

zielona recepta

Pacjent:

Rp. Naturalna uważność

Wybierz miejsce, które zapewni Ci bezpieczny i spokojny kontakt z naturą. Możesz pójść na spacer do parku, lasu, na osiedlowy skwer albo do ogrodu. Jeśli chcesz, zaproś kogoś na wspólną przechadzkę. Oddychaj swobodnie, postaraj się zaangażować brzuch. Zwróć uwagę na to, co rośnie w okolicy, czy spotykasz jakieś ptaki, a może owady lub inne zwierzęta. Co dziś dzieje się w przyrodzie? Co przykuwa Twoją uwagę? Jeśli chcesz, możesz chwilę ponastłuchiwać dźwięków natury, podotykać faktur kory drzew, poobserwować kolory, kształty, relacje w przyrodzie. Zatrzymaj się lub spaceruj niespiesznie przez około 20 minut. Co dziś było Twoją przyrodniczą obserwacją?

opracowane przez
dr n. med. Katarzynę
Simonienko.

Data wystawienia:

Dane i podpis lekarza

PSY/13891/08/23