

Nature Connection Toolkit

Existem muitas maneiras diferentes de entrar em contato com o meio natural. Algumas podem não funcionar para si. Recomendo que aproveite as que melhor lhe servem para se conectar e as que melhor se adequem à sua forma de ser. Aconselho que, à primeira vista, não desconsidere nenhuma delas. Experimente... e encontre-se...

- 1.** Apresente-se ao espaço natural de uma forma que seja confortável para si, que o entretenha, que lhe dê prazer ou, de certo modo, que nunca faria diante de outra pessoa.
- 2.** Encontre um lugar para se sentar no parque ou na floresta. Um que lhe seja confortável para ir todos os dias ou, pelo menos, um par de vezes por semana.
- 3.** Desperte seus sentidos. Com os olhos fechados, observe como seu corpo se move lentamente, balance-o e sinta a sua gravidade e aceleração...como o ar entra no corpo ao respirar; observe como a natureza, o vento, o sol interagem com a sua pele; ouça os sons prestando atenção ao mais distante e também aos mais próximos; cheire o ar que está a respirar e sinta que cheiro, dos seres ao seu redor, lhe atraem mais; prove o sabor do ar das frutas e das folhas silvestres; abra os seus olhos e observe a vida ao seu redor e as suas cores; deixe-se levar...
- 4.** Entre em contato com a terra, ande descalço. Com os pés, brinque com a erva, com a terra ou com a lama. Ande sobre o tronco de uma árvore.
- 5.** Ande em silêncio explorando a floresta. Talvez possa fazer um mapa com as diferentes estradas, com diferentes elementos que estão no espaço.
- 6.** Agradeça à floresta por todos os presentes que ela oferece, da maneira que lhe parecer mais apropriada.
- 7.** Arranje um diário para escrever as coisas que descobre na floresta, os seres que percebe na floresta, que sente na floresta e como se refletem em si.
- 8.** Desenhe na natureza. Pegue num bloco de notas e em algumas cores, desenhe plantas realistas ou abstratas, animais, paisagens e sonhos.
- 9.** Comece a história de suas caminhadas. Colecione objetos naturais que chamem a sua atenção e leve-os para casa. Encontre um lugar para guardá-los.
- 10.** Crie sua maneira de se conectar ...