**Hlubinná ekologie: od myšlení k tělesnosti**

Principy společné práce

* Jde nám o osobní i skupinové ohledávání toho, co znamená žít ve více-než-lidském světě.
* Je to především o vlastní zkušenosti, která bude chtít aktivní participaci a odhodlání vykračovat ze své komfortní zóny.
* To, co si z kurzu odneseme je přímo úměrné tomu, co do něj dáme.
* Je to společná cesta.

## **Dohoda brokolicového semínka**

1. To, s čím se tady setkám nemusí být ve všem ihned aplikovatelné na moji situaci a to je v pořádku.
2. Nemusím souhlasit s tím, co slyším, ale rád\*a počkám na to, co se stane.
3. Během kurzu mi nemusí být vždy příjemně, proces může být matoucí i frustrující. Beru si odpovědnost za své pocity a za to, co do skupiny vnáším a budu pozorovat, zkoumat a učit se z reakcí, které to ve mně vyvolává.
4. Je na mě rozhodnout se, kdy se budu chtít posunout dál a kdy se zastavím a budu jen pozorovat či reflektovat.

## **Tři zóny**

Aby se něco událo, musíme vycházet do zóny učení, někdy se možná i blížit k hranici paniky. Musíme se ale také vracet do komfortní zóny, odpočinout si a zregenerovat se.

Budeme však obezřetné\*í a budeme dbát principů brokolicového semínka.

## **Osobní místo v přírodě (sit-spot)**

* Navštěvujeme jej každý týden. Vztah i vnímání se kultivují jen časem.
* Držíme se Poutníkových pravidel a pravidel slušnosti. Sluší se třeba pozdravit
* Techniku raději necháme doma, jako i úkoly a prakticko-výkonový stav mysli.
* Vnímáme okolí i sebe.

## **Deník**

* Deník je náš osobní prostor pro tvůrčí záznam zkušeností a pro jejich reflexi.
* Zaznamenání i reflexe prohlubují zkušenost a umožňují sebekultivaci.
* Denník nosíme na hodiny, abychom s ním pracovaly\*i při sdílení a reflexi.