

## PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ INSPIRACE PRO PROPOJENÍ S ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

Propojení s rostlinou říší je jednoduchý rituál, který nám dává příležitost propojit se s energií i poselstvím rostlin nebo daného svátku. Je to způsob, jak propojit fyzický a duchovní svět, uvědomit si náš vlastní přesah a vztah, který máme sami k sobě i k životu samotnému.



## INSPIRACE PRO PROPOJENÍ S ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

### JEDNODUCHÉ INTUITIVNÍ PROPOJENÍ PROCHÁZKOU V PŘÍRODĚ

Pro toto intuitivní propojení si nepotřebujete nic připravovat, postačí vám vyjít ven (nejlépe někam do přírody, lesa, na louku) a vnímat okolní přírodu. Pokud víte, že vám přináší klid na duši a uvolnění dlouhá procházka, dopřejte si ji. Pokud vám spíše udělá dobře sednout si na kraj lesa nebo na deku na louce a jen tak koukat, odpočívat, dopřejte si takový osobní čas. Doporučuji vám vybrat si místo v přírodě, které budete alespoň trochu znát nebo takové, kde se budete cítit bezpečně.

**1. zapojení smyslů** - vnímejte, co se kolem vás nachází (jaké rostliny máte ve své blízkosti; kteří živočichové se kolem vás pohybují?). Zapojte všechny své smysly - vnímejte teplotu, vítr, vlhkost, pozorujte barvy, přivoňte si a nakonec můžete ochutnat i nějakou jedlou divokou bylinu. Lehněte si na zem, dotýkejte se rostlin - buďte celou svou pozorností v daném momentu procházky.

Nemusíte vůbec nic očekávat, jen buďte a pozorujte dění kolem sebe. Pokud byste cítili, že jste nervózní, nebo v nějakém zvláštním spěchu "jak kdyby se mělo něco stát", zkuste se více dotýkat země, chvílku si stoupnout, možná popojít někam jinam, nebo si zadupat, zatleskat, promnout si oči, promasírovat hlavu - uvolnit tělo. Velmi pomáhá se soustředit na dech - zkuste se 3x hluboce nadechnout nosem a vydechnout ústy; poté zkuste už dýchat jen nosem a záměrně prodlužujte délku výdechu oproti délce nádechu - stále tak, aby vám to bylo příjemné a cítili jste se klidně.

Doporučuji, abyste zůstali tak dlouho v tomto "smyslovém vnímání" dokud neucítíte klid ve své hlavě i ve svém nitru. Pokud je pro vás nové zůstat dlouho v přírodě, nebo tam být o samotě, můžete být o to více nervózní, tak jen přijměte, že to je nyní přirozená "součást", která se může časem změnit. Můžete být jemně nervózní i z toho důvodu, že zkoušíme něco nového nebo protože jsme na novém místě.

# JEDNODUCHÉ INTUITIVNÍ PROPOJENÍ PROCHÁZKOU V PŘÍRODĚ

— osobní deník —

CO VŠE JSEM VNÍMAL/A V PŘÍRODĚ PŘI ZAPOJENÍ VŠECH MÝCH SMYSLŮ?  
*Co upoutalo moji pozornost? Co mi pomohlo se propojit s tělem?*

## JEDNODUCHÉ INTUITIVNÍ PROPOJENÍ PROCHÁZKOU V PŘÍRODĚ

**2. vnímání sebe sama** - vděčnost k sobě - jakmile budete cítit, že jste součástí přírody, jste klidní a cítíte se dobře, zaměřte se více na své emoce a pocity. I v tento moment můžete stále cítit i mírnou nervozitu, to je v pořádku.

Zkuste nyní pocítit vděčnost i úctu sami k sobě - buď jen tak nebo i za to, že jste si dopřáli chvílku pro sebe a zkoušíte něco nového. Klidně i za to, že je vám dobře a že jste se dostali do klidu :) Dopřejte si tuhle "vlastní naplňující lázeň" tak dlouho, jak cítíte, že je potřeba. Jakmile budete mít pocit, že váš pohár je naplněn a máte chuť jít dál a přenést svou pozornost i na rostlinnou říši, pokračujte dále. Pokud by tento okamžik vnímání sebe a vděčnosti vůči sobě byl pro vás velmi intenzivní a cítili byste, že je to přesně to, pro co jste si dnes na procházku došli, je v pořádku v dalším kroku nepokračovat a vrátit se z procházky domů.

### — osobní deník —

#### JAK JSEM SE CÍTIL/A PŘI VNÍMÁNÍ VDĚČNOSTI VŮČI SOBĚ?

*Popište své pocity; pokud vám něco bránilo cítit vděčnost - popište, o co se jednalo*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## JEDNODUCHÉ INTUITIVNÍ PROPOJENÍ PROCHÁZKOU V PŘÍRODĚ

### 3. vnímání přírody, říše rostlin - úcta i přijetí

Pokud se v přírodě cítíte dobře a uvolněně jen pouhou přítomností a pozorností, kterou jste si dali, je čas znovu vnímat svět rostlin kolem vás. Zkuste se tentokrát podívat na celou krajinu s vděčností, že tu pro vás je a vy jste nyní její součástí. Už sami jste naplněni tímto pocitem vděčnosti a je vám známý, tak nyní zkuste tento pocit rozšířit i mimo vás - do prostoru přírody, rostlin, vůči Zemi. Uznejte jedinečnost, přirozenost i krásu přírody. Uznání i úcta je momentem, se kterým často přichází samotný prožitek i poznání toho, že nejsme do přírody, rostlin oddělení, ani jí (jim) nejsme nadřazeni. Můžete také vnímat, že jste si rovnocenní, že je to spíše vztah, partnerství a oboustranná výměna. Můžete cítit i větší pocit bezpečí, důvěry, klidu, lásky i soucitu. Buďte se vším poznáním i emocemi, které k vám přichází a nechte je sebou jen procházet, uvědomte si je a nechte je zase jít.

Jakmile ucítíte, že propojení s rostlinnou říší je navázáno, posuňte se do roviny záměru.

### — osobní deník —

#### JAK JSEM SE CÍTIL/A PŘI VNÍMÁNÍ ŘÍŠE ROSTLIN, PŘÍRODY?

*Jaké to bylo cítit úctu a přijetí vůči přírodě a rostlinám? Popište své pocity, svůj prožitek, své poznání.*

---

---

---

---

---

---

---

---

## JEDNODUCHÉ INTUITIVNÍ PROPOJENÍ PROCHÁZKOU V PŘÍRODĚ

### 4. záměr - vnímání energie dané rostliny nebo daného svátku a její/jeho poselství

Svůj záměr si stanovte jednoduchý, pevný a jasný. Při jeho stanovení nemějte pochyb, že se naplní. Proto si také stanovte takový záměr, kterému věříte a víte, že je možný :) Součástí vašeho záměru může být také to, že se necháte "vést", jste otevřeni přijímat informace různými/novými způsoby (prostřednictvím intuice; myšlenky, která vás najednou napadne). Váš záměr si můžete napsat - můžete ho navázat na daný svátek, například "vnímám energii dní kolem rovnodennosti"; "vím, co je nyní pro mě důležité"; "cítím poselství, které pro mě tyto dny přináší".

Jakmile si stanovíte svůj vlastní záměr, vraťte se opět k předchozím bodům - propojte se se svými smysly, vnímejte sebe, přírodu - to vše můžete "dělat" a být zároveň v propojení se svým záměrem. A nyní jen nechte, ať se věci "dějí, stanou". Dovolte, ať k vám rostliny, příroda, vaše vlastní intuice promlouvá. Zůstaňte bdělí a buďte si jen vědomi toho, že můžete vidět nějaká znamení (zajímavý mrak na obloze, který vám něco připomene), mohou se stát různé souslednosti - zvuk zvířete díky kterému si na něco vzpomenete; uvidíte rostlinu nebo barvu, která vám někoho konkrétního připomene, nebo vám připomene (ne)dávnou situaci.

Většinou když se naplní náš záměr - přijde informace, prožitek, poznání, "aha moment" víme o tom. Je to jako kdyby něco zapadlo na své místo a můžete cítit i spokojenost, radost a ještě větší uvolnění. Pokud by žádný takový moment nepřišel, vůbec to nevadí. Zkuste si pro sebe zapamatovat nebo poznamenat vjemy, které vám přicházely a můžete si je za pár dní připomenout. Třeba v nich spolu s během dalších dní uvidíte nějakou spojitost, paralelu a budete poselství, které k vám přišlo, více rozumět.

# JEDNODUCHÉ INTUITIVNÍ PROPOJENÍ PROCHÁZKOU V PŘÍRODĚ

— osobní deník —

## CO PŘINESLO PROPOJENÍ S ENERGIÍ DANÉHO SVÁTKU?

## JEDNODUCHÉ INTUITIVNÍ PROPOJENÍ PROCHÁZKOU V PŘÍRODĚ

### 5. poděkování, rozloučení

Když už víte, že vaše procházka nebo pobyt v přírodě končí, můžete se s místem, rostlinami rozloučit a poděkovat mu/jim. Pociťte vděčnost, můžete poděkovat za milou společnost; za poselství, která k vám přišla; za nové prožitky.

*osobní deník*  
prostor pro mé osobní poznámky

# JEDNODUCHÉ INTUITIVNÍ PROPOJENÍ PROCHÁZKOU V PŘÍRODĚ

— osobní deník —

### Jaké pocity, emoce jsem cítil/a při intuitivním propojení?