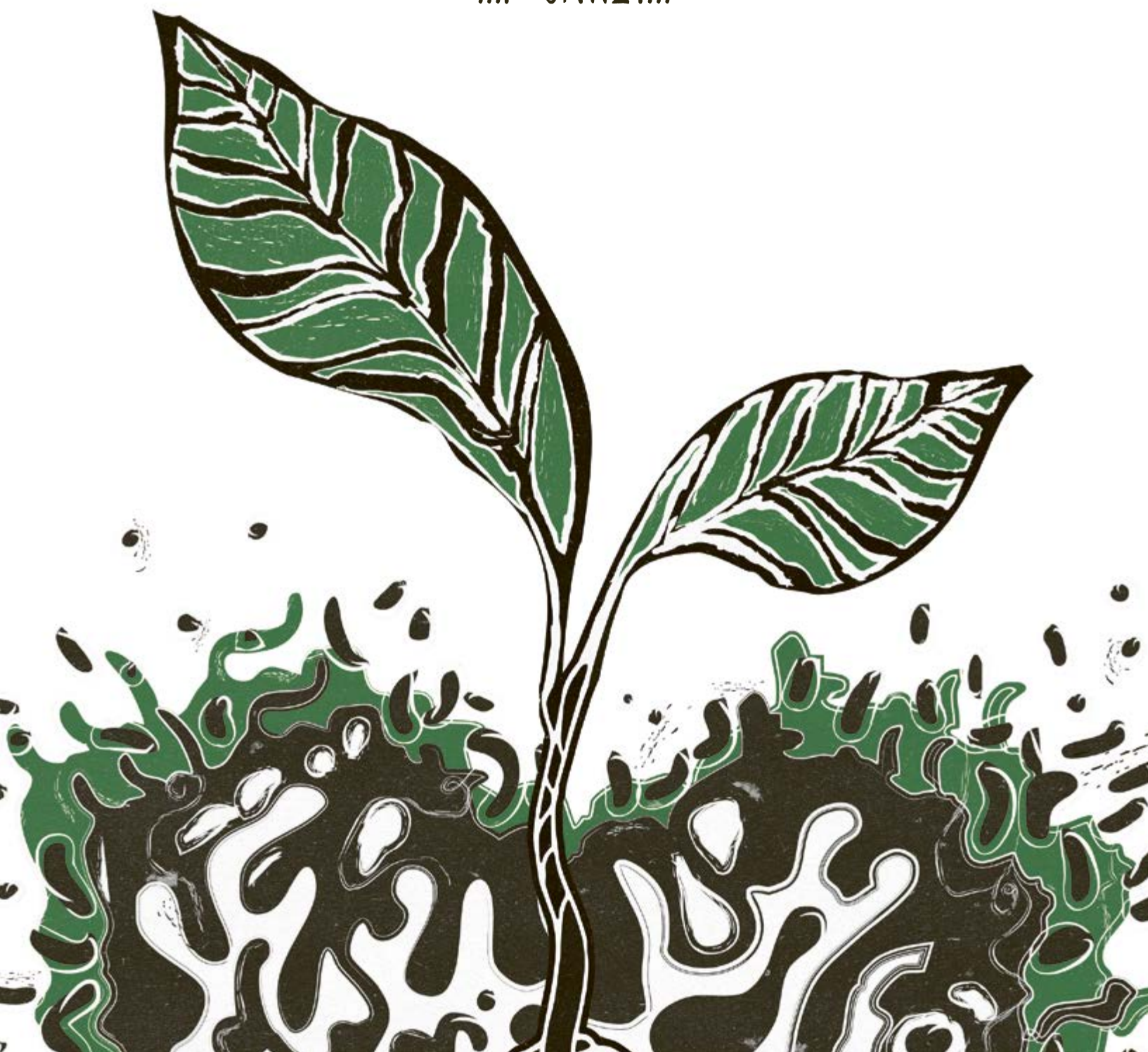


PLANTING
STORIES.

9/11

PRIČA O SLOJEVIMA
...I SNAZI...



BOK!

Ovaj zin inspiriran je biljkama i s ljubavlju prilagođen za rad na samospoznaji uz sobne biljke. Dio je veće zbirke edukativnih materijala pod nazivom „Sadnja priča“ (Planting Stories) čiji je cilj istražiti i potaknuti odnos između ljudi i sobnih biljaka.

Zin je mali, ručno izrađen časopis kojeg pojedinci stvaraju kako bi podijelili svoje misli, umjetnost ili interese. Obično se izrađuje ručno ili na računalu, zatim umnožava i dijeli s drugima. Za objavu zina nije potreban izdavač. Za više informacija o pozadini ovog zina i kako ga koristiti, skenirajte ovaj QR kod:



Počnimo!

Sjedni s biljkom ispred tebe.

Neka se tvoje disanje ustali, a um smiri. Uzmi si vremena da se povežeš s biljkom tako da je promatraš nekoliko minuta.

Ako želiš, nježno joj dotakni lišće i zemlju.

Razmisli o korjenima ove biljke i o načinu na koji drže cijelu njenu strukturu. Promotri stabljike i lišće ove biljke. Pogledaj kako su joj struktura i snaga savršeno nesavršene.

Sada, učini isto za sebe.

Razmisli o tome što te uzemljuje.

Možda je to mjesto odakle potječeš, neka tradicija ili vrijednosti (...) Razmisli na koji te način to podržava.

Isto tako razmisli o svim svojim talentima, uještinama, znanju i darovima koje posjeduješ.

Razmisli o tome tko si danas i kako si savršeno nesavršen ili nesavršena u svojoj strukturi i snazi.

Ova biljka nije izrasla u jednom danu. Nisi ni ti izrastao i izrasla u jednom danu. Bilo je potrebno vrijeme i slojevi iskustva.

Dobrodošao i dobrodošla u Priču o slojevima.

U priču o onome što nas čini snažnima.



Kako rastu biljke?

Najprije korijeni. Čak i najsicušnija sobna biljka započinje tako da šalje korijenje duboko u tlo prije nego što se usredotoči na lišće ili cvjetove. Ta skrivena osnova određuje koliko snažno biljka može rasti. Korijen učvršćuje biljku, upija vodu i hranjive tvari prije nego što išta drugo počne rasti.

Lišće sve pokreće. Svaki novi list je poput dodavanja solarnog panela. Kada se pojave prvi listovi, oni započinju proizvoditi šećere fotosintezom pokrećući daljnji rast. Što je biljka zdravija i što više lišća ima, to više energije pohranjuje za budući rast i cvjetanje.



Rast se odvija u naletima. Razdoblja brzog širenja izmjenjuju se s pauzama tijekom kojih se biljka usredotočuje na jačanje tkiva. Sobna biljka može tjednima izgledati nepomično, a onda odjednom izbaci nove listove. Tijekom „mirnih razdoblja“ energija se usmjerava u korijenje dok se stabljika ojačava.

Sujetlost ih oblikuje. Mladi izdanci savijaju se prema sunčevoj sujetlosti (fototropizam) kako bi maksimalno iskoristili energiju. Sobne se biljke savijaju i rastežu prema najbližem izvoru sujetlosti. Okretanje prema sujetlosti pomaže tvojim biljkama u teglama, u razmaku od svaka dva do tri tjedna, da rastu uravnoteženo i stabilno.

Stres čini biljke otpornijima. Umjeren vjetar, promjene temperature ili ograničena količina vode stvaraju jače stabljike i dublje korijenje, a to je proces koji se naziva očvršćivanje stresom. Čak i lagani povjetarac s prozora ili iz smjera ventilatora pomaže stabljikama sobnih biljaka da postanu čvršće, pripremajući ih da nose više listova i – naposljetku – neke od cvjetova i plodova.

Cvjetanje je veliki energetska pomak. Prije nego što proizvedu cvjetove i plodove, biljke troše mnogo energije na izgradnju snažnih vegetativnih struktura (korijenja, stabljika i lišća). Tek tada prelaze u stadij razmnožavanja.





U što si ti izrastao i
izrasla?

Napiši u latice sve **uloge** koje
imaš u svom trenutačnom
životnom razdoblju.

MOJE ULOGE

Nacrtaj ili napiši kako zamišljaš
svoju oazu mira.

„SADITI VRT ZNAČI
VJEROVATI U SUTRA.”

~ AUDREY HEPBURN ~



SLOJEVI

Prije nego što se cvijet otvori ili pojavi plod, rast se odvija tamo gdje ga ne možemo vidjeti.

Korijenje se sve dublje utiskuje u tlo tražeći oslonac. Stabljike se uzdižu više. Listovi se neprestano otvaraju, a svaki se novi nadovezuje na prethodni protežući se dalje kako bi uhvatili sujetlost. Snaga se tiho pohranjuje, list za listom, stabljika za stabljikom – sloj za slojem.

Biljka ne može nositi težinu cvjetova i plodova bez dubokih korijena i širokog lišća. Bez njih, stabljika se savija, a njena struktura popušta te se biljka muči da stoji uspravno, a put rasta biva prekinut.

U životu, može biti vrlo slično. Korijeni su temelji u nama, a lišće i grane su putevi pomoću kojih upoznajemo svijet. Ako nisu spremni, pretjerano i prerano otvaranje svijetu može ih iscrpiti.

Slojevi zahtijevaju vrijeme. Snaga zahtijeva vrijeme. Korijeni se produbljuju u mirnoći, lišće se širi u strpljenju, a grane rastu postojano u mirnim razdobljima. Svako je razdoblje tiha investicija u sve što će uslijediti.

Kada je temelj snažan, cvat ne žuri – dolazi siguran, ostaje postojan i traje.

Dobro gradi svoje slojeve i tvoja snaga neće samo rasti... postat će trajna.



Razmisli o sljedećim pitanjima.

Primijeti ono što je istinito za tebe i zapiši svoje odgovore ili jednostavno napravi bilješke, a možeš i nacrtati svoje misli.

Na koji način možeš uježbati da pružaš iz obilja, a ne iz iscrpljenosti, poput biljke koja prvo sebe gradi kako bi mogla cvasti?

Empty dashed box for writing answers to the first question.

Što bi želio i željela kreirati ili podijeliti s drugima? Na koji način možeš to učiniti, a da ne bude na štetu tvog vlastitog mira i zdravlja?

Empty dashed box for writing answers to the second question.



Što možeš učiniti kako bi se osjećao i osjećala povezanim i povezanom sa sobom i s prirodom?



Koje su fizičke, mentalne, emocionalne, društvene, osjetilne, kreativne i duhovne aktivnosti koje možeš prakticirati kako bi se opustio i opustila ili napunio i napunila svoje baterije?

VOLIO ILI VOLJELA BIH:

Prije nego napustiš ovaj zin, dodirni zemlju biljke ispred tebe. Pokušaj osjetiti njenu snagu.

Zamisli se kako provodiš aktivnosti koje si gore zapisao i zapisala. Zamisli se kako se krećeš onako kako želiš, stvaraš ono što voliš stvarati, smiješiš se, odmaraš, provodiš vrijeme s omiljenim ljudima i uživaš u nekom lijepom događaju (...). Ako želiš, zatvori oči dok to vizualiziraš.

Osjeti svoju snagu na trenutak.

Duboko udahni.

Duboko izdahni.

Odluči: Kada se stvori prilika, provedi te aktivnosti u djelo.

Huala ti što si krenuo ili krenula na ovo
putovanje rasta i povezanosti.

Pogledaj ostale materijale na:

kulturnest.org/socio-cultural/planting-stories

ili udruga-tilia.hr/planting-stories/

Nastalo iz suradnje: TILIA – Udruga za
promicanje kulture i kulturne baštine iz
Hrvatske i KulturNest e.V. iz Njemačke
Glavna autorica: Elizabeta Petersdorfer
Glavna ilustratorica i grafička dizajnerica:
Nevena Moslavac



**Co-funded by
the European Union**



**KULTUR
Nest e.V.**



**PLANTING
STORIES.**

Planting Stories – Self-Directed Learning Pathways © 2025 by KulturNest e.V., TILIA Udruga za promicanje kulture i kulturne baštine licencirano je pod licencom Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. Kako bi vidio ili vidjela primjerak ove licence, posjeti: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Sufinancirano sredstvima Europske unije. Stavovi i mišljenja u ovom zinu izneseni su od strane autora i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Europska unija niti tijelo koje dodjeljuje potporu ne može biti odgovorno za njih.

Projekt 2024-1-DE02-KA210-ADU- 000251246, Planting Stories – Self Directed Learning Pathways.