

zimní LISTY LESNÍ MYSLI

NOVINKA Karty Lesní mysli



Lesní mysl, sdílení a kruhová komunikace

Rozhovor s Renátou Šestákovou



Úvodem



Prosinec je pro mě čas zázraků, těšení, ztišení (to se mi daří jen málo), ale je spojený také s vnitřní radostí, že zase přibude světla, i když zpočátku jen nepatrně. Konec prosince mám spojený s ohlédnutím zpět a vyhlédnutím dopředu. A začátek ledna je pro mě zvláštní. Jakoby se člověk musel v novém roce tak nějak zabydlet a začít vše od začátku.

Je to druhý rok, co se nám daří vydávat 4 krát do roka tento newsletter. Pro 4 roční období. Pro inspiraci a pohazení na duši. Takový je i tentokrát. S hřejivými zprávami o nově zasazeném Lesě Lesní myslí, dokončeném Instruktorském kurzu, spolupráci s Klubem umění být zdravý, cestě na Fórum mezinárodní terapie... Také o poezii Haiku, kterou můžete vyzkoušet v čase Vánoc, o Poradním kruhu v rámci sdílení LM, tématu odolnosti, jak se dá Lesní mysl propojit s budováním vztahů. A Vánoce by nebyly Vánoce bez něčeho voňavého a dobrého a taky bez knihy - na obě najdete tip, stejně jako rozhovor o tom, co je to být Instruktořem Lesní myslí a na možnost někoho Lesní myslí obdarovat, teď o vánocích nebo kdykoliv jindy.

Přeji za sít' instruktořů, aby byla chuť každé ráno vstát a na něco se těšit. A taky přeji čas každý den na malé objevné cesty za stromy, mechy, potůčky, větrem, deštěm... to je to, co nás oživuje a může být jedním z důvodů, proč ráno vstát a na co se těšit...

Martina Holcová



J. Korea - inspirace a zdvižený prst zároveň

Na konci října jsem se vydala na druhý konec světa na Mezinárodní fórum Lesní terapie. Sjeli se tam lidé ze světa (především Japonsko, Taiwan, Hongkong, Čína, ale také USA, Indie, Evropa...). Občas jsem vzpomínala na zářijový festival Ven dovnitř na Kaprálově mlýně, protože to bylo ve větším měřítku a s větší okázalostí něco podobného.



Ještě stále nemám dostatečný odstup, abych vybrala to podstatné, co bych ráda poslala dál do našeho českého prostoru. Bylo toho příliš. Jak praxe a zkoušení různých přístupů, tak i teorie v rámci nejnovějších výzkumů. Chystám se psát veliký článek do časopisu Regenerace a do Pravého domácího časopisu, a také časem na nějaké on line vysílání. Snad se mi do té doby podaří si vše utřídit a dát tomu smysluplný tvar. To, co ale můžu napsat už teď, je následující. Korea je v této oblasti daleko dál, než jsme my. Lesní terapie je tam podporovaná státem (má své výhody i nevýhody). Výzkumům, stejně jako vytváření míst, které se nazývají "léčivý les" je tam věnována už delší dobu velká pozornost. Zároveň tam o lesní terapii a léčivosti lesa mnoho Korejců stále neví.

A - tady je pro mě ten zdvižený prst - Lesní terapie, 36 krásných vybudovaných center atd... je také reakcí na stav společnosti, která je lapená do sítí, virtuálního světa, existenciální osamocení, mentálních poruch... Tak snad se nám podaří jít trochu jinudy.

Martina Holcová

Tip na zimní cvičení Lesní mysli

Bilancování uplynulého týdne

1. Při cestě do lesa na konci týdne se k uplynulému týdnu vraťte
2. Co fungovalo a co fungovalo dobře?
3. Co přispělo k úspěchu?
4. Co nefungovalo a z čeho je dobré se poučit?
5. Můžete si na zem namalovat škálu 1 – 10 a stoupnout si na ni.
6. Představte si příští týden – co uděláte, abyste na konci byli spokojení?



Toto cvičení se skvěle hodí i pro procházky ke konci roku, jako bilancování uplynulého roku.

TIP! Vyzkoušet ho můžete i s dětmi.

Cvičení pro vás vybrala Renáta Šestáková

Tip na Vánoční dárek – Dárkové poukazy Lesní mysli

A green gift certificate for a workshop. The text on the certificate includes: 'Dárkový poukaz na workshop Lesní mysli', 'Pro:', 'Platnost do:', 'Číslo:', and contact information: 'www.herbara.cz, www.lesnimysli.cz, bara@herbara.cz'. There are logos for 'HERBARA' and 'lesní mysli'. A list of benefits is shown in a green circle: 'Relaxace a zklidnění', 'Psychohygiena', 'Posílení odolnosti', 'Pozitivní psychologie', and 'Osobní rozvoj'. The background of the certificate is a photograph of a sunlit forest path.

Přemýšlíte, co praktického, originálního a obohacujícího darovat svým blízkým pod stromeček? Dám vám tip. Darujte smysluplnou a inspirativní zážitkovou cestu v přírodě, odkud si obdarovaný odnese praktické dovednosti pro svůj každodenní život.

Můžete obdarovat svou rodinu, partnerku, partnera, kolegy, celou firmu, pracovní tým. Je možné se vydat na cestu individuální, párovou či se přidat do menší skupinky.

Více o tom, co vše obdarovaný Lesní mysli získá, najdete na webu Barbory Hernychové, herbara.cz

O dárkový poukaz požádejte svého vybraného instruktora Lesní mysli. [Seznam instruktorů najdete zde.](#)

Tip na Vánoční dárek - Karty Lesní mysli

Ke knize Lesní mysl přibýly nově i karty se 36 cvičeními Lesní mysl... 3 z těchto cvičení jsou nová, z poslední knihy Metsämieli Sirpy Arvonen. Na jedné straně je cvičení, na druhé straně krásná fotografie, která koresponduje nějakým způsobem s obsahem cvičení. Karty jsou pevné, tak, aby mohly ven, do rosy, mlhy, větru... Mohou být dobrým partákem těm, kteří znají knihu a nechtějí ji při zkoušení cvičení nosit sebou a používat a nebo těm, kteří knihu neznají, ale jsou rádi v lese a zkoušejí něco nového. A také mohou být karty dobrým pomocníkem všem instruktorům a průvodcům, kteří s Lesní myslí pracují...



...kupte zde

obchod.nordicsports.cz

Tipy na další čtení a poslech o Lesní myslí

Příroda a les jako součást procesu řízení

Převeďte kus svého času a komunikace, či řízení z prostředí „čtyř stěn“ do přírody. Jak? Dočtete se v článku Libora Friedela.

...čtete zde



Pět výhod budování vztahů v přírodě

Příroda má jeden kouzelný efekt, pomáhá budovat vztahy. Ty mezilidské, i k sobě samým. Zjistěte více v článku od Jitky Kočové.

...odkaz zde



Proč vzít svoji firmu do lesa?

Jak propojit tak odlišné světy jako je les a příroda s byznysem, podnikáním nebo firemním životem? Důvody a benefity, proč vzít vaši firmu do lesa, najdete v článku Barbory Hernychové.

...odkaz zde



...odkaz zde

Jaká byla Permakulturní konference 2023 o odolnosti?

Součástí akce byla i instruktorka Barbora Hernychová se svým programem Lesní myslí. Zjistěte více o této konferenci.



Tip na knihu z lesa

Rok v českém lese

Autor: KLEJDUS, Julius.

Brno: CPress, 2021

Knih českého autora o českém lese, což je určitě pro české čtenáře a milovníky lesa fajn. Julius Klejdus (1953) vystudoval Vysokou školu veterinární v Brně. Je pokračovatelem přírodovědného bádání svého dědečka, Vratislava Drlíka, významného botanika a zakladatele Jihomoravského muzea ve Znojmě. Bez lesa by nebylo života a tato kniha je vhodným, nekomplikovaným, ale také ne tuctovým průvodcem po lese. Kromě čtyř ročních období a toho, co se v každém z nich děje pod zemí, na zemi a nad zemí, má čtenář šanci se seznámit s lesem jako společenstvím, kde soužijí houby, rostliny i živočichové. Pozornost autor věnuje i typům našich lesů a tomu, co má na lesy negativní vliv. Publikace je doplněna 600 unikátními fotografiemi, z nichž většina vznikla na území jižní Moravy.



Pro člověka nevyznívá vše pozitivně (s. 9): „Dnešní dobu nazýváme jako boro-smrkovou. Člověk svou činností úplně změnil za posledních 150 let tvářnost většiny lesů a zásadně tak porušil biologickou rovnováhu.“ Na druhé straně Klejdus potvrzuje i to, oč usiluje Lesní mysl a co se zdá být samozřejmé (s. 10): „V neposlední řadě mají lesy blahodárny vliv na fyzické i duševní zdraví člověka. V lese se lépe dýchá a zpěv ptáků i pohled do korun stromů zde navozují každému z nás nejen velmi příjemné pocity, ale i pohodu a uklidnění.“ Kouzlo Lesní mysli spočívá v tom, že takovou „obecnou pravdu“ proměňuje v konkrétní návody a cvičení.

Knih poslouží jak čtenářům obecně, tak zájemcům o Lesní mysl, aby získali přehled a kontext. Totéž i pro průvodce a instruktory Lesní mysli. Také pro to, co asi během cvičení a workshopů ne vždy uvidíte a zahlédnete. Dovolím si pár vět ze závěrečného slova autora, které mi mluví z duše (s. 211): „Každý rok probíhá dění v přírodě, a tedy i v lese, docela jinak – scénáře se mění. Co bylo letos, to nemusí být příští rok. Ale tak to v přírodě chodí. ... Až půjdete do lesa nebo kamkoliv do přírody, pozorně se dívejte – většina lidí totiž vidí. Ale nedívá se. Rozhlížejte se vždy kolem sebe, na zem pod sebe, do všech stran i nahoru do korun stromů, vnímejte a naslouchejte zpěvu ptáků i všem hlasům a zvukům, a nezapomeňte se občas zastavit na místě a chvíli stát – vyplatí se to. Prohlédněte si i pařez v lese nebo zvedněte plochý kámen u potoka – můžete objevit úžasné věci.“ Je to tak! Lesní mysl, procházka s cvičeními a instruktorem či průvodcem vám toto vědomě umožní a pomohou



Libor Friedel

Instruktor Lesní mysli, mentor a kouč

libor@liborfriedel.cz

www.liborfriedel.cz

Zalesněný palouk Lesní mysli

Na jaře 2023 se instruktoři konceptu Lesní mysli rozhodli oslavit Mezinárodní den lesa workshopy Lesní mysli v rámci celé České republiky. Protože se velká část aktivit Lesní mysli odehrává v lesním prostředí, přišli instruktoři s nápadem investovat část prostředků zpět do tohoto úžasného ekosystému. Z příspěvku každého účastníka workshopu se vysázely dva stromky. Energie proudí tedy nejen z lesa k nám lidem, ale při dobré vůli to jde i naopak.

Samotná realizace proběhla 23. října 2023 u Městských lesů Znojmo. Původní plán byl, že samotní instruktoři zaboří ruce do hlíny. Nakonec z časových důvodů vysázeli stromky do předem připravené půdy pracovníci Městských lesů Znojmo. Lesníci k výsadbě vybrali pestrou směs lípy srdčité, modřínu opadavého a třešně ptačí. Držme stromkům palce, aby krásně rostly, stejně tak jako Lesní mysl v České republice. Zajímá vás, jak samotná výsadba vypadala? [Mrkněte na video](#) na Facebooku Městských lesů Znojmo.

[Jana Trojanová](#), Instruktorka Lesní mysli



Instruktorský kurz 2023 a nové tváře

V listopadu definitivně skončil Instruktorský kurz Lesní mysli 2023 a do sítě přibudou velice šikovní noví instruktoři se svými tématy propojenými s Lesní myslí. Letos byl instruktorský kurz bohatší o víc času věnovaného reflexi (díky spolupráci s Tomem Hawlem). Sledujte na webu lesnimysl.cz jak budou postupně přibývat nové medailonky a možná tam najdete někoho z vašeho okolí.

Tady se svolením část úvahy z domácího úkolu na závěr IK od Petry Machové (děkuji) "Lesní mysl mi přišla do cesty ve velmi turbulentním období mého života a stala se rozhodně jedním ze zásadních dílků do skládačky, které mě jím provedly. Je pro mě neuvěřitelné říct, že Lesní mysl je v mém životě v podstatě pouze půl roku. Za ten poslední půl rok se toho v mém mikrosvětu odehrálo tolik, že mám pocit, že uběhla doslova celá léta. Je proto pro mě těžké odlišit, jakou roli v tom celém hrála Lesní mysl jako taková, protože všechno bylo úzce propojeno. Pokud se to pokusím oddělit, tak Lesní mysl mi dala naději do života. Ukázala mi, že existují lidé, kteří to mají podobně a chápou tu opravdovou léčivou sílu přírody. Lidé, kteří nechodí do přírody na výkon, ale vychutnat si její podstatu a možnost se s ní propojit. Lesní mysl mě naučila mnohem více o sobě, pomohla mi navrátit se k přírodě a sama k sobě, ukázala mi cestu, kudy můžu kráčet (nebo nemusím) a dozvěděla jsem se díky Lesní mysl i více o přírodě. Naučila mě dívat se na přírodu novými očima. Celkově jsem přírodu začala vyhledávat mnohem častěji a kvůli tomu jsem se i na čas přestěhovala na vesnici a i díky tomu jsem zlepšila svoje vztahy s rodiči a bráchou. :)"



Lesní mysl, sdílení a kruhová komunikace

Tento článek píšu jako zástupce dvojí role – instruktor Lesní mysli a zároveň facilitátor kruhové komunikace. Důvodem je to, že na workshopech Lesní mysli, např. po jednotlivých cvičeních bývá zařazováno dobrovolné sdílení. V hloučku, v kruhu těch, kteří se zúčastní a chtějí se do sdílení zapojit. Obecně je to část Lesní mysli (byť sdílení je součástí i mnoha dalších aktivit), která je inspirující, podnětná, ukazuje na pestrost vnímání a nehledá žádnou jedinou pravdu, emoci či „správnost“. Sdílející otevírá kus sebe sama a svých prožitků, takže to může být intimní, a ne každý k tomu má odvalu a je ochoten (třeba hned napoprvé) sdílet své dojmy a střípky ze cvičení.



Jako jakási inspirace může sloužit / slouží moudrost a přínos otevřené (transparentní) kruhové komunikace jako prastaré formy či určitého rituálu, které známe z odvěkých tradičních kultur „sezení v kruhu“, třeba kolem ohně apod. Přitom nejde pouze o to sedět či stát v kruhu, který evokuje rovnost všech zúčastněných. Kruhové sdílení (poradní kruhy, councils...) jsou o sdílení a komunikaci, která je nenásilná, bezpečná, protože po sdílení nenásleduje žádná diskuse, rady, opravy, kritika či jakékoliv hodnocení. Pokud není výslovně vyžádáno sdílejícím. Zde se instruktor dostává do role facilitátora / moderátora takového sdílení, podobně jako je tomu v případě facilitátora kruhu při kruhové komunikaci. Je to on, kdo vytváří a tzv. „drží prostor“ proto, aby sdílející mohl hovořit, sdílet a vyprávět svůj příběh bez obav, co nejautentičtěji, bez přípravy předem, z přítomného okamžiku a vnímání „tady a teď“.



Aby sdílení mělo smysl a mohlo zúčastněné obohatit, je důležitá i druhá strana mince, a tou je naslouchání. V prostoru sdílení to znamená naslouchat celým svým já, vnímat verbální i neverbální signály sdílejícího a snažit se mu co nejvíce a empaticky porozumět. U naslouchajících se mohou objevit podobné či totožné vjemy, ale také něco jiného, nového, co se dotkne mysli, srdce či těla posluchače. Cílem není souhlasit či nesouhlasit, ale uvědomit si a přijmout („měl jsem to jinak a toto mě nenapadlo“, „hele, on/a to má podobně a já myslel, že jsem v tom sám“...).

Sdílení v Lesní mysli není zcela totožné jako kruhová komunikace, mohou přijít nějaké poznámky, doplnění či poukázání na něco ze strany instruktora / průvodce apod. Co by dle mého mělo zůstat společné je to, že nekritizujeme, nehodnotíme, ani nedáváme nevyžádané rady, stejně tak jako zásada, že co zazní během sdílení v kruhu, zůstane v kruhu a nepředává se dál.

Instruktor je ten, kdo utváří a iniciuje tuto komunikaci. Snad tedy může být inspirativní připomenout jakési zásady či principy, kterými se řídí transparentní komunikace ve specializovaných tematických kruzích, kde jde právě a pouze jen o sdílení příběhů, které je bez kritiky a hodnocení velmi léčivé a umožňuje člověku se otevřít a být autentický beze strachu.

- Mluvte/sdílejte ze srdce (nehovořte, abyste zapůsobili)
- Naslouchejte srdcem (neposlouchejte, abyste odpověděli)
- Budte esenční, mluvte k věci / tématu (velkoryse poskytněte prostor i ostatním)
- Mluvte spontánně z přítomnosti, používejte „já“ jazyk (nepřipravujte si proslav předem, mluvte z vlastní zkušenosti, za sebe, nepoučujte)
- Hovoří vždy jen jeden - ten, kdo má „mluvící předmět“ (kámen, šišku, větev...)
- Co zazní v kruhu sdílení, zůstane v kruhu!!! (Princip BEZPEČÍ)
- Žádná nevyžádaná zpětná vazba, kritika, „dobré“ rady... !!!



Zkoušet se držet těchto zásad je obzvláště důležité, pokud jde o citlivá témata a projevování emocí. Sdílení je vždy dobrovolné, za sdílení se považuje i to, že sdílející člověk mlčí a je sám se sebou. Dobré a citlivě vedené sdílení během času s Lesní myslí ještě více zvýrazní lidskost, člověčinu“ a úlevné, blahodárné a autentické působení společného bytí v lese.

Milí účastníci Lesní mysli, neobávejte se sdílet. Pomůže to vám, jistě to bude inspirativní i pro druhé a otevře to šíří vnímání a pole možností pro každého. Každý dobrý instruktor či průvodce Lesní mysli (vás při) sdílení podpoří. Je to vzácný prostor i pro něj. Třeba i při sdílení zpětné vazby, jako trochu specifického druhu sdílení v rámci workshopů Lesní mysli.

Přeji vám zvědavost, odvahu, chuť a otevřené srdce pro sdílení i naslouchání.



Libor Friedel

*Instruktor Lesní mysli, facilitátor kruhů,
mentor a kouč*

libor@liborfriedel.cz

www.liborfriedel.cz

Natáčení a budoucí spolupráce pro klub Umění být zdrav - Mudr. Jan Vojáček



Dostali jsme nabídku spolupráce s Janem Vojáčkem a Jirkou Dobiášem, kteří spolu tvoří klub Umění být zdrav. V mnohém se naše pohledy překrývají a díváme se podobným směrem. V září proběhla první část natáčení a na konci listopadu druhá. Do poslední chvíle nebylo jasné, jestli nám bude nakloněné počasí a budeme moct být venku nebo ne.

Bylo to dobrodružné. Ale podařilo se, počasí stálo při nás a tak i druhá část natáčení proběhla venku - na krásném místě Voděradských Bučin. Všichni, kdo jsme do toho vložili kus sebe (Barča Hernychová, Johanka Pytlíčková, Libor Friedel, Kačka Václavů, Mira Smolej, Mira Mira) jsme zvědaví, jak to celé bude vypadat na obrazovce. A vděční, že jsme mohli být i tentokrát v lese.

Martina Holcová

Renáta Šestáková - rozhovor s instruktorkou Lesní mysli

Jaká byla Tvoje cesta k Lesní mysli?

Dlouho jsem hledala ve svém životě něco podobného, jako je Lesní mysl. Koncept, který bude spojen s přírodou a povede k odpočinku a zpomalení. Když jsem našla instruktorský kurz u Marti Holcové, vlastně jsem nevěděla, co od kurzu očekávat. Po prvním víkendu jsem si říkala, to přece není nic nového, že les dělá dobře. U některých cvičení jsem si nebyla ani jistá, zda je chci vůbec dělat. Avšak celý ten koncept jsem postupně objevovala krůček po krůčku a pochopila tu jednoduchost a krásu. Instruktorský kurz jsem dělala s mimčem v bříšku, pak přišel Covid a já měla dostatek času chodit do lesa a Lesní mysl zkoušet na sobě, na rodině a zapojila jsem i svého syna. Lesní mysl chce zažít, protože v jednoduchosti je právě ta krása. Já jsem si Lesní mysl zamilovala a mnohokrát mi pomohla překonat i náročné chvíle.



Vím, že ráda děláš workshopy Lesní mysli pro rodiče s dětmi. Jak takové workshopy probíhají? Co účastníkům přinášejí? V čem se liší od akcí pro dospělé?

Tzv. Rodinné workshopy Lesní mysli patří mezi mé oblíbené. Liší se tím, že volím jednodušší cvičení, tak, aby je pochopily především děti. Zároveň je to hodně o rodičích, aby dětem pomohli s cvičeními nebo je dělali společně. Jde o ten čas a komunikaci, především mezi nimi samotnými. Následným sdílením pak vznikají krásné příběhy a momenty, nad kterými samotní rodiče zůstávají stát a zamýšlí se. Myslím, že se pak díky cvičením otevírají i otázky, které si doma mohou rozebrat, navázat na ně další komunikací nebo si cvičení vyzkoušet třeba za týden a tímto způsobem se k Lesní mysli opakovaně vracet. Tyto workshopy jsou obohacené ještě o další smyslové lesní hry a aktivity, tak aby to děti bavilo a z workshopu si odnesly i nějaký hmotný dárek či výrobek.

Co Tě na Lesní mysli nejvíc baví?

Na Lesní mysli mě nejvíce baví rozmanitost. Můžete si připravit dvakrát stejný workshop, trasu, cvičení a pokaždé bude vypadat jinak, protože každý účastník je jiný a obohatí sdílením nejen sebe a ostatní účastníky, ale i mě samotnou.



Měla bys pro čtenáře nějakou zajímavou příhodu z Tvé akce?

Těch by bylo... ale vybaví se mi především zajímavé příhody u cvičení na sny a přání a to především, pokud provázím manžele nebo partnery. Dívám se na účastníky, jak stojí nad svým obrazem snů a říkají je tomu druhému, který má ty sny a přání zcela jiné a partner o tom neměl tušení. Je to pro mě taková chvílka napětí a čekání na to, jak ten druhý zareaguje. A dostáváme se zase k prostoru, třeba zapracovat na tom, zda by se nenašel nějaký společný sen.

Další se mi vybaví při workshopu Lesní mysli za tmy, cestu znám moc dobře a přesto jsem se vlastně sama trochu bála a neustále jsem měla potřebu dívat se kolem sebe. Proběhl zajíc, účastnice se lekla a vyjekla, my všichni samozřejmě s ní. A právě strach, a to jak je důležitý zrak i ve tmě, se promítl i ve cvičeních Lesní mysli.

Jaké jsou Tvoje další aktivity? Kam se chceš do budoucna posouvat?

Ráda píšu, pracovně se věnuji copywritingu a správě sociálních sítí pro velké i malé firmy či drobné podnikatele. Na další aktivity mi nezbývá tolik času, jelikož se chci věnovat i rodině a pokud to jde, rádi společně cestujeme. Do budoucna bych ráda měla zázemí, nějakou místnost, kde bych mohla vést Lesní mysl jako kroužek pro děti a to především z důvodu nepříznivého počasí, kdy se nedá jít ven. Velmi mě mrzelo, pokud se musel workshop rušit nebo přesouvat. Dále bych ráda přizvala další odborníky či nadšence a obohatila Lesní mysl např. o arteterapii, muzikoterapii, jógu a v případě zájmu udělala víkendový pobyt především pro maminky s dětmi, kde by bylo o děti postaráno, aby si maminky mohly trochu odpočinout a dobít baterky.

Kde Tě zájemci o Lesní mysl najdou?

Působím především na Kutnohorsku (Kutná Hora, Kolín, Čáslav, Zruč nad Sázavou, atd.), ale není problém se domluvit i na jiné lokalitě. Workshop Lesní mysl jsem dělala například i při otevření naučné stezky ve Dvoře Králové nad Labem. Více informací o mé nabídce najdete na www.zazijles.cz a zvu i na mé síti:

IG: [zazij_les](#)

FB: [Zazij les](#)

Děkuju za rozhovor a přeju, at' Tvé kroky vedou po dobrých cestách.

Rozhovor s [Renátou Šestákovou](#) připravila [Jana Tesařová](#).

Renga a haiku

Pod těmito japonskými slovy se skrývají názvy japonských poetických stylů. Jakže souvisí Lesní mysl s japonskou poezií? Možná více, než by se zdálo. Ale nyní mi dovoluňte kratičké definice těchto stylů: Renga (řazená báseň) je klasický žánr japonské poezie. Tvoří ji dva nebo více autorů. Sloky, tvořené dle pevných pravidel střídavě jednotlivými autory, na sebe navazují a řetězí se. Ve verších se odráží rozpoložení autorů, vnímají okolní svět svými smysly, vystihují atmosféru dané chvíle.

Haiku je nejznámější forma japonské poezie, vzešlo z rengy. Má většinou přírodní tematiku, tvoří ho zvukomalebné trojverší vystihující daný okamžik, pocit, atmosféru.

My se můžeme tímto stylem umění nechat inspirovat. Aníž bychom se nechali svazovat pravidly pro tvorbu básní, aníž bychom hledali verše, dovolme si zastavit se. At' už v lese, v parku či na zahradě, ztišme svou mysl a otevřeme své smysly, budme tady a teď a vnímejme celým tělem a srdcem ten kousíček světa, kde zrovna spočíváme. A všechno to vložme do slov. A slova na papír. A nebo ne, jen je nechme plynout. Kratičká meditace, zachycení prchavosti, zastavení času...

Ivana Jaukerová, instruktorka Lesní myslí

Ukázka haiku z knihy Bašó: Měsíce, květy:

Začal padat sníh.
Z neposečené trávy
ční obětní vích.

Po vlnách plyne
napadlý sníh.
Květ vody v zimních měsících.

Zima na talíři

Pohankové karbanátky

Autorka: *Barbora Hernychová*

Suroviny na 4 porce:

- 300 g pohanky lámanky
- 2 cibule
- 2 stroužky česneku
- 200 g kysaného zelí
- 1 vejce
- sůl
- pepř
- majoránka
- špaldová mouka na případné zahuštění
- strouhanka
- olej na smažení



Foto: *Miša Šimková*

Lámanku připravte podle základního receptu a nechte vychladnout. Mezitím si připravte cibulku. Najemno ji nasekejte a nechte na oleji zezlátnout. Ve velké míse smíchejte vychladlou lámanku, vejce, cibulku, prolisovaný česnek, nadrobno nakrájené zelí. Osolte, opepřete, ochutťte majoránkou a případně, pokud je směs moc řídká, zahustěte špaldovou moukou. Směs by měla být pevná a hustá. Následně tvořte malé karbanátky, každý obalte ve strouhance a smažte po obou stranách dozlatova. Podávejte s bramborem či bramborovým salátem a doplňte zeleninou. Chutnají skvěle i studené.

Tip na vánoční dárek

Předplatné Pravého domácího časopisu

Instruktorka Lesní mysli Barbora Hernychová je i redaktorkou Pravého domácího časopisu. Znáte ho?

Čtení Pravého domácího prý mění život k lepšímu. Je-li tomu tak, posoudíte nejlépe vy sami. Na příští rok se můžete těšit třeba na reportáž Martiny Holcové o její cestě do Korey na konferenci Lesní terapie, na velký rozhovor s terapeutem a instruktorem Lesní mysli Tomášem Hawlem nebo na pravidelný seriál se zakladatelkou Asociace Lesních mateřských škol Terezou Valkounovou, jak příroda ovlivňuje vývoj dětí a jak s nimi smysluplně trávit čas venku.

V časopise najdete témata týkající se všeho, co patří do života – rodina, vztahy, děti, zdraví, osobní rozvoj, cestování, vaření, bydlení, zahrada, ochrana přírody, soběstačnost, trvale udržitelný způsob života, charita a spousty dalších...



Předplatit si ho můžete zde a třeba i jako vánoční dárek www.pravydomaci.cz



AKCE INSTRUKTORŮ LESNÍ MYSLI

Na následujících řádcích najdete seznam akcí certifikovaných instruktorů Lesní mysli. Jsou to lidé, kteří prošli instruktorským kurzem Lesní mysli a jsou součástí sítě, která slouží k vzájemné podpoře, spolupráci a zároveň je zárukou kvality. Každý z nich do své práce otiskuje svoje zkušenosti z jiných oblastí a také svůj jedinečný vztah k přírodě. Pokud máte chuť zažít les i sebe jinak, než jste doposud zvyklí, určitě je cesta do lesa s jedním z nich výbornou volbou.

Seznam instruktorů Lesní mysli

30.12. 2023 Povánoční vydechnutí, zhodnocení roku a vykročení vstříc novému, s Lesní myslí
Zvole Černíky, případně Závist, [Odkaz](#)
Hana Řeřábková, hanka@skritek-pohadka.cz
Zklidnění se povánočním shonem, relaxace a napojení na své tělo a smysly, druhá část nás pak povede jemně k utříbení myšlenek, k našim plánům a předsevzetím..

23.3.2024 Lesní mysl u Polančice, Údolí Polančice (u Klimkovic)
Libor Friedel, libfri@gmail.com, 603851176, [Odkaz](#)
Jarní ochutnávka Lesní mysli u příležitosti Mezinárodního Dne lesů.

14.4. 2024 Lesní seznamka 25 - 45 let, Brno - Soběšice
Barbora Hernychová, Lenka Šuveríková
bara@herbara.cz, suvlenka@gmail.com [Odkaz](#)
Zážitková cesta pro single ženy a muže, kteří už nechtějí být sami. Výlet s příležitostmi se více poznat, dovědět se něco o sobě i o tom druhém, popovídat si, naslouchat si a pobavit se u společného pikniku.

Březen - červen 2024 Jarní kurz Lesní mysli
Toulcův dvůr Praha
Barbora Hernychová, bara@herbara.cz, [Odkaz](#)
Během setkání získáte praktické "nástroje" jak se uvolnit, vnímat své tělo, pracovat s emocemi, hodnotami, vlastním potenciálem. Osvojíte si techniky a dovednosti, jak v běžných dnech pečovat o svoji psychiku.

Březen - červen 2024 Kurz Lesní mysli botanická zahrada
Praha - Troja
Barbora Hernychová, bara@herbara.cz, [Odkaz](#)
Cyklus pěti setkání Lesní mysli k osvojení praktických dovedností, jak v každodenním životě najít rovnováhu, předcházet vyčerpanosti a udržet si vnitřní energii.

30.12. 2023 Ochutnávka Lesní mysli - "zimní zahřátí", Zámecký park Kačina
Renáta Šestáková, renata@zazijles.cz, [Odkaz](#)
Zimní ochutnávka Lesní mysli, aneb rozloučení s rokem 2023.

9.1.2024 Bilancování uplynulého a nastavení nového roku 2024 s Lesní myslí, Děčín
Jitka Kočová, info@jitkakocova.cz, [Odkaz](#)
Procházka v malé skupince lidí, na které se ponoříme do příjemné lesní atmosféry, abychom zhodnotili rok 2023 a hlavně se podíváme na naše přání a sny v roce nadcházejícím.

Vybrané středy nebo čtvrtky odpoledne Workshopy Lesní mysli, Luhačovice
Jana Tesařová, karpatiana@email.cz, [Odkaz](#)
Seznámení s metodou Lesní mysli, krátká relaxační a sebezvojevová cvičení v lese, doprovázená informacemi o přínosech pobytu v přírodě pro naši psychiku i imunitu.

22.3.2024 Relaxační Lesní mysl, Zámecký park Kačina
Renáta Šestáková, renata@zazijles.cz, [Odkaz](#)
Jarní odpočinková Lesní mysl.

13.4. 2024 Lesní seznamka 40 - 55 let, Brno - Soběšice
Barbora Hernychová, Lenka Šuveríková
bara@herbara.cz, suvlenka@gmail.com [Odkaz](#)
Zážitková cesta pro single ženy a muže, kteří už nechtějí být sami. Výlet s příležitostmi se více poznat, dovědět se něco o sobě i o tom druhém, popovídat si, naslouchat si a pobavit se u společného pikniku.

PRŮVODCOVSKÝ KURZ LESNÍ MYSLI 2024

Termín: 23. 2. 2024, další termíny na jaro budou vypsány

Místo: lesy u Soběšic Brna, také společenské a sportovní centrum Maják (Dusíkova 5, Brno)

Kontakt: Martina Holcová, m.holcova@gmail.com

[Více info zde](#)

Cílem kurzu je seznámit se se základními principy Lesní mysli – těmi nejjednoduššími cvičeními (zaměřenými především na smysly), které účastník průvodcovského kurzu bude moci nabídnout ostatním v rámci své vlastní práce a služeb. Cvičení si vyzkoušet jak na sobě, tak vyzkoušet jejich uvádění ve skupině – se zpětnou vazbou. Zamyslet se, jak využít svých dovedností a schopností k zařazení cvičení Lesní mysli do své práce.

Průvodce je po skončení oprávněn používat základní cvičení Lesní mysli (první ze tří úrovní obtížnosti). Pro plné oprávnění praktikování Lesní mysli pro klienty je třeba absolvovat instruktorský kurz.

INSTRUKTORSKÝ KURZ LESNÍ MYSLI 2024

Pro absolventy Průvodcovského kurzu: 13.6. 2024, 19.9. 2024, víkend 19. – 20.10. 2024

Pro ty, kteří za sebou nemají Průvodcovský kurz: 14.6. 2024, 20. 9. 2024, 19. – 20. 10. 2024

Poslední víkend 19. – 20. 10. 2024 se tyto dvě skupiny potkají společně. Jedna z nevyčísitelných hodnot Lesní mysli je lidské setkání a bohatství inspirace a vzájemné spolupráce. Člověk dokáže většinou daleko víc s dalšími lidmi než sám jediný.

Místo: lesy u Soběšic Brna, také společenské a sportovní centrum Maják (Dusíkova 5, Brno)

Kontakt: Martina Holcová, m.holcova@gmail.com

[Více info zde](#)

*Instruktoři Lesní mysli Vám přejí
bohaté prožití Vánočních svátků.*



*A ať Vaše cesta novým rokem
vede sem tam přes les :)*



Zůstaňte v kontaktu s Lesní myslí

webové stránky: www.lesnimysl.cz

facebook stránka: [Lesní mysl](#)

facebook skupina: [Lesní mysl - dává smysl](#)