

Metodika LESs Stress

LESs Stress

Přírodní terapie jako nástroj pro lepší zvládání stresu mladých lidí

(Projekt 2023-3-CZ01-KA210-YOU-000182273)

PŘÍLOHA 2

MODUL 1

Já a stres - Jak se stavím ke stresu



Financováno
Evropskou unií

INSTITUT
EUROSCHOLA



LESS
stress



NAPROSTO PŘESNĚ VÍM



Financováno
Evropskou unií

INSTITUT
EUROSCHOLA



LESS 
stress



VÍM



TUŠÍM



Financováno
Evropskou unií

INSTITUT
EUROSCHOLA



LESS
stress



TROCHU TUŠÍM



SPÍŠ NEVÍM



Financováno
Evropskou unií

INSTITUT
EUROSCHOLA



LESS
stress



VŮBEC NEVÍM

Metodika LESs Stress

LESs Stress

Přírodní terapie jako nástroj pro lepší zvládání stresu mladých lidí

(Projekt 2023-3-CZ01-KA210-YOU-000182273)

PŘÍLOHA 3

MODUL 2 – Galerie v přírodě, otázky wellbeing a stres

1.	Co víte o wellbeingu?
2.	Jak zlepšit svůj wellbeing?
3.	Co je stres a co je stresor?
4.	Kdy zažíváme stres v našem životě? Existuje dobrý a špatný stres?
5.	Jak se stres projevuje na těle?
6.	Jak se stres projevuje na naší emoční stránce?
7.	Jak se stres projevuje na naší kognitivní/rozumové stránce?
8.	Jak se stres projevuje na sociální stránce našeho života?
9.	Co pomáhá zvládat stres?
10.	Co víte o relaxaci, meditaci, mindfulness?

Metodika LESs Stress

LESs Stress

Přírodní terapie jako nástroj pro lepší zvládání stresu mladých lidí

(Projekt 2023-3-CZ01-KA210-YOU-000182273)

PŘÍLOHA 4

MODUL 2 – Galerie v přírodě, základní odpovědi na otázky wellbeing a stres

1. Co víte o wellbeingu?

- Wellbeing neboli blahobyt je stav **fyzické, duševní, sociální a duchovní pohody**.
- **Druhy pohody:** fyzická, duševní, sociální, ekonomická, environmentální, duchovní.
- **Proč je pohoda důležitá:** ovlivňuje kvalitu života, zdraví, produktivitu a odolnost vůči stresu. Lidé s vyšší úrovní pohody se lépe vyrovnávají s problémy a více si užívají každodenní činnosti.
- **Faktory podporující pohodu:**
 - Sebereflexe a všímatost – uvědomění vlastních potřeb, hodnot a pocitů
 - Fyzická aktivita – i krátký pohyb zlepšuje náladu a snižuje stres
 - Sociální podpora – sdílení emocí a zážitků posiluje vazby a poskytuje psychickou podporu
 - Čas na odpočinek a koníčky – regenerace je klíčem k dlouhodobé spokojenosti
- **Wellbeing zahrnuje:**
 1. Fyzická pohoda – zdravá strava, pohyb, spánek, relaxace, prevence nemocí
 2. Duševní a emoční pohoda – mindfulness, meditace, zvládání stresu, pozitivní myšlení
 3. Sociální vztahy – kvalitní vztahy, komunita, empatie, efektivní komunikace, podpora odborníků
 4. Pracovní rovnováha a růst – rovnováha práce a soukromí, spokojenost s prací, osobní rozvoj, finanční zdraví
 5. Duchovní rozměr – hledání smyslu, život v souladu s hodnotami, spojení s přírodou
 6. Životní prostředí a životní styl – čistý prostor, čas v přírodě, omezení technologií
 7. Relaxace a koníčky – koníčky, četba, hry, cestování a zážitky

2. Jak zlepšit svůj wellbeing?

- **Příroda:** trávit čas venku, procházky, péče o rostliny
- **Duševní pohoda:** meditace, psaní deníku, zvládání stresu, vyhledání odborné podpory
- **Fyzické zdraví:** zdravá strava, pohyb, kvalitní spánek a odpočinek
- **Sociální vztahy:** budování kvalitních vztahů, otevřená komunikace, zapojení do komunity
- **Vyváženost:** nastavení hranic mezi prací a volným časem, plánování aktivit, které baví
- **Seberozvoj:** hledání smyslu života, učení se novým věcem, projevování vděčnosti

3. Co je stres a co je stresor?

Stres

- **Reakce organismu** na situace, které jsou vnímány jako náročné, ohrožující nebo zatěžující.

Stresor:

- **Jakýkoli podnět, který vyvolává stres.**
- Typy stresorů:
 - **Vnější:** okolnosti, události, situace (např. blížící se termín, konflikt, zkouška)
 - **Vnitřní:** naše vlastní myšlenky, pocity, očekávání (např. perfekcionismus, obavy, sebekritika)
- Příklady:
 - Pracovní: náročný projekt, termín, tlak na výkon
 - Osobní: konflikt s přítelem, rodinné napětí, zdravotní problémy

4. Kdy zažíváme stres v životě? Existuje dobrý a špatný stres?

- Pracovní a školní výzvy: termíny, projekty, zkoušky, tlak na výkon
- Změny v osobním životě: stěhování, zdravotní problémy, ztráta blízké osoby
- Finanční problémy: dluhy, splátky, finanční nejistota
- Rodinné a vztahové problémy: konflikty v rodině nebo mezi přáteli
- Perfekcionismus a očekávání: tlak na dosažení ideálních cílů
- Každodenní stresory: nedochvilnost, přetížení, nedostatek času na odpočinek
- **Dobrý stres (eustres):** motivuje, podporuje výkon, zlepšuje koncentraci, kreativitu a odolnost; např. příprava na zkoušky, dosažení cíle, fyzická aktivita
- **Špatný stres (distres):** přetěžuje, poškozuje zdraví, způsobuje úzkost, vyčerpání, zdravotní problémy; např. chronické přetížení, konflikty, nejistota

5. Jak se stres projevuje na těle?

- **Fyzické projevy:** rychlý tep, vysoký krevní tlak, svalové napětí, bolest, zvýšené pocení, problémy s dýcháním a trávením, únava
 - **Psychické projevy:** úzkost, nervozita, podrážděnost, problémy se spánkem a soustředěním
 - **Dlouhodobé důsledky:** oslabená imunita, srdeční problémy, psychické poruchy, civilizační nemoci
-

6. Jak se stres projevuje na emoční stránce?

- Úzkost, nervozita, obavy a napětí
 - Podrážděnost, frustrace, snazší rozzlobení
 - Bezmoc, pocit ztráty kontroly
 - Depresivní nálady, smutek, beznaděj
 - Přehnaná sebekritika, negativní myšlenky
 - Snížená schopnost relaxace
-

7. Jak se stres projevuje na kognitivní/rozumové stránce?

- Problémy se soustředěním, hůře plní úkoly
 - Zhoršená paměť, zapomínání informací či úkolů
 - Rozhodování pod tlakem – impulzivní nebo rychlá rozhodnutí
 - Snížená kreativita, hůře řeší problémy
 - Negativní myšlenky, pesimistický pohled na situace
 - Snížená jasnost mysli, obtížné efektivní myšlení
-

8. Jak se stres projevuje na sociální stránce našeho života?

- Snížená trpělivost, rychlá podrážděnost a napětí ve vztazích
- Sociální izolace, vyhýbání se kontaktům a aktivitám
- Komunikační problémy, nedorozumění, konflikty

- Přílišná závislost na podpoře druhých
 - Zvýšené napětí v rodině či práci
-

9. Co pomáhá zvládat stres?

- **Pobyt v přírodě**
 - Fyzická aktivita: cvičení, procházky
 - Relaxace a meditace: hluboké dýchání, mindfulness
 - Zdravá výživa, dostatek spánku
 - Podpora blízkých: rozhovor s přáteli, terapeutem
 - Plánování a organizace úkolů
 - Koníčky a zájmy: četba, hudba
 - Humor a smích
-

10. Co víte o relaxaci, meditaci a mindfulness?

Relaxace:

- Uvolnění těla a mysli, snížení napětí a stresu, obnovení rovnováhy
- Techniky: hluboké dýchání, progresivní svalová relaxace, jóga, masáž, aromaterapie

Meditace:

- Cílené zklidnění mysli a zlepšení duševní pohody, soustředění se na přítomný okamžik nebo mantru
- Typy: všímavost, koncentrace, laskavost, zenová meditace, autogenní trénink, transcendentální meditace
- Účinky: snižuje stres a úzkost, zlepšuje koncentraci, paměť, emoční stabilitu, podporuje řešení problémů a kreativitu, zlepšuje kvalitu spánku

Mindfulness (všímavost):

- Vědomé a neodsuzující prožívání přítomného okamžiku, bez posuzování a hodnocení
- Zaměření: přítomnost, dech, tělesné pocity, myšlenky a emoce
- Účinky: zvyšuje sebeuvědomění, snižuje stres, podporuje klid a soustředění



Financováno
Evropskou unií



Metodika LESs Stress

LESs Stress

Přírodní terapie jako nástroj pro lepší zvládání stresu mladých lidí

(Projekt 2023-3-CZ01-KA210-YOU-000182273)

PŘÍLOHA 5

MODUL 3 – Vlivy přírody na duševní zdraví a wellbeing

Záznamová tabulka pro přepis informací o vlivech přírody na duševní zdraví

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Metodika LESs Stress

LESs Stress

Přírodní terapie jako nástroj pro lepší zvládání stresu mladých lidí

(Projekt 2023-3-CZ01-KA210-YOU-000182273)

PŘÍLOHA 6

MODUL 3 – Vlivy přírody na duševní zdraví a wellbeing

Informace o vlivech přírody na duševní zdraví

1. Autonomní nervový systém (NS) dělíme na	sympatický (SNS) a parasympatický (PNS).
2. Život v městském prostředí spouští	aktivitu sympatického nervového systému.
3. Pobyt v přírodě spouští aktivitu	parasympatického nervového systému.
4. V přírodě dochází k výraznému	poklesu hladiny stresových hormonů v krvi.
5. Během pobytu a pohybu v přírodě roste	hladina některých „hormonů štěstí“ v těle.
6. Čím vyšší je „Nature Connectedness“,	tím nižší je míra duševních onemocnění.
7. Díky kontaktu s přírodou můžeme	dosahovat lepších studijních výsledků.
8. I pouhý výhled z okna do zeleně má pozitivní	vliv na duševní zdraví a kognitivní funkce.
9. Rostliny komunikují pomocí terpenů,	jejich „konverzace“ ovlivňuje i naše zdraví.
10. Příroda je využívána i jako preventivní či	doplňková léčebná metoda ve zdravotnictví.



Financováno
Evropskou unií



Metodika LESs Stress

LESs Stress

Přírodní terapie jako nástroj pro lepší zvládání stresu mladých lidí

(Projekt 2023-3-CZ01-KA210-YOU-000182273)

PŘÍLOHA 7

MODUL 3 – Vlivy přírody na duševní zdraví a wellbeing

Záznamová tabulka pro přepis informací o vlivech přírody na duševní zdraví

1. Autonomní nervový systém (NS) dělíme na sympatický (SNS) a parasympatický (PNS).

SNS je aktivní, když je tělo vystaveno úkolu, stresu, nebezpečí nebo fyzické námaze. Uvádí organismus do stavu pohotovosti. Při jeho aktivitě dochází v těle např. k uvolnění stresových hormonů, potlačení fungování imunitního systému a trávicích mechanismů, zrychlení dýchání a srdečního pulzu a zvýšení krevního tlaku.

PNS je naopak aktivní v situacích, kdy jsme mimo nebezpečí, beze stresu, v klidu. Uvádí organismus do regeneračního a odpočinkového stavu. Pomáhá tělu zotavit se ze stresových či náročných situací, udržuje optimální funkce organismu. V jeho režimu může tělo regenerovat, relaxovat, trávit, funguje imunitní systém, kognitivní funkce (př. vnímání, pozornost, paměť, učení...)

2. Život v městském prostředí spouští aktivitu sympatického nervového systému.

Člověk se z hlediska lidské evoluce vyvíjel 99 % času v přírodě. Pouze 1 % žijeme v umělém, námi vybudovaném prostředí. Naše tělesné systémy se na přechod z přírody do měst zatím nestihly adaptovat a městské prostředí je pro lidský mozek cizější než přírodní prostředí.

Pro správné fungování těla je **ideální, když jsou obě části NS v rovnováze**. Avšak dnešní hektický městský způsob života způsobuje vyšší aktivitu SNS, což vede k dlouhodobému stresu, vyčerpání, úzkostem, poruchám spánku, kognitivním problémům a dalším civilizačním nemocem.

3. Pobyt v přírodě spouští aktivitu parasympatického nervového systému.

V bezpečné / neohrožující přírodě nejsou přítomny stresory jako je průmyslový hluk, znečištění, tlak na výkon nebo sociální stres. Přírodní prostředí je naopak spíše klidné, poskytuje nám pocit bezpečí a pohody. Scénérie, zvuky a příjemné vizuální podněty vytváří prostor pro naše uvolnění. Mozek dostává signál, že není třeba být v pohotovostním režimu a připravovat se na „boj nebo útěk“ (aktivita SNS) a spouští činnost PNS, který tělo zklidňuje a umožňuje regeneraci.

4. V přírodě dochází k výraznému poklesu hladiny stresových hormonů v krvi.

Stresové hormony jsou pro naše tělo důležité. Avšak když převažuje aktivita SNS, jejich hladiny jsou dlouhodobě zvýšené, což má negativní vliv na naše zdraví. Jak už víme, klidný pobyt v přírodě aktivuje funkci PSN, který naopak způsobuje pokles hladiny stresových hormonů v těle.

Konkrétní vědecká data ukazují, že již po 20 minutách pobytu v přírodním prostředí může hladina **kortizolu** klesnout přibližně o 15 - 20 %. Naopak, lidé, kteří tráví čas v městském prostředí, mají hladinu kortizolu zvýšenou.

Jiná studie ukázala, že jeden den strávený v lese může snížit hladinu **adrenalinu** u mužů o 30 %, druhý den o 35 %. U žen je efekt ještě výraznější – po jednom dni v lese klesá hladina adrenalinu o 50 %, po druhém dni dokonce o více než 75 %.

5. Během pobytu a pohybu v přírodě roste hladina některých „hormonů štěstí“ v těle.

„Hormony štěstí“ jsou klíčové pro naši duševní pohodu a emoční stabilitu. Řadíme mezi ně mimo jiné serotonin a endorfiny. **Serotonin** reguluje emoce, stres, spánek a celkovou duševní pohodu. Vysoké hladiny serotoninu jsou spojeny s pocitem klidu, spokojenosti a štěstí, naopak nízké hladiny jsou spojeny s depresí, úzkostí a špatným spánkem. Tvoří se (mimo jiné) díky slunečnímu svitu, fyzické aktivitě a všímavosti. **Endorfiny** pomáhají tělu vyrovnat se s bolestí a stresem, mají silný účinek na uvolnění napětí v těle, poskytují úlevu a zlepšují náladu. Tvoří se (mimo jiné) díky fyzické aktivitě a intenzivním smyslovým prožitkům.

Studie ukazují, že i 20 minut strávených v přírodě (ideálně všímavě, v pohybu a za svitu slunce) vede v organismu k vyšší produkci hormonů štěstí.

6. Čím vyšší je „Nature Connectedness“, tím nižší je míra duševních onemocnění.

Termín Nature Connectedness - propojení s přírodou (dále jako NC) - označuje míru vztahu člověka k přírodnímu světu.

Aktuální vědecké studie ukazují, že náš vztah k přírodě je jedním z klíčových faktorů pro celkovou duševní pohodu a lepší zvládání stresu. Míra či hloubka našeho napojení na přírodu je pro duševní pohodu dokonce důležitější než to, kolik času v přírodě trávíme.

Dobrou zprávou je, že intenzitu NC lze prohlubovat. Můžeme tak činit např. skrze **zapojování smyslů** nebo vědomé **prožívání pozitivních emocí**, které v nás příroda probouzí.

7. Díky kontaktu s přírodou můžeme dosahovat lepších studijních výsledků.

Vědecké studie ukazují, že kontakt s přírodním prostředím zlepšuje proces učení a studijní výsledky. Je to tím, že příroda zlepšuje naše kognitivní funkce.

Kognitivní funkce jsou základní procesy odehrávající se v našem mozku. Řadíme mezi ně např. **pozornost, paměť, myšlení, kreativitu, řečové funkce, schopnost řešit problémy.**

Studenti, kteří jsou v častém kontaktu s přírodou, dosahují nejen vyššího skóre ve srovnávacích testech napříč předměty, ale vyskytuje se u nich i méně kázeňských problémů, mají vyšší zájem o učení, vyšší sebeúctu a pocit spokojení z toho, co dokázali.

8. I pouhý výhled z okna do zeleně má pozitivní vliv na duševní zdraví a kognitivní funkce.

Příroda na nás působí blahodárně dokonce i když v ní nejsme fyzicky přítomni! Vědecké studie ukázaly, že i pouhý výhled z okna do zeleně nebo pohled na obrazy přírody mají na naši duševní pohodu, hladinu stresových hormonů a kognitivní funkce významný pozitivní vliv.

Lidé, kteří mají okna s výhledem do zeleně, vykazují lepší výsledky v činnostech, které vyžadují soustředění, než ti, kteří mají výhled do „betonu“. Tohle tvrzení bylo dokázáno studiemi provedenými jak na studentech, tak na zaměstnancích.

9. Rostliny komunikují pomocí terpenů, jejich „konverzace“ ovlivňuje i naše zdraví.

Terpeny jsou chemické plynné látky, které rostliny vylučují do vzduchu a pomocí kterých mezi sebou komunikují. Protože se člověk vyvíjel převážnou většinu času v přírodním prostředí, lidský organismus na terpeny také reaguje. Do těla se dostávají přes kůži nebo vdechnutím.

Terpeny podporují zejména fyzické zdraví - **aktivují imunitní systém**. Avšak mají vliv i na duševní zdraví. Některé terpeny mají **uklidňující a relaxační** účinky, čímž pomáhají zmírnit pocity úzkosti, stresu a napětí (např. terpeny obsažené v levanduli), jiné mají naopak **stimulační** účinky, čímž dokáží zlepšit soustředění, paměť a další kognitivní funkce (např. terpeny obsažené v jehličnatých stromech).

Terpeny najdeme nejen v přírodě samotné, ale i v éterických rostlinných olejích.

10. Příroda je využívána i jako preventivní či doplňková léčebná metoda ve zdravotnictví.

Díky výsledkům vědeckých studií dokazujících blahodárné vlivy přírody na lidské zdraví a duševní pohodu se v některých zahraničních státech příroda stává součástí veřejného zdravotnického systému. Lékaři ji mohou oficiálně předepsat svým pacientům namísto nebo vedle tradičních farmaceutických léků formou „receptů“, které se nazývají „**Green Prescriptions**“.

Green Prescriptions existují např. v Japonsku, na Novém Zélandu, ve Finsku, Kanadě a USA, Jižní Koreji a Skotsku. Pojetí jsou různá, společným cílem je vždy podpora zdraví prostřednictvím přírody a pohybu a podpora znovunavázání vztahu mezi člověkem a přírodou.

Metodika LESS Stress

LESS Stress

Přírodní terapie jako nástroj pro lepší zvládání stresu mladých lidí

(Projekt 2023-3-CZ01-KA210-YOU-000182273)

PŘÍLOHA 8

MODUL 3 – Vlivy přírody na duševní zdraví a wellbeing

Zdroje

Vědecké studie sloužící jako zdroje informací pro Blok 3

Noise and mental health: evidence, mechanisms, and consequences, Journal of Exposure Science & Environmental Epidemiology, Omar Hahad^{1,2,7}✉, Marin Kuntic^{1,2,7}, Sadeer Al-Kindi³, Ivana Kuntic¹, Donya Gilan^{4,5}, Katja Petrowski⁶, Andreas Daiber^{1,2} and Thomas Münzel^{1,2} © The Author(s) 2024

Effect of forest bathing trips on human immune function, Qing Li, Received: 14 July 2008, Environ Health Prev Med (2010)

Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: a systematic review and meta-analysis. Antonelli M, Barbieri G, Donelli D. Int J Biometeorol. 2019 Aug;63(8):1117-1134. doi: 10.1007/s00484-019-01717-x. Epub 2019 Apr 18. PMID: 31001682.

The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. Park BJ, Tsunetsugu Y, Kasetani T, Kagawa T, Miyazaki Y. Environ Health Prev Med. 2010 Jan;15(1):18-26. doi: 10.1007/s12199-009-0086-9. PMID: 19568835; PMCID: PMC2793346.

Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on serotonin in serum, depressive symptoms and subjective sleep quality in middle-aged males. Li Q, Ochiai H, Ochiai T, Takayama N, Kumeda S, Miura T, Aoyagi Y, Imai M. Environ Health Prev Med. 2022;27:44. doi: 10.1265/ehpm.22-00136. PMID: 36328588; PMCID: PMC9665960.

A lower connection to nature is related to lower mental health benefits from nature contact Chia-chen Chang^{1,10,11*}, Brenda B. Lin^{2,11*}, Xiaoqi Feng^{3,4,5}, Erik Andersson^{6,7,8}, John Gardner² & Thomas Astell-Burt^{4,9}

Luque-García, L., Corrales, A., Lertxundi, A., Díaz, S., Ibarluzea, J., (2022). Does exposure to greenness improve children's neuropsychological development and mental health? A Navigation Guide systematic review of observational evidence for associations. Environmental Research, 206

Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W. (1991). Restorative Effects of Natural Environment Experiences. *Environment and Behavior*, 23(1), 3-26.

Jessica E. Desrochers, Johanna Peetz, Cecilia Harpaul, Christine Okigbo, Katia Perry, The Role of Nature Cues and Nature Relatedness in Academic Motivation and Engagement, *Collabra: Psychology* (2024) 10 (1): 115301.

L.A. Sharam, K.M. Mayer, O. Baumann. Design by nature: The influence of windows on cognitive performance and affect. *Journal of Environmental Psychology* Volume 85, February 2023, 101923

Zhang, Y.; Tang, Y.; Wang, X.; Tan, Y. The Effects of Natural Window Views in Classrooms on College Students' Mood and Learning Efficiency. *Buildings* 2024, 14, 1557.

Raanaas RK, Patil GG, Hartig T. Health benefits of a view of nature through the window: a quasi-experimental study of patients in a residential rehabilitation center. *Clin Rehabil.* 2012 Jan;26(1):21-32. doi: 10.1177/0269215511412800. Epub 2011 Aug 19. PMID: 21856720.

Bi W, Jiang X, Li H, Cheng Y, Jia X, Mao Y, Zhao B. The More Natural the Window, the Healthier the Isolated People-A Pathway Analysis in Xi'an, China, during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 Aug 17;19(16):10165. doi: 10.3390/ijerph191610165. PMID: 36011800; PMCID: PMC9408338.

Kim T, Song B, Cho KS, Lee IS. Therapeutic Potential of Volatile Terpenes and Terpenoids from Forests for Inflammatory Diseases. *Int J Mol Sci.* 2020 Mar 22;21(6):2187. doi: 10.3390/ijms21062187. PMID: 32235725; PMCID: PMC7139849.

Masyita A, Mustika Sari R, Dwi Astuti A, Yasir B, Rahma Rumata N, Emran TB, Nainu F, Simal-Gandara J. Terpenes and terpenoids as main bioactive compounds of essential oils, their roles in human health and potential application as natural food preservatives. *Food Chem X.* 2022 Jan 19;13:100217. doi: 10.1016/j.fochx.2022.100217. PMID: 35498985; PMCID: PMC9039924.

Další literatura, kterou k tématu doporučujeme a která obsahuje informace k vlivům přírody na duševní zdraví:

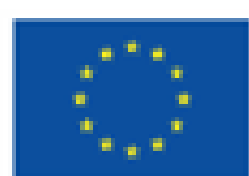
ARVAY, Clemens G. *Léčivý kód přírody: eko-psycho-somatika v praxi*. 1. vyd. Praha: Fontána, 2019. 248 s. ISBN 978-80-7336-984-2

ARVAY, Clemens G. *Les léčí – efekt biofilie*. 1. vyd. Olomouc: Fontána, 2018. 224 s. Přeložila Irena Nosková. ISBN 978-80-7336-938-5

HOLCOVÁ, Martina. *Lesní mysl*. 1. vyd. Praha: EMINENT, 2021. 184 s. ISBN 978-80-7281-563-0

MIKLÍK, Aleš. *Lesní terapie: jak využít dávnou moudrost v moderním světě*. 1. vyd. Brno: Jota, 2024. 216 s. ISBN 978-80-7689-350-4

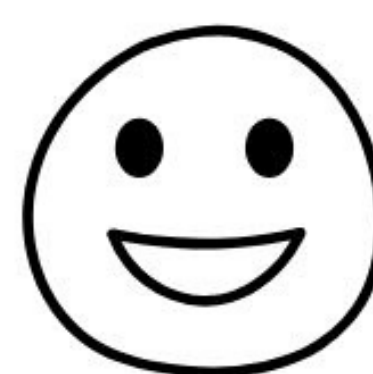
WILLIAMS, Florence. *The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier, and More Creative*. 1. vyd. New York: W. W. Norton & Company, 2017. 280 s. ISBN 978-0-393-24271-3



REFLEXE DNE

Dnes je:

Jak se cítím dnes:



Nejlepší a nejhorší
momenty dnešního dne:

Co nového jsem se dnes naučil(a):

Moje očekávání od zítřka:



Financováno
Evropskou unií

INSTITUT
EUROSCHOLA



LESs 
stress

Metodika LESs Stress

LESs Stress

Přírodní terapie jako nástroj pro lepší zvládání stresu mladých lidí

(Projekt 2023-3-CZ01-KA210-YOU-000182273)

PŘÍLOHA 10

MODUL 5

***Ukázka HAIKU a milostného dopisu přírodě
vzniklých během pilotních testování metodiky***

*Zvuky, farby, čas,
příroda je stále v nás.
Žíme v harmónii.*

*Vděčnost v duši
zdroj svého štěstí tuší,
nezapomíná.*

*Louka rozkvetlá
ve větru chvějící se
oko potěší.*

*Vietor povieva
dolinami horami,
zmeny prináša.*

*Ráno v horách je,
medveď medituje sám.
Turista zmenil plán.*

*Štíty, hory, les,
stratená v objatí ples,
ach, silný to liek!*

*Vůně, teplo, klid,
vitamín D mít a žít.
Hle! Kopretina.*

*Příroda ve mně.
Smyslová kakofonie,
úcta a respekt.*

*Hrany zapadnou,
když chuť kávy doznívá.
Mám s kameny vztah.*

*Vánek kolíbá
ptáků píseň ve vzduchu
stejně jako mne.*

*V lese posed je,
tiše zde srnka stojí,
myslivec střílí.*

*Vietor dýchá mňa,
pýtám sa ho, kto som ja.
Úsmev zostane.*

*Opieram sa o horu,
som hore
aj keď dole.*

*Vítr hladí tvář,
boty zout a jen se smát.
Pohoda, klid, řád.*

*Příroda je fajn,
přid' vždy do nej keď si sám,
vylieči čo má.*

*Lesy sú mi dar.
Chodím do nich veľmi rád,
privoňať ich mám.*

Milostný dopis přírodě

Moje drahá přírodo,

člověk si občas neváží toho, co má okolo sebe.

Poslední dny mi ukázaly, jakou máš moc.

Ponořená do Tvých rukou a objetí, vůní a krásných obrazů jsem zjistila, že jsi tu pro mě o mnoho víc, než já pro Tebe.

Mrzí mě to...

Děkuji Ti za to.

Děkuji za Tvoji energii.

Děkuji za Tvoje ovoce, kterým nás krmíš.

Děkuji za Tvůj vítr, který je pro mě osvěžením.

Děkuji za Tvůj šum, který dokáže zpomalit svět.

Děkuji, že stojíš při nás odnepaměti věků a jsi nám tichou, pokornou a úrodnou společnicí.