize, která vyšla před deseti lety, na závěr toto téma zdůraznila také. Psala - vezměte s sebou souseda, babičku, tchýni, děti, manžela, kamarády, kamarádky a vyražte spolu do lesa. A zkuste nějaké cvičení Lesní mysli, poznáte se zase trochu jinak.

Přáním je, abychom to uskutečňovali. A třeba společně pozorovali padající listy a jejich trajektorii a nebo vločky. Než přistanou a rozpustí se.

Krásný čas předvánoční a zimní...
Za síť instruktorů Lesní mysli,
Martina Holcová

10. narozeniny Lesní mysli u nás...

... se pomalu začínají chystat.
Každopádně budou spojené s Mezinárodním dnem lesa, který spadá na 21. března a časem okolo. Jako předchozí roky z možností workshopů Lesní mysli po celé ČR... "Od Bílých Karpat až po Plzeň":-) Včas se dozvíte vše důležité.

Snění a přání aneb co jsme zvládli....

Na začátku roku 2024, když jsme spolu s ostatními ze sítě instruktorů Lesní mysli měli společné velké snění o tom, co bychom si pro Lesní mysl a naše kroky s ní přáli, vyslovila jsem nahlas, že by bylo krásné, kdyby Lesní mysl dostala zelenou v už fungujících zaběhnutých organizacích. A nakonec se to i dělo.

Pomohli jsme vytvořit jednu z metodických hodin pro Člověka v tísni v rámci projektu Jeden svět na školách, spolupracovali jsme na tvorbě projektu Nature´s Allies - Recconect (NaZemi) - Teaching English outdoors, otiskli se na největším dobrovolnickém festivalu DORT organizovaném Hnutím Brontosaurus, spolupracovali na projektu Forest healthy regions - MAS Frýdlantsko o.p.s. a taky s MAS Nad Orlicí o.p.s., dotáhli spolupráci s Klubem Umění být zdráv a také s Pontinou, i letos jsme vypsali workshopy v rámci Týdny duševního zdraví (Fokus) a mnoho dalšího...

A to není všechno.... Pro představu o pestrosti využití některé uskutečněné workshopy jednotlivých instruktorů (zdaleka ne všechny). V jižní Koreji mají motto pro Lesní terapii "od narození až po smrt", myslím, že se tou šíří skupin, pro které Lesní mysl děláme, dost jejich mottu přibližujeme... "Od těhotných, přes Lesní seznamku až po seniory"...

Tedy zde představení...

- Lesní mysl pro Klub seniorů v Holubově,
- workshop s prvky koučování a Lesní mysli zaměřený na změnu - lesy u Polančic,
- workshop Lesní mysli pro tři ženy různých generací procházejících změnami v Tiských stěnách,
- workshopy Lesní mysli v Luhačovicích se zaměřením na relaxaci a podporu imunity,
- Lesní mysl pro rodinu 11- 70 let pro podporu rodinných vztahů - lesy u Senice na Hané,
- Lesní mysl Toulcův dvůr pro paní učitelky - zpomalení a prevence syndromu vyhoření
- workshop LM s tématem péče o svou mysl ve spolupráci s Charitou Znojmo - Gránické údolí,
- Lesní mysl pro šest žen s mindfulness a laděním nervového systému pro odpočinek a relaxaci v Českém ráji,
- Lesní mysl kombinovaná s koučováním pro maminku malých dní - dočerpání síly, práce s emocemi - Hradiště Závist,
- Lesní mysl s výpravou za poklady lesa pro děti a prarodiče,
- Lesní mysl v rámci víkendu na téma restart - Krušné hory,
- Lesní mysl pro těhotné (Plzeň - Hůrky),
- Lesní mysl pro pedagogy s tématem wellbeing ve škole na Švagrově,
- Lesní mysl v rámci denního stacionáře psychosomatické kliniky,
- Lesní seznamka.... a mnoho dalších.

A společně jsme přispěli z dobrovolných příspěvků na vysazení nového lesa v rámci projektu Školní les - u Železných hor. Tedy dodrželi jsme tím také tradici workshopů Lesní mysli po celé ČR v rámci Mezinárodního dne lesa. Ten první les už roste u Znojma.

Pořád se můžeme ptát sami sebe, jak nejlépe vracet to obrovské bohatství, které nám les, příroda, poskytuje... a taky to uvádět v praxi, tu potřebu "vracet zpět".

A jak bude vypadat velké snění na příští rok? Jsem zvědavá a těším se, co příští rok Lesní mysli přinese. Věřím, že to bude mnoho dobrého a radostného. Martina Holcová

Tip na cvičení Lesní mysli

V Lesní mysli je mnoho krásných otázek a jedna se hodí k tomuto nadcházejícímu období…
Jak se staráte na podzim - v zimě, kdy je méně světla,
o své vnitřní zdroje?

Když jsem tuto otázku nedávno položila, přišla tato odpověď:
“To mě vůbec nenapadlo, že bych se měla, mohla nějak o své vnitřní zdroje starat.”
Co taková huňatá deka, zapálená svíčka, dobrá hutná polévka, sauna… a mnoho dalšího… Lesní mysl svou podstatou vede k tomu, že můžeme dělat malé drobné změny, aby nám v životě bylo dobře, abychom se snažili o to, žít v rovnováze a reagovat i na věci, které nás zaskočí a příjemné úplně nejsou…
Cvičení pro vás vybrala Martina Holcová

Tipy na další dobré čtení

Kniha Klimasmutek - aneb vnitřní dovednosti do časů krize

Jitka Hlasová, nakladatelství Host

Její křest byl komorní, krásný, plný zajímavých úhlů pohledu na téma, které se nese společností a které hodně zasahuje i mladé lidi.

Prozkoumává téma klimatického smutku z mnoha různých úhlů pohledu, Lesní mysl v rámci této knihy snad přináší nějakou naději, jak žal zvládnout. Některé z kapitol se jmenují: Síla klimasmutku, Obejmout bolest, Všímavost, Bytí v lese, Potkat stín, Digitální hygiena, Citlivost, Spřádání komunit, Spirituální gramotnost, Návrat do těla, Uzrávání…

Něco jsou osobní úvahy a postřehy Jitky Holasové, do knihy ale přidala i různé rozhovory se zajímavými lidmi, které vybízí a nabízí různá témata kolem environmentálního žalu, smutku, vzteku, ale snad i naděje… Nechybí tam ani kapitola o Lesní mysli.

Ohlasy na workshop Barbory Hernychové pro Lemniskátu

Zima – čas klidu, odpočinku a spřádání vizí, přečtěte si na blogu Barbory Hernychové.

Instruktorský kurz Lesní mysli 2024

Zase jsme ho posunuli o kousek dále. A zase se setkala pestrá skupina lidí - jak místem, odkud přijeli, tak vzděláním. Ale zároveň s dvěma společnými věcmi - láskou k bytí v přírodě, lese a také s druhými lidmi. Tady zachycení dojmu od Marušky Chválové, která byla součástí:

"Instruktorský kurz Lesní mysli se chýlí ke konci a já moc děkuji za krásná, smysluplná a obohacující setkání, za skvělou partu lidí, které pojí láska k přírodě, k lesu, k duševnímu zdraví a kteří přidávají do Lesní mysl svoji jedinečnost, děkuju za spoustu nových dovedností, uvědomění a za velmi podporující prostředí plné učení a růstu.
Lesní mysl mě baví čím dál více a vnímám v ní veliký smysl, hloubku, hravost, jemnost, možnost propojení s přírodou, se sebou, i s podobně naladěnými lidmi. Baví mě její jednoduchost a zároveň hloubka a funkčnost, dostupnost každému a přidaná hodnota skupinové procházky s instruktorem, který drží prostor a zve účastníky k jednotlivým cvičením i dobrovolnému sdílení. Nadchla mě možnost, jak přidat krátké rozcvičky a ještě více vnímat tělo i jeho potřeby.
Hlavou se mi honí různé nápady, jak s tímto finským konceptem tvořit smysluplné projekty. Je možné udělat párovou Lesní mysl, teambuilding pro firmy či vyčerpané zaměstnance, rodinnou oslavu jinak, v lese a samozřejmě i pro rodiny s dětmi, protože děti do lesa prostě patří a kvalitní čas s rodiči v plné přítomnosti je to nejvíc, co našim dětem můžeme dát..."

Celý proces přináší radost a zároveň možnost, že se díky lidem, kteří IK dokončili, dostane Lesní mysl do nových oblastí a obohatí lidi, kteří by se jinak o LM nedozvěděli. Díky za to!
A v roce 2025 pokračujeme, termíny už na webu...

Tipy na dobrý poslech a sledování

2 min tichý film Rang (Nitin Das) - o tom, co pomáhá v náročnosti všedních dní

...sledujte zde

Masarykův onkologický ústav a les v TV: Pozitivní účinky lesa, 2 min reportáž

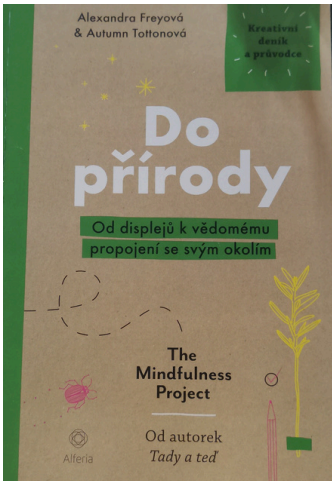
2 min film pro malé zastavení v lese (Metoděj Mira)

Tip na knihu

Do přírody. Od displejů k vědomému propojení se svým okolím

Autor: Alexandra Freyová, Autumn Tottonová

Grada, 2019



Jednou z nejsilnějších stránek knihy je její praktičnost. Obsahuje řadu jednoduchých cvičení, která podporují schopnost zastavit se, věnovat pozornost svým smyslům a navázat spojení s okolním světem. Autorky inspirují čtenáře k tomu, aby vědomě vnímali zvuky, vůně textury a barvy, které nás obklopují, a tím dosáhli větší harmonie a duševní pohody. Koneckonců dost podobně je na tom i Lesní mysl, finský koncept seberozvoje a sebepéče.

Kniha je moc hezky strukturovaná – jednotlivé kapitoly jsou přehledné a postupně čtenáře provází klíčovými aspekty mindfulness v přírodě. Ať už se jedná o procházku lesem, sledování oblohy nebo naslouchání zpěvu ptáků, každá aktivita je popsaná srozumitelně a doplněna inspirativními ilustracemi, které podtrhují atmosféru klidu a propojení.

Kreativní deník a průvodce osloví jednotlivce, kteří hledají způsoby, jak se vyrovnat se stresem moderního života, ale také rodin, které chtějí více času trávit společně venku. Kniha má také ekologický rozměr – návrat do přírody není jen otázkou osobního růstu, ale také péče o planetu.

Příklad cvičení z knihy:
V přírodě má povrch tolik různých podob: tráva, kamení, listí, bahno, písek nebo třeba… voda! Zujte si boty a vědomě se po různých površích projděte – dejte si záležet, ať kráčíte pomalu. Jaký je pocit mít bahno mezi prsty na nohou? Ohýbat pod chodidly stébla trávy? Bořit nohy do písku? Brouzdat se v suchém listí? Jednotlivé pocity si zapište do deníku.

Renáta Šestáková, instruktorka Lesní mysli

Koregulace – les a Lesní mysl s inspirací konceptem Polyvagální teorie

V jakékoli životní nebo pracovní situaci v sobě jako lidé máme jednu ze základních potřeb - potřebu bezpečí. Platí to (někdy vědoměji, někdy méně) i při „práci“ s Lesní mysli, jak u instruktora/průvodce, tak u klienta/účastníka.

Jedním z aspektů je fyzické bezpečí, pokud jde o vnější prostředí (bezpečný les, cesty apod.), i vnitřní bezpečí a pohodlí (fyziologické potřeby, vhodné oblečení a obutí apod.). Téměř vždy do hry vstupuje i bezpečí, které můžeme nazvat psychologické, emocionální či vztahové, které souvisí s našim nervovým systémem, zkušenostmi (dobrými i traumatizujícími) a citlivostí vnímání.

Z evolučního hlediska se u nás vyvinuly reakce na nebezpečí. Nejprve v podobě reakce „zamrznutí“ (na pomyslném semaforu svítí červená). Pak reakce „boj/útěk“ (svítí žlutá) a ideál (zelená) v podobě bezpečí pro sociální angažovanost, vztahy. Chodíme do lesa ve 21. století a není příliš pravděpodobné, že bychom se střetli s mamutem, šavlozubým tygrem, dravým ještěrem apod. Jisté riziko tu je (medvěd, hadi, divočáci) a i to může u klientů vyvolávat obavy. To je v pořádku a je téměř jisté, že vás instruktor Lesní mysli nezavede do míst, kde toto riziko akutně hrozí. Ovšem tzv. civilizační rozvoj, technologie a technické vymoženosti paradoxně způsobily, že náš nervový systém a mozek často vnímají stav ne-bezpečí jaksi uměle. Nenajdeme klíče v obvyklé kapse, ztratíme signál k telefonu, vybije se baterka, nevzpomeneme si, zda jsme vypnuli plyn… Nebo se setkáme s člověkem, který se nám „nelíbí“, „vypadá podezřele“ a spustí se nevědomá reakce, často spojená i s „řečí těla“ (výraz tváře, dech, postoj).

Pojďme se na tento „semafor“ podívat podrobněji.

Pokud cítíme, že nemůžeme uniknout nebo bojovat, parasympatický nervový systém způsobí obranný režim vypnutí (červená). Tzv. „dorzální vagová odpověď“, využívá primitivní nervové dráhy bloudivého nervu (nervus vagus, vágový nerv), které sdílíme s plazy. Je to poslední možnost našeho těla, která nás drží „zamrznuté“, dokud nebudeme schopni uprchnout nebo bojovat. Tento režim způsobuje pocity disociace, pasti, otupělost a beznaděj. Klesá nám srdeční frekvence, krevní tlak a imunitní reakce. Kvůli snížení metabolismu mozku můžeme ztratit tělesné vědomí a schopnost jasně myslet. Dřívější i aktuální traumatické události uvedou tělo do reakce vypnutí, která může přetrvávat, i když hrozba již není přítomna.

Když cítíme možnou hrozbu, jsme v područí sympatického nervového systému a uvolňují se tři hlavní hormony: kortizol, epinefrin a noradrenalin. Tyto hormony jsou součástí adaptivní reakce, která nám umožňuje buď uprchnout nebo bojovat se zdrojem nebezpečí. Zrychlí se nám tep a dech, krev nám proudí do svalů a začínáme se potit. Navzdory pocitu strachu stále věříme, že hrozbu přežijeme.

Zelená je stavem, kdy se cítíte uvolněně, emocionálně zdraví, v bezpečí a spojení s ostatními. Jde o ventrální vagovou reakci, která uvádí do hry „odpočinkový a trávicí" parasympatický nervový systém. Tato dráha bloudivého nervu nás spojuje a naším myšlením a sociálními schopnostmi vyššího řádu. Je to stav „otevřenosti, míru a zvědavosti na život". Pro průběh Lesní mysli velice žádoucí a zdravý.

Aby „svítila zelená" a my se cítili bezpečně, potřebuje náš nervový systém být v tomto směru regulován. To se může dít s naším přičiněním, protože sebe-regulace/sebe-ovládání je naší schopností a silnou stránkou (viz www.liborfriedel.cz)

Jinou možností se do tohoto stavu dostat je tzv. „koregulace". To je proces, při němž dva nebo více jedinců vzájemně působí tak, že si pomáhají regulovat své emocionální a fyziologické stavy. Koregulace je základním aspektem lidské interakce, který přispívá k citové vazbě, sociální podpoře a emoční pohodě. Hraje klíčovou roli při budování a udržování zdravých vztahů a podporuje jedince v období stresu nebo zranitelnosti. Je životně důležitá pro emoční vývoj a pohodu v průběhu celého života. Ve zdravých vztazích se mohou partneři, přátelé nebo členové rodiny vzájemně koregulovat v době stresu, což poskytuje nárazník proti negativním účinkům náročných situací. Vše se točí kolem emočního naladění na druhé - být citlivý a reagovat na jejich emoční projevy. Důležitým prvkem v koregulaci je reciprocita. Vzájemné dávání a přijímání podporuje pocit bezpečí, důvěry a emočního spojení. Podpůrnými reakcemi jsou slovní útěcha, fyzický dotek, empatické naslouchání nebo cokoliv, co pomáhá uklidnit emoce druhé osoby.

Les a jeho prostředí, metodika Lesní mysl při práci se skupinou, sdílení příběhů, skupina účastníků, přítomnost a asistence instruktora Lesní mysli, jeho příprava i příprava účastníků... To vše jsou aspekty a synergie, které s regulací a koregulací pomáhají a způsobují, že Lesní mysl lze využít se záměrem relaxace, navazování a upevňování vztahů, odbourávání stresu apod. Samozřejmě je zde hranice. Lesní mysl nenahrazuje odbornou psychoterapeutickou pomoc, zejména při hlubším řešení poruch a obtíží spojených s traumaty a jejich syndromy.

Výše uvedený princip „semaforu" vychází z konceptu tzv. polyvagální teorie, vyvinuté již v roce 1994 doktorem Stephenem Porgesem. Pro lepší porozumění doporučuji dvě knihy v českém překladu: Ukotvení od Dany Deb a pak knihu, jejíž autor je Peter Levine, Probuzení tygra - léčení traumatu. Obě knihy vyšly v nakladatelství Maitrea.

Článek byl jen naznačením konceptu k uvědomění propojení a toho, že dobrou dramaturgií a vědomým přístupem mohou všichni na workshopech Lesní mysli povzbudit vzájemnou koregulaci a dosáhnout extra synergických efektů a přidané hodnoty. Přeji příjemné zážitky a ať vám svítí zelená!

Libor Friedel, instruktor Lesní mysli
facilitátor kruhů, průvodce, mentor a kouč
libfri@gmail.com
Facebook Libor Friedel
Facebook Libor Friedel - konzultant, kouč a lektor

Lesní mysl jako prevence vyhoření u pomáhajících profesí

V tomto článku mám pro vás zamyšlení, jak může Lesní mysl prospět lidem pracujícím v tzv. pomáhajících profesích. Které to jsou? Veškeří zdravotníci, pracovníci IZS, sociální pracovníci, terapeuti, ale třeba i učitelé a mnohé další. Tyto profese jsou ve velké míře ohroženy tzv. vyhořením. Proč? Protože jsou vystaveni intenzivní emoční zátěži, vysokým nárokům na empatii a schopnosti zvládat stres. Zároveň tato práce bývá nedostatečně oceněna (ať už finančně nebo emocionálně). Pomáhající pracovníci mají také často tendenci ignorovat vlastní potřeby ve prospěch druhých. Tato neustálá obětavost vede k tomu, že mají tendence zanedbávat své fyzické i psychické zdraví.

Syndrom vyhoření je psychický stav, který vzniká jako důsledek dlouhodobého stresu, přetížení nebo neuspokojivé pracovní situace. Je charakterizován emocionálním, fyzickým a duševním vyčerpáním, které vede k poklesu výkonnosti, motivace a celkového uspokojení z práce nebo života. Takový stav může vést k vážným důsledkům, jako je snížení kvality poskytované péče nebo služby. Zvýšená nemocnost, což vede k absenci nebo dokonce k odchodu z profese. Zvýšené riziko duševních onemocnění, jako jsou deprese nebo úzkostné poruchy. Často narušuje také mezilidské vztahy, ať už ke klientům nebo kolegům.

Protože lidé, věnující se pomáhajícím profesím. hrají zásadní roli ve společnosti, je nutné věnovat se prevenci vyhoření. Výzkumy i osobní zkušenosti lidí potvrzují, že i krátký čas strávený v přírodě může přinést pozitivní změny a pomoci v boji proti vyhoření. Jak tedy může pomoci právě Lesní mysl?

- **Redukce stresu a úzkosti:** Výzkumy ukazují, že pobyt v přírodě snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu, což pomáhá zmírňovat stres a úzkost. Lesní mysl poskytuje úlevu od duševního tlaku a umožňuje hluboké uvolnění, což je pro pracovníky v pomáhajících profesích velmi přínosné.

- **Obnova mentální energie:** Vědomé vnímání přírody, včetně sledování stromů, ptáků, zvuků přírody a čerstvého vzduchu, pomáhá zklidnit mysl a zlepšuje schopnost soustředění.

- **Podpora fyzického zdraví:** Pravidelný pobyt v přírodě zlepšuje fyzické zdraví, podporuje kardiovaskulární systém, zlepšuje kvalitu spánku a celkově posiluje imunitu.

- **Zvýšení empatie a propojení:** Lesní mysl posiluje pocit propojení s přírodou, což může mít pozitivní vliv na mezilidské vztahy a empatii. Pro pomáhající profesionály, kteří potřebují vysokou míru empatie a citlivosti, je tento druh „propojení" velmi důležitý.

- **Podpora mindfulness:** Lesní mysl zahrnuje techniky mindfulness, které pomáhají pracovníkům být více v přítomném okamžiku a uvolnit stres spojený s náročnými pracovními úkoly. Smyslové prožitky (např. vnímání zvuku, vůně a pocitů v přírodě) přispívají k vnitřnímu klidu a pocitu naplnění.

- **Péče o osobní rovnováhu a hranice:** Lesní mysl poskytuje bezpečné prostředí k tomu, aby si pracovníci mohli vybudovat hranice a věnovat se sami sobě. Pomáhá obnovit osobní rovnováhu a nastavit zdravější přístup k práci, kde dochází k pravidelným „přepnutím" z pracovního režimu na čas určený pro péči o sebe.

- **Podpora sebepoznání a sebereflexe:** Lesní prostředí přirozeně vybízí k sebereflexi a hlubokému zamyšlení, což je skvělý způsob, jak si pomáhající profese mohou uvědomit své potřeby, hodnoty a priority a lépe se o sebe starat.

- **Sebekoučink a sebereflexe:** Příroda je ideální prostředí pro zamyšlení nad svými emocemi a pro zpracování náročných zkušeností, které jsou s pomáhajícími profesemi často spojeny. Lesní mysl podporuje hlubokou sebereflexi, která umožňuje lépe pochopit vlastní pocity a potřeby, a tím předcházet vyhoření.

Pro udržení dlouhodobé schopnosti pomáhat druhým je zásadní, aby si pomáhající profese i jejich zaměstnavatelé uvědomili, že péče o sebe je nezbytnou součástí jejich práce.

Pomáhající profese často zahrnují velkou dávku obětavosti a emocionálního zatížení, takže je důležité nabídnout metody, které nevyžadují velké úsilí a snadno se dají začlenit do běžného života. Lesní mysl je jednoduchý, přirozený způsob, jak se o sebe starat a najít znovu ztracenou rovnováhu.

Pokračování k tomuto tématu najdete v příštím newsletteru.

Veronika Peterková, fyzioterapeutka a instruktorka Lesní mysli
www.fyziosportys.cz

2 velmi netradiční cesty s Lesní myslí

Během srpna jsem dostala pozvání od kamarádky, která pracuje v Diakonii, abych pro jejich klienty z pečovatelského domu na Plzeňsku připravila Lesní mysl na téma „Když nemůžeme do lesa, musí les k nám“. Zároveň toto setkání bylo propojené s výtvarnou soutěží na téma „LES“, do které se zapojovali.

Kvůli špatnému počasí a zhoršené mobilitě klientů celé setkání muselo proběhnout v místnosti. Sešla se skupina 7 klientů, kteří se rozhodli své odpoledne strávit objevováním nového.

Les jsem jim přinesla skrze hudbu lesa, fotky přírody, éterický olej borovice a skrze přírodniny, které jsem pro ně v lese nasbírala. Tyto přírodniny jsme na závěr našeho setkání použili i na společný obraz, který se posílal do zmíněné soutěže.

Senioři byli otevření a ochotní vyzkoušet něco nového. Do jednotlivých ochutnávek Lesní mysli se hezky zapojovali. S přírodou se také propojili i díky jejich vzpomínkám na les a přírodu. Což některým klientů vehnalo slzy do očí. A protože mám ráda příběhy psané životem, tak vzpomínky seniorů na jejich oblíbený les mě přenesly do dob, kdy ještě byli mladí a bezstarostní. Jejich ohlédnutí bylo pro mě pohlazení na duši a možností nahlídnout trošku do jejich světa.

Druhá netradiční cesta s Lesní myslí byla pro turistický oddíl nevidomých.

Setkali jsme se v Pošumaví blízko Plánice. Celkem nás bylo deset. 6 nevidomých, 3 jejich průvodkyně a já. Cestu s Lesní myslí jsem musela hodně zkrátit a připravit pro terén v lese tak, aby byl pro nevidomé bezpečný. Cesta měla 3 části. 2 z nich byly vyznačené provázkem pro snazší orientaci v prostoru. 3 místo bylo statické, kde jsme procházeli další cvičení. Velmi mě překvapilo do jakých hloubek a úvah jsme se společně dostávali. Díky tomuto setkání s nevidomými se mi otevřel nový nepoznaný svět. Prostě Lesní mysl má obrovskou sílu a hloubku.

Petra Lammas

Zima na talíři

Hubník

Autorka: Renáta Šestáková

Suroviny:

- 3 hrsti sušených hub
- 2 rohlíky
- 1 velká lžíce dětské krupice
- 1 hrnek mléka
- 3 vejce
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 125 g másla
- Sůl, kmín a pepř podle chuti

Sušené houby na pár minut namočíme do 500 ml vody a pak je v téže vodě povaříme. Osolíme, opepříme a přidáme kmín. Když jsou houby měkké, necháme vychladnout. Přidáme nakrájené rohlíky, krupici, vejce, mléko, utřený česnek a cibulku osmaženou na kousku másla. Promíchaný hubník nalijeme na plech s vyšším okrajem, na kterém jsme v troubě rozpálili máslo. Pečeme asi 30 minut. Po upečení ho můžeme posypat sýrem.

Krupicová kaše s černým bezem

Autorka: Jana Trojanová

Suroviny (1 porce):

- 25g krupice (nejraději míchám špaldovou s pohankovou nebo jáhlovou)
- 250 ml mléka
- sušený květ černého bezu
- špetka soli
- makový olej nebo lněný olej lžička menší
- cukr z černého bezu (rozmixované čerstvé květy bezu – bez stopek, usušené a znovu rozmixované)

Den předem do mléka namočím černý bez a v lednici nechám do druhého dne. Druhý den lehce zahřeji, bez po chvilce vyndám a přidám krupici a sůl. Za stálého míchání přivedu k varu. Vařím do změknutí krupice. Jakmile má kaše požadovanou hladkou konzistenci sundám ze sporáku a vmíchám pro zjemnění vybraný olej. Servíruji posypané bezovým cukrem (recept od úžasné p. Huňkové – Za šípkovým keřem). Podle chuti je možné dozdobit ovocem, oříšky, ale nám nejvíce chutná samotná.

Kaše je naprosto ideální snídaní v době plískanic. Zahřeje po těle i na duši a její příjemná chuť překvapí vaše chuťové pohárky. Děti ji přímo zbožňují.

Tipy, čím obdarovat své blízké k Vánocům

Karty Lesní mysli

36 karet se cvičeními a krásnými fotografiemi na druhé straně (Michal Stránský, autor fotografií a grafické úpravy knihy Lesní mysl). Jedna strana cvičení, druhá fotografie.

Objednejte zde (nordicsports.cz)

Dárkový poukaz na workshop Lesní mysli

Darujte svým blízkým zážitek v podobě Lesní mysli. Ať už individuální nebo skupinové. Nebo společně, jako rodina. Najděte si svého instruktora a oslovte přímo jeho. Kontakty najdete zde (lesnimysl.cz) .

Hole či kurzy Nordic Walking

Doplňte své aktivity v přírodě sportovní aktivitou Nordic Walking. Vhodné pro všechny věkové i výkonnostní skupiny. Hole i dárkový poukaz můžou být krásným dárkem, který rozproudí krev v žilách a dodá energii a chuť se hýbat.

Objednejte zde (nordicsports.cz)

Čas spolu se soukromou vycházkou do lesa

Není lepšího dárku, než čas strávený společně se svými blízkými v prostředí přírody. Se společnými hovory nebo mlčky. Na krátké i delší vycházce nebo jen tak posedět, třeba na lesním pikniku. Kdy jste naposledy vyrazily do přírody s maminkou, tatínkem, babičkou, dědou? Už je to dlouho? Tak vyrazte a buďte spolu, les vám bude oporou. Nedávno? Běžte i tak a udělejte ze svého výletu výjimečnou událost. Třeba tím, že si budete povídat o svých oblíbených místech. Nebo si uděláte lesní piknik. Nebo si jen tak lehnete do mechu a budete společně odpočívat.

AKCE INSTRUKTORŮ LESNÍ MYSLI

Na následujících řádcích najdete seznam akcí certifikovaných instruktorů Lesní mysli. Jsou to lidé, kteří prošli instruktorským kurzem Lesní mysli a jsou součásti sítě, která slouží k vzájemné podpoře, spolupráci a zároveň je zárukou kvality. Každý z nich do své práce otiskuje svoje zkušenosti z jiných oblastí a také svůj jedinečný vztah k přírodě. Pokud máte chuť zažít les i sebe jinak, než jste doposud zvyklí, určitě je cesta do lesa s jedním z nich výbornou volbou.

6. 12. 2024 Všímavá vycházka s Lesní myslí , Praha - Divoká Šárka, Mirka Benešová, tel. 731 620 200, Odkaz
Objevte léčivou sílu přírody a vnitřního klidu s naším programem Všímavých vycházek! Zveme veřejnost i pacienty Psychosomatické kliniky k prožití harmonického spojení s přírodou.

28. 12. 2024 Vánoční Lesní mysl, Zámecký park Kačina (Kutná Hora), Renáta Šestáková, renata@zazijles.cz, Odkaz
Zažij Lesní mysl ve Vánoční atmosféře.

29. 12. 2024 tichá zimní Lesní mysl v propojení s meditací Breathwork , les Balda u Poličky, Marie Stodolová, maruska.stodolova@gmail.com, Odkaz
Tak trochu jiné, netradiční setkání s LM, která bude probíhat ve větším tichu, niterněji. Možnost vydechnout, pozorovat zimní přírodu, uzavírat svůj rok a následně se ponořit do sdílení a dechové meditace Breathwork v útulné jurtě Spolu v Pomezí u Poličky.

21. 12. 2024 Slunovratové zastavení, les u Senice na Hané, Johana Pytlíčková, johana.pytlickova@seznam.cz, Odkaz
Dopřejte si v předvánočním kolotoči čas pro zastavení a relaxaci, během kterého se naladíte na vděčnost, radost a sváteční atmosféru.

4. 1. 2025 Cestou ohlédnutí a vyhlídek, les u Senice na Hané, Johana Pytlíčková, johana.pytlickova@seznam.cz, Odkaz
Příroda a Lesní mysl vám vytvoří jedinečnou příležitost k ohlédnutí se za uplynulým rokem a naplánování vizí pro rok nadcházející.

12. 2. a 13. 2. 2025 Relaxační procházka lesem s instruktorkou LM, Znojmo - Gránice, Jana Trojanová, trojanova@lesyznojmo.cz
Věnujte si chvilku jen pro sebe. Pojďme objevit sílu lesa! Společně načerpáme energiii, zlepšíme si náladu a naučíme se vnímat svět kolem nás novým způsobem.

Březen 2025 - mnoho workshopů instruktorů Lesní mysli k Mezinárodnímu dni Lesů a k oslavám 10. narozenin Lesní mysli v ČR, "Od Bílých Karpat až po Plzeň". Více info v dalším newsletteru.

Instruktoři Lesní mysli Vám přejí vše dobré do nového roku 2025

PRŮVODCOVSKÝ KURZ LESNÍ MYSLI 2024

Termín: 21. 2. 2025, 14. 3. 2025, 24. 4. 2025, 15. 5. 2025
Místo: lesy u Soběšic Brna, také společenské a sportovní centrum Maják (Dusíkova 5, Brno)
Kontakt: Martina Holcová, m.holcova@gmail.com **Více info zde**

Cílem kurzu je seznámit se se základními principy Lesní mysli – těmi nejjednodušími cvičeními (zaměřenými především na smysly), které účastník průvodcovského kurzu bude moci nabídnout ostatním v rámci své vlastní práce a služeb. Cvičení si vyzkoušet jak na sobě, tak vyzkoušet jejich uvádění ve skupině – se zpětnou vazbou. Zamyslet se, jak využít svých dovedností a schopností k zařazení cvičení Lesní mysli do své práce.

Průvodce je po skončení oprávněn používat základní cvičení Lesní mysli (první ze tří úrovní obtížnosti). Pro plné oprávnění praktikování Lesní mysli pro klienty je třeba absolvovat instruktorský kurz.

INSTRUKTORSKÝ KURZ LESNÍ MYSLI 2025

Termín: 12. 6. - 19. 10. 2025

Místo: lesy u Soběšic Brna, také společenské a sportovní centrum Maják (Dusíkova 5, Brno)

Kontakt: Martina Holcová, m.holcova@gmail.com **Více info zde**

Seznam instruktorů Lesní mysli

Zůstaňte v kontaktu s Lesní myslí

webové stránky: www.lesnimysl.cz

facebook stránka: Lesní mysl

facebook skupina: Lesní mysl - dává smysl

Za síť instruktorů Lesní mysli tento newsletter vytvořila Veronika Peterková, fyziosportys@gmail.com