



Mens en planeet

10 manieren om je meer verbonden te voelen met de aarde en de natuur



10 manieren om je meer verbonden te voelen met de aarde en de natuur



Mens en planeet

10 dingen die jij en je gezin samen kunnen proberen.



1

Een boom knuffelen of in het gras liggen.



2

Met blote voeten op het gras lopen.



3

Een boom planten of een bloementuin aanleggen.



4

Een duik in zee nemen met je kinderen.



5

Je eigen kruiden kweken.



6

Je raam openzetten op een winderige dag – ook al is het net iets te koud of te warm – om de frisse lucht in te ademen.

10 manieren om je meer verbonden te voelen met de aarde en de natuur



Mens en planeet



Roep je vrienden en familie bij elkaar om samen het strand schoon te maken.



Mediteer buiten; zelfs je ogen eventjes sluiten en waarnemen wat je opmerkt, helpt om bewustzijn voor de planeet te ontwikkelen.



Bezoek een nationaal park en haal inspiratie uit het natuurbehoud daar.



Leg je telefoon neer en kijk om je heen. Hoe mooi is de wereld vandaag?