



## Kid de Herramientas para Conectar Contigo

Espero que disfrutes de estas diferentes formas de entrar en contacto con el entorno.

Existen más y, también, puede que algunas de estas no te funcionen. Solo te recomiendo disfrutar de las que más te sirvan para conectar. De las que más se ajusten a tu propia forma de ser. Y también te aconsejo que, a primer vistazo, no deseches ninguna de ellas. Experimenta y encuentra las tuyas propias...

- 1.** Preséntate al espacio natural de una forma que sea cómoda para ti, que te divierta, que te dé placer o, de un modo, que nunca harías delante de otra persona
- 2.** Busca un lugar para sentarte en el parque o en el bosque. Uno al que te sea cómodo ir cada día o, al menos, un par de veces por semana.
- 3.** Despierta tus sentidos. Con los ojos cerrados, nota cómo tu cuerpo se mueve lentamente, balancéalo y siente su gravedad y aceleración, cómo entra el aire en el cuerpo al respirar; nota cómo la naturaleza, el viento, el sol, interactúan con tu piel; escucha los sonidos prestando atención a los más lejanos y también a los más cercanos; huele el aire que estás respirando y nota qué olor te atrae de los seres que hay a tu alrededor; prueba el sabor del aire de los frutos silvestres y de las hojas; abre los ojos y observa la vida a tu alrededor y sus colores; déjate llevar...
- 4.** Entra en contacto con la tierra, anda descalzo. Con tus pies, juega con la hierba, con la tierra o con el lodo. Camina por encima del tronco de un árbol.
- 5.** Camina en silencio explorando el bosque. Quizá puedas hacer un mapa con los diferentes caminos, con diferentes elementos que estén en el espacio.
- 6.** Agradece al bosque cada regalo que te ofrezca, de la forma que te parezca más adecuada.
- 7.** Escribe un diario en el que anotar las cosas que descubras en el bosque, las cosas que notes en el bosque, que sientas en el bosque, y cómo todas ellas se reflejan en ti.
- 8.** Dibuja en la naturaleza. Llévate un bloc de dibujo y unos colores, dibuja de forma realista o abstracta plantas, animales, paisajes y sueños.
- 9.** Comienza la historia de tus paseos. Recolecta objetos naturales que llamen tu atención y llévalos a casa. Busca un lugar donde acomodarlos.
- 10.** Crea tu forma de conectar...quizás compártelo con otros