

9 ZPŮSOBŮ, JAK PŘÍRODA PODPORUJE MŮJ WELLBEING



Well being venku

Pro více nápadů navštivte: ucimesevenku.cz



1. ROZHÝBÁ TĚLO

Venku se přirozeně víc hýbu, protáhnu i posílím celé tělo.

Uvolním se od chodidel až po oči. Co to bude dnes chůze, běh, sázení či válení sudů?



4. POSILUJE IMUNITU

Čím častěji jsme venku, tím jsem odolnější fyzicky i psychicky. Nepravidelnost terénu a počasí mě dělá silnějším.



7. POMÁHÁ NAJÍT TO DŮLEŽITÉ

Výlet na kopec nebo do otevřené krajiny mi dává nadhled, odstup od každodennosti a usnadní mé rozhodování.



2. ČISTÍ HLAVU

Příroda obnovuje mé soustředění. I krátká procházka či pozorování stromů z okna mi pomůže v obnovení pozornosti a vytřídění myšlenek.



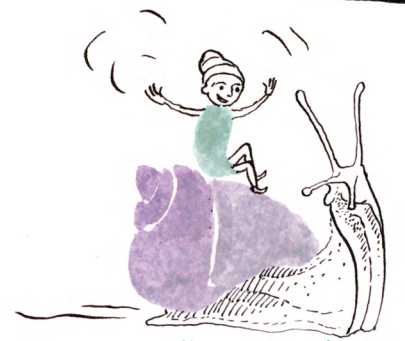
5. PROHLUBUJE DÝCHÁNÍ

V přírodě přirozeně uvolním svůj dech. Při chůzi otevírám hrudník, zapojuji do dýchání víc břicho i bránici a tělo se lépe prokrvuje.



8. UKOTVUJE NÁS

Cítím, vidím a mohu nahmatat reálné věci. Uzemnění dává uklidnění. Venku jsem snadněji tady a teď. Ladím se na přirozený rytmus přírody.



3. ZLEPŠUJE NÁLADU

V zeleni se rychleji uvolním a vyladím své emoce. Snadněji prožívám radost a pohodu. Nechám se unášet přírodou.



6. SNIŽUJE STRES

Čas v přírodě snižuje mou hladinu stresových hormonů a uvolňuje přetlaky či nepohodu. Společné procházky a zážitky venku navíc vyladují i vztahy.



9. FASCINUJE

Zázraky přírody dávají jedinečnost a výjimečnost každému mému dni. Jen si jich musím všimnout.