

## POSTANI DREVO

Bi želel občutiti, kako je biti drevo?

Naslednji teden, ko boš v gozdu ali na področju z večimi drevesi, stoj zraven njih. Če boš videl kje velik štor, na katerem lahko varno stojiš, bo še boljše.

Naj tvoje noge in telo postanejo deblo. Stoj zelo mirno in ne premikaj nog. Predstavljaš si, da tvoje noge segajo navzdol v zemljo kot korenine drevesa. Občuti, kako močan si.

Raztegni roke, da postanejo veje.

Poglej drevesa, ki te obdajajo. Ali se zibljejo v vetru? Poskušaj jih posnemati, toda bodi previden, da se ne zaziblješ preveč, še posebej, če stojš na drevesnem štoru.

Ali lahko občutiš, kako je biti drevo?



Vir: Catherine McMahon - <http://www.dianacooper.com/kids/activities/become-a-tree/>