

# OGRÓD ZMYŚŁÓW

Na farmie studenckiej MCC otaczają Cię tekstury, zapachy, widoki i dźwięki, które tworzą idealne środowisko do relaksu i odkrywania natury.

Skorzystaj z okazji i zaangażuj swoje zmysły. Szukaj znaków, które zachęcają do skupienia się na konkretnych doświadczeniach, takich jak wąchanie kwiatów i dotykanie ich liści podczas obserwacji motyli, ptaków i owadów. Bądź spokojny i wsłuchaj się w dźwięki otaczającej Cię natury.

## ZMYŚŁ DOTYKU

Tekstura jest wszędzie wokół nas; wewnątrz, na zewnątrz, w pracy lub podczas zabawy. Poświęć trochę czasu na docenienie swojego otoczenia.

- Dotykaj liści, łodyg i kwiatów.
- Puszyste, gładkie, kłujące, miękkie, drapiące, mięsiste – jaki jest najlepszy opis?

## ZMYŚŁ POWONNIENIA

Zapach jest niezwykle stymulujący i ściśle powiązany z naszymi wspomnieniami i emocjami.

- Rozetrzyj liść i wdychaj zapach.
- Jest słodki czy słony?
- Czy przywołuje jakieś wspomnienie?

## ZMYŚŁ WZROKU

Stymulacja wizualna poprawia rozwój poznawczy i fizyczny w każdym wieku.

- Spójrz na kolory, tekstury, cienie i formę.
- Spójrz na rodzaj pokroju: czy jest zwisający, czy wyprostowany?
- Przyjrzyj się wzorom liści, ich kształtom i kontrastującym kolorom łodyg.

## ZMYŚŁ SŁUCHU

Hałas w tle może być przytłaczający; zamiast tego ciesz się kojącymi dźwiękami natury:

- Wiatrem w liściach
- Śpiewem ptaków
- Trajkotem wiewiórek
- Brzęczeniem pszczoł

*Badania wykazały, że ćwiczenie uważności i wdzięczności może pomóc zmniejszyć stres i poprawić sen, co wspomaga doskonałe funkcjonowanie mózgu.*

*Włączenie ćwiczeń uważności pomaga nam skupić się na teraźniejszości i zaakceptować to, co dzieje się wokół nas bez osądzania.*

