

# Vize ZE-MĚ

## Stručná doporučení

- Doporučujeme strávit celý čas venku v přírodě
- Zformuluj si svůj individuální záměr (pár dní před nocí si stanovit záměr se kterým do toho jdu a každý den si ho v meditaci upevním)
- Zaměř pozornosti na propojení s ostatními bytostmi navzdory fyzickému odloučení.
- Najdi si parťáka, přátele pro sdílení před i po akci ve facebook skupině
- Výzva spojit se vědomě navzájem s ostatními ve facebook skupině jen pro registrované.

## Bezpečnostní pravidla

- Buď zodpovědný a řekni svým blízkým, kde přibližně budeš, aby o tobě někdo věděl.
- S otevřeným ohněm, se svíčkou, nakládej obezřetně, je čas sucha. Ve volné přírodě je zakládání ohně zakázáno.
- Neriskuj a dbej na své bezpečí, teplo a hlavně sucho.
- Uvědom si, že my za tebe nejsme zodpovědní. Každý je zodpovědní sám za sebe a odpovědný vůči dalším lidem a entitám
- Vše v přírodě po sobě uklid' a uveď do původního stavu. Pokud ti bude velká zima, můžeš strávit i část dne uvnitř.
- Při návratu řid' auto velmi opatrně. Můžeš být ve zvláštním stavu vědomí. Zvaž využití hromadné dopravy, je to dobrodružnější a nemůžeš tolik kontrolovat koho a kde potkáš.
- Nerozdělávej oheň mimo vyhrazená místa.
- Nepodceňuj prochladnutí.
- Měj s sebou dost vody na pití (min. 3 litry na den)
- Sbal si mini-lékárničku (náplast, obvaz...) - stačí něco z autolékárny