



Ludzie i planeta

10 sposobów na odnowienie więzi z Ziemią i przyrodą



10 sposobów na odnowienie więzi z Ziemią i przyrodą



Ludzie i planeta

Oto 10 rzeczy, które możesz wypróbować razem z rodziną.



1
Przytul się do drzewa lub połóż się na trawie.



2
Chodź boso po trawie.



3
Zasadź drzewo lub ogródek kwiatowy.



4
Popływaj z rodziną w morzu.



5
Wyhoduj własne zioła.



6
Otwórz okno w wietrzny dzień - nawet jeśli jest o kilka stopni za zimno lub za ciepło, pokochaj świeże powietrze w każdej postaci.

10 sposobów na odnowienie więzi z Ziemią i przyrodą



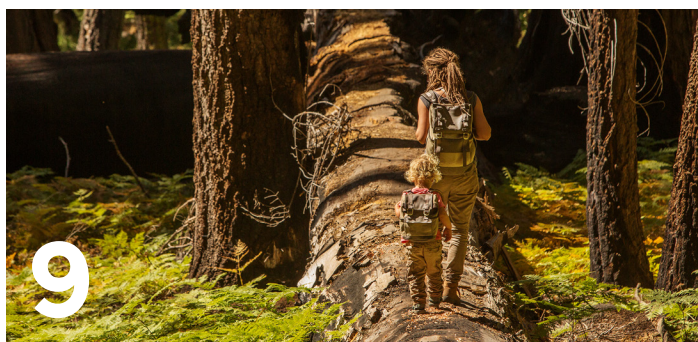
Ludzie i planeta



Zorganizuj z przyjaciółmi/rodziną wspólne sprzątanie plaży lub lasu.



Medytuj na świeżym powietrzu – nawet samo zamknięcie oczu i zauważanie tego, co udało Ci się zaobserwować, pomaga rozwijać troskę o naszą planetę.



Odwiedź park narodowy – czerp inspirację z ochrony przyrody.



Odłóż telefon i spójrz w górę. Jak dobrze jest dziś na świecie?