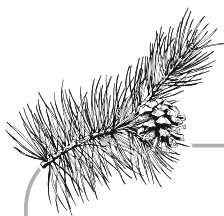


# ZIELONA RECEPTA



NatureCoaching  
INSTITUTE



DLA KOGO

## Wyteż słuch

Będąc w naturalnej przestrzeni stań w wybranym miejscu. Zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów. Zwróć uwagę na dźwięki wokół siebie – śpiew ptaków, szum drzew, wiatr. Skup się na tym co słyszysz, zauważ ile tych odgłosów jest, jakie one są. Zastanów się czy są głośne, ciche, a może przyjemne? Skoncentruj się na tych, które przynoszą radość, ulgę. Zauważ jak się teraz czujesz. Przejdź w inne miejsce. Czy dźwięki i ich intensywność jest taka sama? Zauważ jak się teraz czujesz.

### Dodatkowe wskazówki:

- Praktykuj kontakt z naturą tak często, jak to możliwe.
- Możesz zabrać ze sobą notatnik, by zapisać swoje wrażenia i myśli.
- Odwiedzaj różne miejsca przyrodnicze.

Czas trwania ok. 20 minut.

DATA WYSTAWIENIA

PODPIS SPECJALISTY

