

1. Co jste si z navržených možností vybrali?	2. Co to s vámi udělalo? Vybavte si, jak vám bylo po těle, jaké jste měli pocity, náladu, co vám běželo hlavou, jestli se to pak nějak projevilo v kontaktu s druhými lidmi. (min. rozsah 1000 znaků). Pokud jste si vybrali vyhledání výzkumné studie, prosím popište zde, jakým způsobem byla studie realizována, k jakým závěrům dospěla a jaká jsou její slabá místa. (min. rozsah 1000 znaků).
být dvě hodiny na jednom místě v přírodě, 2x2 metry; nedělat nic	Pro svůj sebeexperiment jsem si vybrala variantu, kdy jsem strávila sama na jednom místě v přírodě dvě hodiny a nic nedělala. Pro tento experiment jsem si zvolila své oblíbené místo na louce u lesa, kam chodím často na procházky a místo je mi tedy blízké. Zpočátku jsem měla pocit, že se nudím a že dvě hodiny tam určitě jen sama se sebou nevydržím. Neustále se mi v hlavě honily různé myšlenky na to, co jsem dělala ten den, co bych ještě měla udělat, na co jsem zapomněla nebo co mě čeká v příštích dnech. Zkrátka trvalo nějakou dobu, než jsem dokázala nepřemýšlet a zaměřit se jen na přítomný okamžik. Pomohlo mi soustředit se na detaily kolem mě, například na trávu a listy stromů a pozorovat jejich pohyby, když zafoukal vítr. Náladu se mi během tohoto času změnila z unavené a mírně našťavané na jakousi vyklidněnou. Nevím, jak přesně to popsat, ale cítila jsem se mnohem lépe a příjemněji, než když jsem na místo šla. I po těle mi bylo příjemně a odpočinuté. Tento pocit mi vydržel celou cestu domů a částečně i do druhého dne. Řekla jsem si totiž, že po experimentu se už nebudu věnovat žádné psychicky náročné činnosti, ale budu odpočívat. Na mém kontaktu s druhými lidmi se experiment možná projevil tím, že jsem byla milejší, ale těžko říct. <u>Každopádně se mi až do doby, kdy jsem šla spát, nechtělo s nikým příliš komunikovat a narušovat si svůj klid, kterého jsem předtím dosáhla.</u>
být dvě hodiny na jednom místě v přírodě, 2x2 metry; nedělat nic	Trochu sa to hanbím priznať, ale pociťovala som strašnú nudu. Do prírody síce chodím rada, ale väčšinou je to spojené s fyzickou aktivitou, presunom na iné miesta a pozorovaním meniaceho sa prostredia. Rozmýšľala som nad tým, že som asi pri niektorých činnostiach nastavená na výkon a aj keď sa niekedy flákam a nič efektívne nerobím, nie je to plánované. Keď ale bolo zadanie dopredu dané, a bolo to ničnerobenie, robilo mi to vlastne dosť problém. Zároveň som si však všimla veci, ktoré inokedy nevnímam aktívne, ale len niekde na pozadí, prípadne vôbec - napríklad hmyz v trávě, spev vtákov a podobne. Dosť som myslela na zvieratá, ktoré sú priestorovo obmedzené (častokrát v oveľa menšom priestore), a pritom majú tú potrebu voľného pohybu možno ešte väčšiu než ľudia (myslím napríklad zvieratá, ktoré by prirodzene prešli denne aj desiatky kilometrov, napr. líšky). Na túto tému som myslela počas tohto experimentu dosť veľa, a mala som z toho úzkosť. Na kontakte s inými ľuďmi po experimente som si ale žiadnu zmenu nevšimla, aspoň si nič špecifické nevybavujem.
jít bosí na výlet (aspoň hodinový)	Za úkol jsem si vybrala jít bosá na výlet. Není to pro mě ale úplně úkol, protože si sundávám boty vždy, když jsou na to vhodné podmínky. Z toho seznamu to však bylo pro mě teď nejrealizovatelnější. Nevím přesně, jak dlouho jsem byla bosá, protože to byl pro mě zároveň den bez mobilu, takže jsem nevěděla, kolik je hodin, a to mi ještě více prohloubilo zážitek. Bylo hezké počasí, relativně teplo. Na procházku jsem se vydala nejprve kolem skalních útvarů, ze kterých byly některé skály popadané na stezce. Když jsem po nich stoupala, byly příjemně vyhřáté od slunce, takže jsem na nich chvíli spočinula a užívala si to teplo. Zároveň, jak mi slunce svítilo do tváře, cítila jsem velký klid. Když jsem se ale rozhodla pokračovat dál, musela jsem už stoupat po mokřem, popadaném listí, a v lese byla země úplně chladná. Ze začátku jsem cítila jistý nekomfort, protože na to moje tělo nereagovalo tak klidně jako na sluncem vyhřáté skály. Po chvíli jsem ale přestala ten chlad vnímat a musela jsem se více soustředit na různé struktury. Listí bylo příjemně měkké, zatímco žaludy a klacky mě bodaly do nohou, takže jsem se musela dívat pod nohy, aby to moc nebolelo. Vždy, když se procházím v přírodě bosá, cítím, že mě to s ní víc propojuje – vnímám prostředí jako celek. <u>Když idu v botách, jsem ochuzena o hmatový smysl (pokud zrovna na všechno nesahám rukama). K vůni lesa, zpěvu ptáků a krásným výhledům se tak přidává i přímé</u>
lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	Nebylo to poprvé, co jsem takhle ležela pod stromem a jen koukala do koruny, v posledních týdnech mi na to ale čas nevyzbyval, takže jsem se na to vlastně dost těšila. Šla jsem do lesa na kraji Brna. Měla jsem výhled jak na lesy jehličnaté, tak listnaté a tato pestrost mě od začátku bavila. Měla jsem po několikahodinové "směně v práci" a po chvíli jsem úplně cítila, jak se uvolňuji, dýchám pomaleji, moje tělo i mozek začalo velmi rychle odpočívat. Poslouchala jsem ptáky a padající listí a žaludy (a zjistila u toho, že lehnout si pod dub na podzim nebyl nejlepší nápad :D), les voněl po houbách a mraky nad korunami stromů se tak pomalu hýbaly...A ani já jsem nikam nespěchala, bylo moc příjemné vědět, že v tenhle vyhrazený čas je mým jediným úkolem a prioritou ležet a koukat. Byla bych tam schopná asi i usnout, tak příjemně a pohodlně mi bylo! Po hodině se mi vůbec nechtělo zvedat. Na začátku jsem byla docela odpojená sama od sebe a hlavou mi vířilo tolik myšlenek o tom, co už jsem měla nebo budu muset udělat, ale to se pomalu zklidňovalo a zpomalovalo až jsem v závěru myslela už jen na to, jak je ten les kolem mě krásnej. Určitě mi tahle hodinka hodně pomohla srovnat si myšlenky, vydechnout a dobít trochu baterky na další aktivity. <u>Do "odpočívacího módu" mě stromy dostaly mnohem rychleji, než když bych se snažila odpočívat někde jinde.</u>
lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	Spočiatku som mala problémy sústrediť sa len na strom, pod ktorým som ležala. Oči mi často ubiehali do okolia, kde som si všimla iné stromy, ľudí prechádzajúcich v diaľke. Aby som svoju myseľ upokojila, rozhodla som sa počítať listy, vždy som začala iba od konca konára a akonáhle sa začali listy zhŕstovať, prešla som na iný konár. Tento jednoduchý akt ma krásne preniesol do prítomného okamihu, kedy som začala vnímať, ako slnko preniká cez listie a jemný vietor ich rozhýbava. Zrazu som sa cítila veľmi príjemne. Pohľad na zelené listy, ktoré občas striedali žlté a medzi, ktorými sa v zábleskoch odhaľovala modrá obloha, mi pripomenul domov, les a prechádzky, pri ktorých som s obdivom hľadela hore na stromy. Ako sa vietor jemne oprel do korún, cítila som, akoby som sa aj ja s nimi hýbala, stala som sa súčasťou toho prirodzeného rytmu. Občas ma vytrhol okolitý hluk, čo ma mrzelo, a spätne ľutujem výber miesta pre tento sebaexperiment. Napriek tomu som si uvedomila, že aj napriek rušivým momentom som našla kúsok kludu. Spojenie s prírodou, ktoré som pocítila, mi pomohlo uvoľniť stres, cítiť sa viac vyrovnaná a spomaliť v tom rýchlym svete okolo. Rada by som si tento experiment zopakovala na oveľa tichšom mieste, keď prídem domov.

lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	Lahnúť si pod korunu stromu a hodinu ju sledovať bola pre mňa výnimočná skúsenosť, ktorá ma vytrhla z každodenného zhonu. Lahla som si pod vrbu na našom dvore, ktorá rastie vedľa záhradného jazierka. Spočiatku bola moja myseľ zahľtená každodennými myšlienkami – niektoré stresujúce, iné menej podstatné. Po niekoľkých minútach som však začala vnímať jemné detaily okolo seba – pohyb lístia vo vetre, šum tečúcej vody, mravce šplhajúce po kmeni vrby, či svetlo, ktoré sa prelievalo cez lístie. Postupne ma tento kontakt s prírodou úplne upokojil. Pociť zahľtenia myšlienkami vystriedal hlboký pokoj a spojenie s okolitým svetom, akoby všetky starosti stratili na význame. Cítila som pod sebou mäkkosť trávy a jemné „mravenčenie“, ktoré sa šírilo od končekov prstov až do celého tela. S každým nádychom sa moje telo viac uvoľňovalo, dýchanie sa spomaľovalo, a srdce bilo tak potichu, že som ho takmer nevnímala. Ponorená do tohto stavu som stratila pojem o čase a priestore, zatiaľ čo všetky naliehavé myšlienky sa rozplynuli a zanechali len tichú prítomnosť. Vnímala som len to, čo som práve cítila, videla a počula. Po skončení experimentu som mala pocit, akoby som sa prebudila z hlbokého spánku – ľahká, nezaťažená a plná energie na riešenie problémov, ktoré predtým vyzerali neprekonateľne. <b>Prekvapilo ma, akú silu môže mať tak jednoduchý čin, ako je sledovanie koruny stromu. Po tomto zážitku bol</b>
lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	Lahla som si na karimatku a začala si uvedomovať príjemnosť teplých lúčov slnka. Postupne som začala pomalšie dýchať a myslím, že mi klesol tlak (pocit, že sa mi chce spať alebo že by som bola schopná zaspať). Začala som pomalšie dýchať a celkovo sa mi telo uvoľnilo. Postupne som sa započúvala do zvukov lesa a vody, vnímala som zvuky, ktoré by som si pri chôdzi ne všimla. Trochu som sa zľakla intenzívnejšieho zvuku, no keď som ho identifikovala, zas som sa skludnila a bola som prekvapená, aký silný zvuk vedia vytvoriť malinové listy trepujúce sa vo vetre. Začala som si všímať viacerých detailov na strome a bola som prekvapená, že aj po polhodine bolo stále niečo, čo som si ne všimla a bolo pre mňa nové. Taktiež som po cca pol hodine zažila pocit ako keď človeka prestane bolieť po migréne hlava a telo sa uvoľní. Prvá polhodina mi prešla neuveriteľné rýchlo. Premýšľala som nad tým, aké je to miesto príjemné, aká je jeseň pekná a listy zo stromu, ktoré ožarovalo slnko, vyzerali ako zlaté. Príjemné bolo aj ticho, ktoré neprerušil žiaden okoloidúci, no zároveň som si uvedomila, že les je plný zvukov, ktoré bežne pri jeho návšteve pri pohybe nezachytíme. Myslím si, že v ten deň som bola až do večera uvoľnená a pomerne dobre naladená, čoho dôsledkom bola <b>aj vyššia trpezlivosť pri rozhovoroch s rodinou a celkovo chuť sa rozprávať. Necítila som sa zahľtená informáciami ako bežne.</b>
lehnout si pod korunu stromu (karimatka) a hodinu se na ní dívat	Rozhodla jsem si lehnout pod břízu, kterou máme za domem, pod kterou jsou si jako malá často hrála. Poměrně často se snažím provozovat nějakou základní meditaci či mindfulness, často i v přírodě, ale většinou si k tomu беру deník a vypisuju se ze svých pocitů - rozhodně jsem zatím nikdy hodinu neležela pod stromem a nic nedělala. Na začátku mě to bavilo, protože jsem měla čas přemýšlet o všemožných věcech (vzpomínky, plánovat si následující týden, představovat si, jak by mohli probíhat budoucí interakce s některými lidmi v mém životě), pak jsem zkoušela medítovat, ale moc se mi to nedařilo, protože mě rušily všemožné zvuky z vesnice. Potom jsem se začala opravdu nudit a už mi byla dlouhá chvíle. Zároveň mi také začínala být zima, ale pak jsem se pevně rozhodla soustředit se opravdu jen a jen na korunu stromu, pozorovat padající listí (a svoje myšlenky, ale nijak s nimi neinteragovat) a najednou byl konec mé hodiny. Byla jsem docela ráda, že se můžu zvednout a začít více pohybovat, ale neměla jsem moc náladu bavit se s ostatními - zůstala jsem pak ještě delší dobu uzavřená do sebe, ale klidná a zrelaxovaná.
půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout	Jako holka, která se zmoknutí nevyhýbá, neboť jak říkávala mamka "nejsem přece z cukru" a taky nejsem schopná si zabalit deštník bez ohledu na to kdy a kam jde, pro mě tato varianta byla jasnou volbou. I když možná volba není to správné slovo, spíše mě zastihl déšť a tak jsem ji ve stylu americké positivity "seize the moment" využila. To ale nejspíš hodně ovlivnilo prožitky toho stavu. Věc, která se mi první honila hlavou byla: To je super, že splním úkol do školy a budu mít o trochu míň práce. Sedla jsem si na lavičku a čekala než uběhne něco jako půl hodina. To se špatně kontrolovalo, protože můj telefon má díry v displeji a nerada ho vytahuji do deště ať si ho nedorazím úplně. Když suchá zůstala jen část zadku v přímém kontaktu s lavičkou, začala jsem přemýšlet o tom, zda nenachladnu a jestli se ta rýma a kašel, co mě zlobí, nezhorší. Cynicky jsem se bavila představou, jak mě plnění úkolu do školy přivede na smrtelnou postel. Vždycky mě bavilo naklonit hlavu jen trochu směrem k padajícím kapkám, aby mě lehce trefovali do obličeje a pomalu stékali cestou nejmenšího odporu. Nevtipnější jsou ty, které nabourají do řas a musí počkat než jich bude dost na to, aby se převážily, nebo abych je mrknutím vysvobodila předčasně. A pak ty, které nepřeskočí kaňon mezi rty. Tam, si ale nejsem jistá, kdo je větší chudák, jestli kapka, která si před dokončením svého cyklu udělá procházku mým metabolismem, nebo já která má degustační menu toho nejlepšího z okolních průmyslových továren. Spousta lidí je v dešti zima. Já ho vždycky zvládala dobře. Kamarádkám jsem vždycky citovala Jacoba z Twilight "mě hřeje vlk" i když jsme všechny věděli, že kouzlo je v bonusové tepelné izolaci. <b>Ale přestože izolace roky neubýlo, cítím, že mladistvá houževnatost mě opouští spolu s dětskými ideály o světě</b>
půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout	Pobyt na dešti jsem si vybrala intuitivně podle aktuálního počasí. Prvně jsem cítila hněv, že jsem si předchozí den, když svítilo slunce, nevybrala ležení pod korunou stromu, což by bylo určitě příjemnější aktivita. V dešti jsem tedy nestála na jednom místě, ale pohybovala jsem se. Nebyl to úplný slejvák, ale přšelo. Už jsem to zažila víckrát, že jsem byla na dešti bez možnosti nějakého krytí a upřímně v létě je to zábava a osvěžení, ale na podzim už tomu tak není, je chladno i déšť je studený. Hlavou se mi honí různé myšlenky, napadá mě, že jsem asi nikdy takto schválně netrávila čas v dešti, jediné omylem, respektive jsem někam šla a prostě přšelo. Cítila jsem se trochu zvláště, ale zároveň jsem se dokázala po chvíli uklidnit a už mi to přišlo normální. Vzpomněla jsem si taky na dny, kdy jsem na nějaké túře trávila celý den na dešti a došlo mi, že ani tehdy to bylo tak hrozné. Je to diskomfort, na který si ale člověk zvykne, a hlavně i díky tomu, že se s tím prostě nedá nic dělat. Rodina to brala jako vtipný úkol, protože kdo by se dobrovolně šel procházet do deště, ale neřešili to a vzhledem k tomu, že jsem jen nestála na místě, ale chodila, nikdo z okolí na mě nijak nepozoroval. <b>Každopádně uvědomuji si, že moji náladu to ovlivnilo, celkově vždy tento typ počasí</b>

půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout	Keď som vyšla von do dažďa, prvé, čo som pocítila, bola prirodzená tendencia pridať do kroku. Avšak po pár minútach, keď si moje telo uvedomilo, že som sa do dažďa vybrala dobrovoľne, spomalilo. Dych sa mi postupne upokojil. Zhlboka som dýchala a vychutnávala si každý nádych, naplnený čerstvým vzduchom. Prestala som vnímať dažď ako nepríjemný faktor a nechala som kvapky padať priamo na tvár. V hlave mi stále znela skladba Unwritten, konkrétne verše „Feel the rain on your skin. No one else can feel it for you.“. Nevedela som sa jej zbaviť. Brala som to ako znak, že som sa úplne odpútala od iných myšlienok a sústredila sa len na prítomný okamih. Dážď na mňa pôsobil relaxačne. Cítila som sa prepojená s okolím – so stromami, bytovkami, chodníkom – akoby sme všetci spolu mokli rovnako. Keď som sa vrátila domov, moja tvár bola „vyštípaná“ od studeného dažďa, čo mi vyvolalo nostalgickú spomienku na detstvo. Spomenula som si, ako sme so sestrou chodili na jeseň púšťať šarkany, a keď sme sa vracali domov, líca sme mali rovnako vyštípané od chladného vetra. Táto spomienka ma zahriala a ešte viac upokojila. Po teplej sprche som sa cítila príjemne uvoľnená, podobne ako po intenzívnom športovom výkone. Po zvyšok dňa mi išlo všetko o čosi jednoduchšie. <u>Tá chvíľa v daždi mi pomohla na chvíľu sa zastaviť, uvoľniť sa a vrátiť sa k povinnostiam s väčšou ľahkosťou.</u>
půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout	Pro svůj sebeexperiment jsem si vybrala půlhodinové promoknutí v dešti. Přišlo mi to nejjednodušší a vlastně i počasí tomu dost nahrávalo. Musím říct, že i když jsem měla trochu obavy, jelikož jsem byla týden před tím nemocná (a asi nejsem jediná, komu rodiče jako malé holce říkali, že když zmokne, tak může nastydnout), tak to byl docela příjemný zážitek. Šla jsem na procházku u nás přes kousek města směrem do lesíka. Ze začátku to byl zvláštní pocit, protože většinou když začne pršet, tak má člověk tendenci se někam schovat, minimálně pod deštník nebo si dát kapuci. Ale já jsem tomu šla naproti, naopak si ještě jednu vrstvu sundala a snažila se tomu poddat a nějak to navnímat. Ze začátku mě kapky studily, a to a bylo to celkem nepříjemné, ale postupně mi to vlastně už nevadilo. Naopak to byl takový zvláštní pocit svobody. Nikam jsem nespěchala a věděla jsem, že doma se můžu převléct, takže jsem si ten déšť užívala a přiznávám se, že jsem si začala i trochu tančit. Cítila jsem se svobodná, přítomná v tom okamžiku a nic mě v tu chvíli netížilo. Dost mi to zlepšilo náladu a přišla jsem si po zbytek dne taková klidnější. <u>A PS. vůbec jsem nenastvdlá</u> ☐
půl hodina v dešti, nechat se zmoknout/promoknout	Dělám orientační běh, takže pobyt v přírodě v jakémkoliv počasí pro mě není nic neobvyklého. O víkendu jsem byl na závodech ve Švédsku, kde panovalo typické severské počasí začínajícího podzimu. Pršelo, foukal chladný vítr a bylo přibližně 8 stupňů. Na takové nepohodlí sice jsem zvyklý a dokážu se na něj nachystat – obléct se, skrýt se do závětrí, hybat se. Nemluvím teď o čase samotného závodu a běhu v lese – v tu chvíli člověk neřeší nic, může být klidně pod nulou a déšť a člověk to tu hodinu ani nevnímá. Experiment jsem proto zkusil v době, kdy jsem byl už převlečený po závodech na cílové louce a měl zhruba tři hodiny času než doběhnou mí kamarádi. Za normálních okolností bych byl zalezlý v týmovém stanu a pokud bych šel ven, měl bych na sobě teplé funkční vrstvy a nepromokavou budnu. Tu jsem tentokrát nechal v tašce a vyrazil ven mezi stany jen v lehké větrovce. Prvních pár minut bylo nepříjemných, to jak déšť a voda posupně prosakovala mým oblečením, vytvářelo pocit chladu a nepohodlí. Po chvíli jsem si na to ale zvyknul a začal si čas venku užívat. Lidé v okolí se spíše schovávali, sem tam na mě nechápavě koukali a já poznával volnost, kdy se nemusím zatěžovat deštníkem nebo kapucí, která omezuje rozhled a tlumí okolní zvuky. <u>Půl hodina nakonec utekla rvchle a ani nespěchal se převléci. Nejhörší na tom tak nakonec byla akorát neustálá nejistota, jestli z tohoto zážitku nebudu nemocný. Zatím to tak</u>
sedět 5 hodin v kuse u obrazovky (počítač, TV, cokoliv)	Kvůli nepříznivému počasí jsem si vybrala sedět u obrazovky 5 hodin. Upřímně jsem si myslela, že tohle pro mě nebude až tak velká výzva, protože běžně u obrazovek trávím tolik času (proto jsem si původně chtěla zvolit jiný úkol). Ale asi po hodině mě začala bolet hlava. Tohle se pokračovalo společně s brainfogem a ke konci experimentu mi docela dělalo problém se na něčem fokusovat, motala se mi hlava. Během experimentu jsem dělala úkoly a to by mi možná mělo dat pocit, že něco užitečného dělám. Ale stopování toho screentimeu mě naopak spíš vyděsilo. Prostě vědomí toho, že dokážu tolik času strávit u počítače a nedělat nic jiného, než do něj čumět, navíc když mi to nedělá dobře fyzicky. Po experimentu jsem si musela dat totální detox od obrazovek a technologii, ale furt se mi celkem motala hlava do konce dne (experiment probíhal od 14:00 do 19:00). Možná mi to dělalo takhle velký problém právě kvůli tomu, že většinou si dávám přestávky a používám třeba víc obrazovek zároveň (počítač + mobil).
sedět 5 hodin v kuse u obrazovky (počítač, TV, cokoliv)	Kvôli chorobe som si bola nútená vybrať sedenie pri obrazovke, čo vôbec nie je pre mňa nezvyčajná aktivita. Vydržať pri obrazovke 5 hodín bola však docela výzva. Fyzické dopady sedenia pri obrazovke som úplne nedokázala rozlíšiť od symptómov choroby, ale rozhodne to tieto symptómy nezlepšilo, práve naopak veľmi ma rozbolela hlava. Prvé hodiny boli celkom príjemné, cítila som sa zrelaxovane, pohodlne a hlavne som bola zabavená. Po dvoch hodinách už sa mi seriál ktorý som pozerala zunoval a kvôli nedostatočnej zábave som pridala extra obrazovku mobilu, na ktorej som hrala vyfarbovaciu hru. Ďalej sa vo mne už len stupňovali pocity nepohodlia, nudy a frustrácie. Hlavou mi bežal zoznam aktivít ktoré by som robila radšej, čo vyvolalo viacej frustrácie, pretože som kvôli experimentu ale aj chorobe nemohla robiť nič iné. Skúšala som nájsť iný seriál ktorý by ma bavil ale už som bola z pozerania otrávená a znudená. Cítila som sa uväznená v zajatí obrazovky. Asi poslednú hodinu som strávila v prelievaní horúčkových snov a reality. Na konci som sa cítila hrozne neprijemne, mala som chuť vyskočiť z vlastnej kože. Cítila som sa hrozne previnilo pretože som "premárnila celý deň" za počítačom, pričom som si ani neoddychla ani sa nezabavila, čo je pocit ktorý mávam často keď nenaplním svoi deň rôznorodými aktivitami. <u>Zmenu v kontakte s ľuďmi som nepozorovala, pretože som sa kvôli chorobe izolovala.</u>
sedět 5 hodin v kuse u obrazovky (počítač, TV, cokoliv)	Pocity jsem měla velmi různorodé podle toho, jestli jsem se zabrala do práce na počítači nebo zrovna za okny svítilo sluníčko a mě bylo líto, že musím sedět vevnitř. Každopádně 5 hodin u obrazovky není zvlášť v zimním období nic výjimečného. Jde přibližně o napsání poloviny seminární práce i s rešerší. Často se mi stává (a bylo tomu tak i teď), že se do práce zaberu a nemůžu přestat, protože mám v hlavě plán, jak má práce vypadat a jaké kroky mě v ní čekají. Jde o fyzicky pasivní, ale mentálně aktivní činnost. 5 hodin je pro mě tak akorát čas, po kterém si uvědomím nedostatek fyzické aktivity. Asi v poločasu přišlo známé pálení očí. Situaci vyřešily kapky do očí, které mám v šuplíku u stolu tak, abych je měla vždy po ruce. Nebylo mi nijak skvěle, samozřejmě bych raději dělala něco jiného. Byl to ale produktivní čas, příjemněný kávou a sušenkou. Pocit každému studentovi dobře známý. Také jsem si uvědomila, jaké mám štěstí, že už nežiju v centru města, kde jsem kvůli městskému ruchu neměla na školu klid. Sedavá práce je mnohem příjemnější, když mám možnost na chvíli otevřít okno pro čerstvý vzduch a nebýt rušena hlučnou dopravou. <u>Na kontakt s druhými lidmi to vliv nemělo, protože jsem si vybrala takový den, kdy jsem byla sama doma. V kterémkoliv jiný den by mě však určitě někdo rozptyloval, chtěl si novidat</u>

<p>téct jako voda: najít si vyvýšené místo v krajině a každý krok dělat po největší spádnici dolů... čekat, kam vás to dovede</p>	<p>Bylo to pro mě velmi zajímavá a uvolněná zkušenost, kterou jsem si velmi užila. Pokus jsem dělala v lese sama, takže jsem se cítila velmi svobodně se pohybovat, jakkoliv jsem to zrovna cítila. Jediný problém byl, že mi nedošlo, že v tomhle lese jsou meliorační kanály a tím pádem jsem se jako voda několikrát nechala odnést kanálem po vrstevnici místo dolů po spádnici. Ke konci mě jeden z těchto kanálů dovedl k malé říčce, podél které jsem šla a běžela, dokud se kolem ní neobjevily rozsáhlé močály. Zde jsem svůj pokus ukončila, protože jsem se chtěla ve zdraví vrátit zpět a protože jít podél říčky bylo po chvíli vcelku monotónní, ačkoliv zajímavá změna oproti předchozímu nespoutanému pohybu. Ještě před pokusem jsem měla touhu vzít si na sebe modré šaty, asi abych se ještě více přiblížila vodě, takže jsem ve výsledku pobíhala po lese v šatech. Jako voda jsem měnila rychlost svého pohybu podle toho, jak by asi těmito místy rychle tekla voda. V prohlubních, které by voda vyplnila do louže, jsem se na chvíli zastavovala a podle spádu kopce jsem měnila rychlost. Chvillemi jsem i měla potřebu dělat různé zvuky např. hučení vody a také jsem si zpívala. Řekla bych, že mé pocity v průběhu pokusu nejvíce vystihuje volnost, nespoutanost, svoboda a klid.</p> <p><i>Jsem velmi ráda, že jsem si mohla takovýto netradiční sebexperiment vyzkoušet. Rozhodně mě to přimělo uvažovat nad vodou a jejím pohybem v krajině jinak než doposud, asi více</i></p>
<p>vykoupat se v přírodě v tekoucí vodě</p>	<p>Experiment jsem prováděl zároveň s digitálním půstem. Koupel ve studené vodě pro mne byla zlomovým okamžikem výletu v přírodě. Otužování jsem se věnoval i dříve a byť jsem poslední roky nechodil každý den řeky, alespoň jsem každou sprchu končil studenou vodou. Minulý týden jsem ale byl nachlazený a studenou fází sprchy jsem vynechával. Koupání v Říčce tedy bylo intenzivním zážitkem, který mne vrátil na krátký moment věčnosti do přítomnosti, musel jsem jen kontrolovat dech, který měl tendenci k lapání. A než padla tma a došel jsem zpět do civilizace, zůstal mi z koupele pocit svěžesti a zostřeného vnímání. Náladu mi koupel příliš nezměnila a hlavou mi nic neběželo – ale domnívám se, že to je právě účelem. V kontaktu s lidmi se to také příliš neprojevovalo, neboť jsem ten den byl sám. Co krom vyčištění hlavy na studených koupelích miluji je ono mravenčení, když vylezu z vody, spustí se metabolismus a začne zahřívát tělo. Cítím se pak relativně zdravý, silný a funkční... tedy nezakrnělý, k čemuž komfort města nenarušovaný dobrovolným diskomfortem vede.</p> <p><i>***Uvědomil jsem si, že kolega se na hodině ptal, zda psát v zájmu anonymizace v ženském rodě, pokud by tedy moje texty byly jediné v mužském, dejte vědět a já je přepíšu.</i></p>
<p>vykoupat se v přírodě v tekoucí vodě</p>	<p>Koupání v řece mě pokaždé přepne do stavu „flow“, kdy jsem jen teď a tady. Pokaždé si předtím vymyslím nespočet výmluv, proč tuto aktivitu neabsolvovat. Tentokrát jsem byla velmi nervózní, protože v říjnu se zpravidla v přírodě nekoupám, v tekoucí vodě už vůbec ne. Snažila jsem se proto zklidnit svou mysl a zhluboka dýchat. Když jsem se konečně ponořila, cítila jsem, jak mě tisíce jehliček bodají do kůže. Zachvátila mě menší panika, kdy mi vypnul mozek a nebyla jsem schopna racionálně uvažovat. Snažila jsem se soustředit jen na ten velmi nepříjemný pocit, který jsem měla po těle. Zároveň jsem se přemlouvala, ať vydržím alespoň o chvíli déle. Po nějaké chvíli jsem se trochu zklidnila a soustředila jsem se na klidné dýchání. Ve vodě jsem vydržela zhruba minutu dvě, po návratu na souš jsem najednou cítila příjemný pocit a teplo po těle. Cítila jsem velký příliv energie, hraničící skoro až s euforií. Při kontaktu s ostatními lidmi jsem se pak cítila velmi uvolněně a radostně. Cítila jsem se více empatická. Tento pocit mi vydržel ještě několik hodin poté. Věřím, že otužování působí blahodárně na moji psychiku a plánuji jej začlenit do svého režimu několikrát týdně.</p>
<p>vykoupat se v přírodě v tekoucí vodě</p>	<p>Koupání ve studené vodě bez pravidelného otužování je adrenalinovým zážitkem. Ještě před samotným ponorem, je prvním sebepřekonaním sundání vrstev, a poté samotné odhodlání do vody vlézt. Aby se mi to podařilo, snažila jsem se sebe samu přemluvit, že voda není nepříjemně studená, ale osvěžující. Cítím blok v mé hlavě, ale i přes něj jdu dál. Do vody vkračím pomalu a chodidly nahmatávám povrch dna a doufám, že neuklouznu. Po výšku stehem se ponořuji pomalu a chlad rozdýchávám. Nesmím zapomenout dýchat, abych se neudusila. V hlavě nastane moment: teď anebo nikdy, moment, kdy chci utéct a vzdát to anebo se rychle ponořit. Ponořím se tedy do vody, která páli mou kůži. Snažím se ponořit až po ramena - když už se sebepřekonávám, tak pořádně. V tom šoku se mi zastaví dech, ale to nemůžu dovolit. Soustředím se na pomalé oddychování - nádech výdech - i když je to těžké, snažím se takto vydržet co nejdéle. Vteřiny se zdají být minutami. Na závěr si svaluji i tvář a lezu ven. Celé mé tělo se rozklepe a v nohou cítím ostré bodání. Co jsem to proboha udělala?! Zabalila jsem se do ručníku, vykulené oči, pociťuji adrenalin v celém svém těle. Po chvíli tohoto "tranzu" se mi zklidnil dech a tvář se mi zkrivila širokým úsměvem. Ihned jsem ze sebe měla dobrý pocit a myšlenku - tak tohle budu dělat častěji. V realitě to bude nejspíš třeba zase za rok.</p>
<p>vykoupat se v přírodě v tekoucí vodě</p>	<p>Strávila jsem kousek víkendu na chatě kousek od řeky. Tak jsem si vybrala za úkol otužování v řece. Hned jak jsem přijela, sundala jsem si boty a šla se k ní bos projít. Vešla jsem do vody do půl lýtek a jak mě zimou začaly bolet chodidla na kluzkých kamenech, tak jsem vylezla zase ven s tím, že nevím, jak moc dobrý nápad to je.</p> <p>Druhý den ráno jsem ale sebrala odvalu a přesto, že se schylovalo k dešti, jsem se už v plavkách a s ručníkem rozdýchávala na břehu. Tentokrát jsem to vzala o dost svižněji, tak abych neuklouzla nebo nestoupala na nějakého raka, ale aby to bylo co nejrychlejší. Došla jsem dále od břehu a nejdříve si klekla do proudu a pak se položila a chytla rukama kameny na dně. Párkrát jsem to zhluboka prodýchala, vnímala energii vody, která na mě teče a teplo, které mi bere a pak vyběhla ven.</p> <p>Co to se mnou udělalo? Velmi intenzivně mě to probudilo a zbystrilo všechny smysly. Po těle mě všechno mrazem bolelo a páliho. Poté mi uvnitř těla bylo teplo, ale má vlastní kůže mě studila. Z hlavy mi zmizela většina myšlenek a zbylo tam jen: proč si to dělám? Nemyslím si, že se to nějak projevilo v kontaktu s druhými lidmi. Snad jen tak, že jsem byla probuzená o hodně rychleji než ranní kávou. Také jsem tam ráno byla sama, ale poté jsem měla relativně produktivní den.</p>