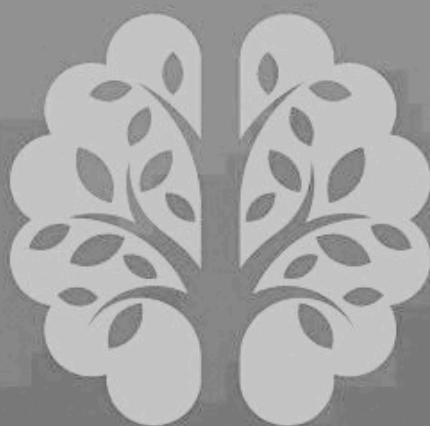


PŘÍRODA A MYSL



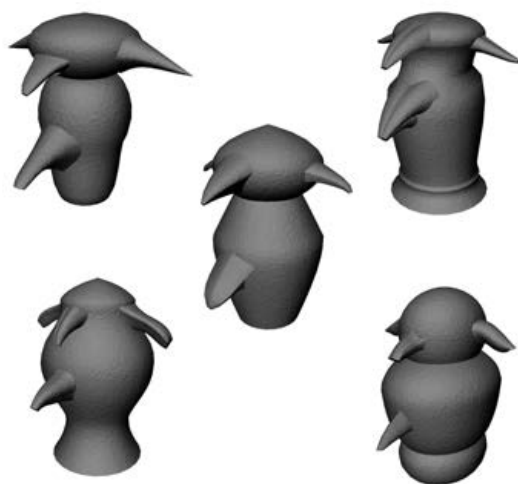
**DOPROVODNÉ
MATERIÁLY
K AUDIOKNIZE**



progresguru
vydavatelství audioknih

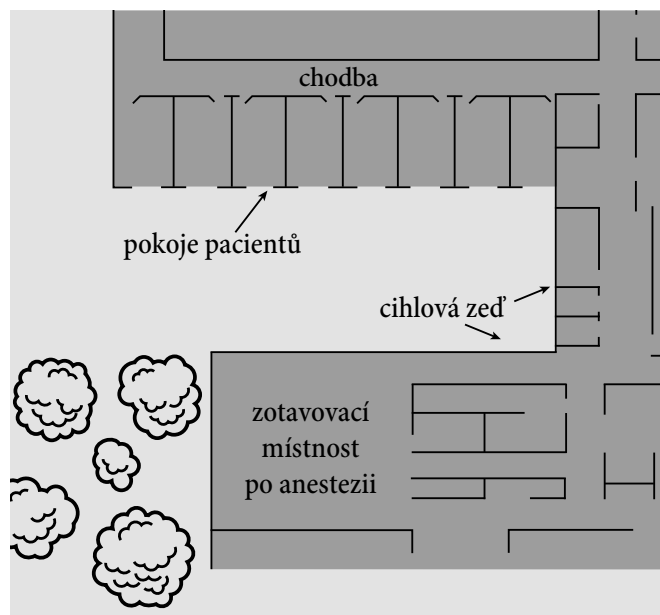
Kapitola 1

Lidská povaha

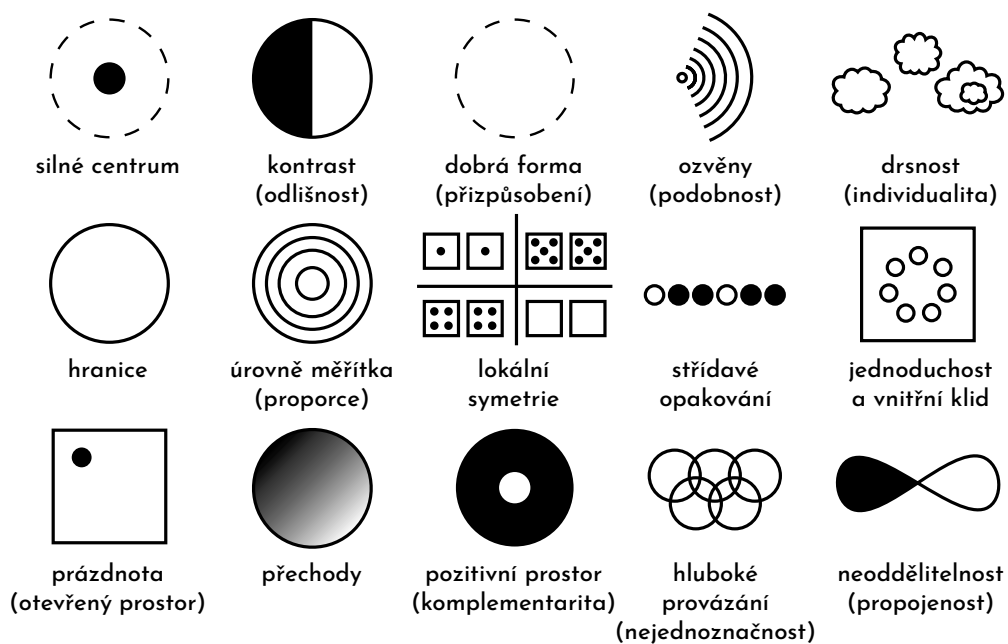


Obr. 1 Takto vypadají greeblové, které použili Isabel Gauthierová a Michel J. Tarr. Publikováno v článku „Jak se stát odborníkem na ‚greebly‘: zkoumání mechanismů stojících za schopností rozpoznávat tváře“, který vyšel v periodiku *Vision Research* 37, č. 12 (1. 6. 1997): str. 1673–82. Autory obrázku jsou Scott Yu, Isabel Gauthierová a Michael J. Tarr.

Analýza přírody



Obr. 2 Obrázek znázorňuje výhled z nemocničních pokojů z výzkumu Rogera Ulricha z roku 1984. Převzato z článku Rogera S. Ulricha „Pohled z okna může ovlivnit zotavování po operaci“, Science 224, č. 4647 (1984): 420–421. Obrázek byl použit se souhlasem Rogera Ulricha.



Obr. 3 Vizualní znázornění patnácti fundamentálních vlastností, které nacházíme v přírodě, podle Christophera Alexandra.

Interiér



Exteriér

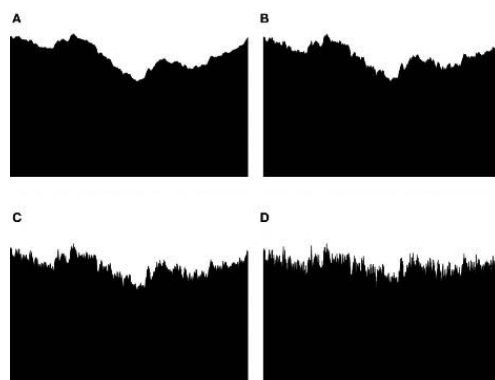


Obr. 4 Vzorové fotografie podobné těm, které byly využity ve studii Coburn a kol. v roce 2019. Obrázky v prvním sloupci byly hodnoceny jako méně přírodní než obrázky ve druhém sloupci, i když na žádném z nich se nenachází příroda. Autoři fotografií: Emily Graffová, Marc Berman a Katie McClimonová.



Dimenze přírodní/estetický

Obr. 5 Ukázka výsledků analýzy pomocí vícerozměrného škálování. Je zde vidět první dimenze, která způsobila největší rozptýl v hodnocení podobnosti. Dimenze 1 jde ve směru zleva doprava. Vidíte, že nalevo je více rovných linií a napravo více těch zaoblených. Lidé hodnotili obrázky vpravo jako přírodnější a více se jim líbily. I když po účastnících výzkumu nikdo nechtěl, aby ve fotografiích hledali přírodu nebo na ni mysleli, stejně ji tam viděli, i když není vysloveně přítomná. Autoři fotografií: Marc Berman, Haim Tsabar, Emily Graffová a Katie McClimonová.



Obr. 6 Obrázky, které se lišily v hodnotě D (fraktální dimenze). $D = 1,14$ (A), $D = 1,32$ (B), $D = 1,51$ (C) a $D = 1,70$ (D). Účastníci upřednostňují obrázky se střední hodnotou fraktální dimenze, jak vidíme na obrázku B, a vykazují v reakci na tento podnět větší uvolnění nervové soustavy. Převzato z článku „Percepční a fyziologické reakce na fraktály v díle Jacksona Pollocka“ od Richarda p. Taylora a kol. Vyšel v magazínu *Hranice lidské neurovědy* 5 (2011). Tento obrázek byl reprodukován se svolením Richarda Taylora.

Více přírodní



Více městský

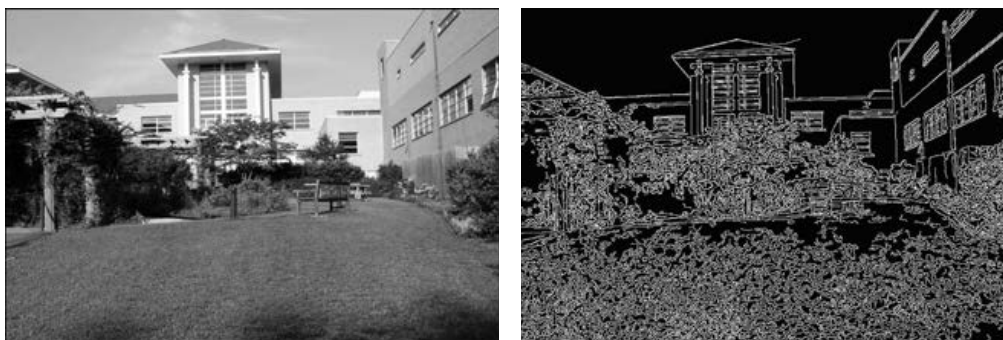


Obr. 7 Horní řada jsou fotografie přírody a spodní řada fotografie města. Obrázky ve sloupci „Vysoká oblíbenost“ mají podobnou oblíbenost a stejně tak obrázky ve sloupci „Nízká oblíbenost“. Tento obrázek je adaptací obrázku ze studie Kimberly L. Meidenbauerové a kol. „Emoční přínosy pobytu v přírodě: co s tím má příroda společného?“, *Magazín environmentální psychologie* 72 (1. prosince 2020): 101498. Autoři fotografií: Katie McClimonová a Emily Graffová.



Obr. 8 Tento typ fotografií se těší veliké oblibě a je velmi obtížné najít fotografie města, které by se lidem líbily stejně. Autoři fotografií: Katie McClimonová a Emily Graffová.

Příroda pomáhá se zdravím



Obr 9 Kvantifikace křivek a rovných linií v tomto parku TKF. Vlevo je původní fotografie a obrázek vpravo ukazuje extrahované křivky a rovné linie. Tento obrázek byl použit se svolením nadace TKF/Nature Sacred a Kate Schertzové a Marca Bermana.



Nerovné okraje = 0,07
Přírodnost = 3,84



Nerovné okraje = 0,09
Přírodnost = 2,00



Nerovné okraje = 0,11
Přírodnost = 5,12



Nerovné okraje = 0,15
Přírodnost = 2,62

Obr. 10 Každý park TJF/Nature Sacred má lavičku, pod kterou se nachází deník, do kterého návštěvníci zapisují. Pomocí algoritmu pro zpracování obrázků jsme spočítali množství křivek v parcích. Požádali jsme také účastníky studie, aby ohodnotili, nakolik jim dané fotografie připadají přírodní, a z jejich dat jsme vytvořili skóre přírodnosti. Parky hodnocené jako přírodnější podněcovaly účastníky k tomu, aby do deníků psali o tématech spojených s přírodou. Účastníci v parcích s vyšším podílem křivek spíše psali o tématech spojených se spiritualitou a životní cestou. Obrázek vytvořila Kate Schertzová a byl reprodukován se svolením Kate Schertzové, Marca Bermana a nadace TKF/Nature Sacred.

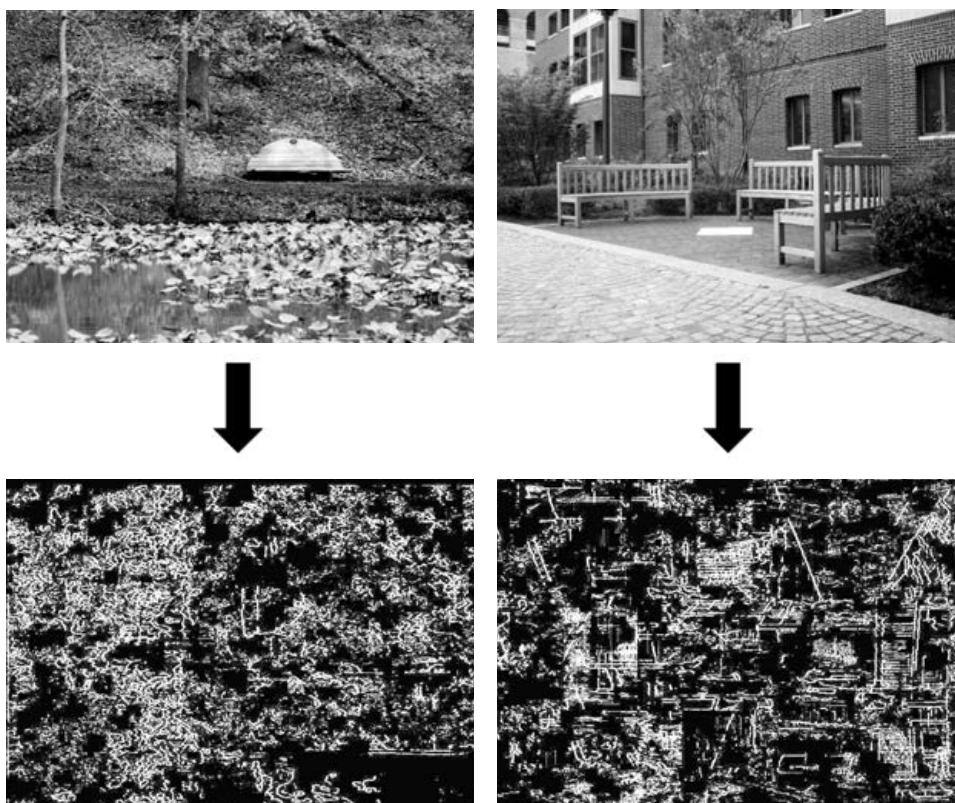
Více přírodních



Méně přírodních



Obr. 11 Modelový obrázek reprezentující naši studii z roku 2018. Obrázky se liší úrovní přírodnosti a množstvím křivek. Horní řada obrázků má podobné hodnocení přírodnosti. Obrázky v pravém sloupci obsahují více křivek než obrázky vlevo. Pohled na obrázky s více křivkami způsoboval, že lidé více mysleli na spiritualitu a životní cestu. Autoři fotografií: Emily Graffová a Katie McClimonová.



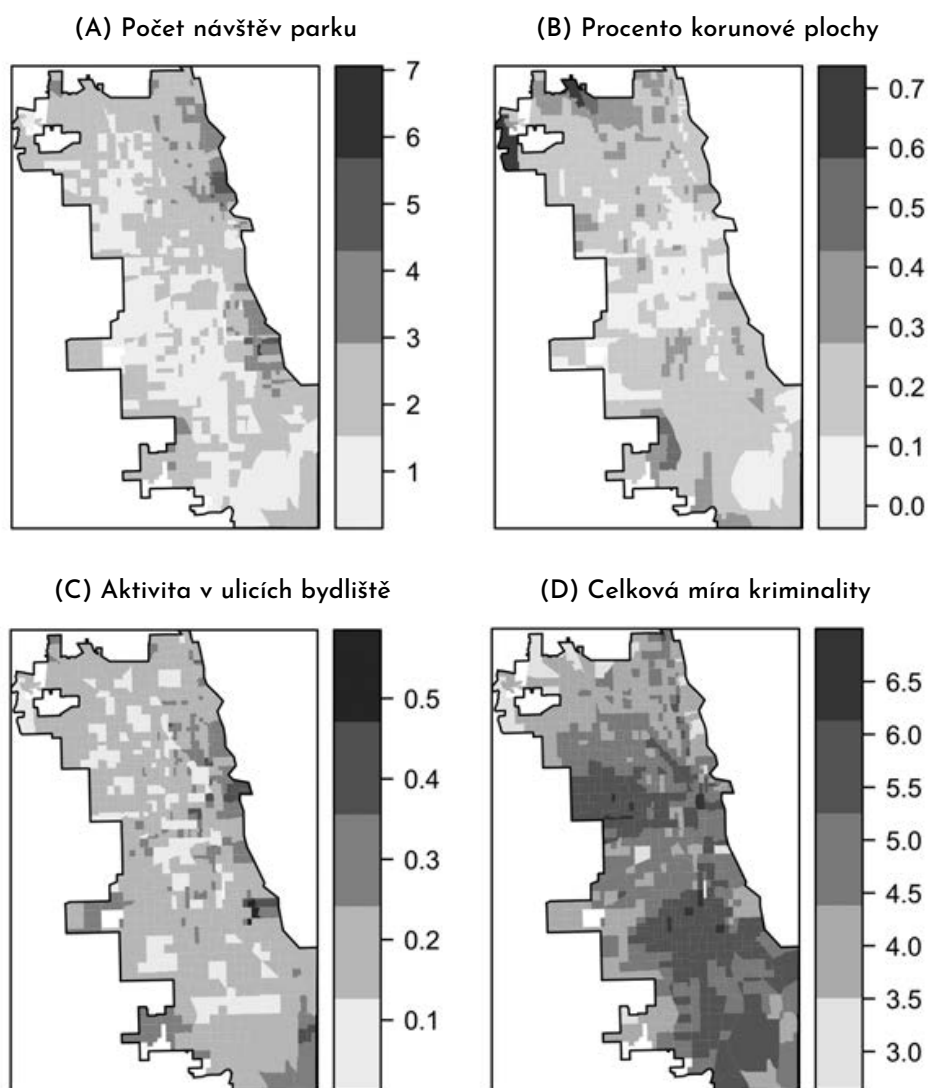
Obr. 12 Fotografie jsme pozměnili, aby účastníci nedokázali určit, na co se vlastně dívají. Obrázky ve spodní řadě jsou pozměněnou verzí fotografií nahoře. Linie samotné jsme ponechali, takže spodní obrázky obsahují stejné množství křivek i rovných linií jako fotografie nahoře, ovšem není již možné určit, co se na obrázku nachází – tj. nevidíte stromy, živé ploty, lavičky či budovy. Na obrázku vlevo dole se nachází větší množství křivek než na obrázku vpravo dole. I když nevíte, na co se díváte, i tak bude obrázek vlevo podněcovat myšlenky na téma spirituality a životní cesty více než obrázek vpravo. Obrázek vytvořila Kate Schertzová a byl použit se svolením Kate Schertzové, Marca Bermana a nadace TKF/Nature sacred.

Kapitola 7

Příroda na předpis pro kvalitu vztahů



Obr. 13 Příklady skromného výhledu do zeleně a bohatého výhledu do zeleně z práce Kuové a Sullivana. Jedná se o zařízení Robert Taylor Homes. Obrázek byl reprodukován se svolením Williama Sullivana.



Obr. 14 Mapy návštěv parků, korunové plochy, aktivity v ulicích a kriminality v Chicagu. Obrázek reprodukován se svolením Kate Schertzové a Marca Bermana.

Přidat přírodu do svého prostředí



Obr. 15 Fotografie Domu pro stromy v Ho Či Minově městě ve Vietnamu, jak jej navrhl architekt Võ Trọng Nghĩa. Autorem fotografií je Hiroyuki Oki a byly reprodukovány s jeho svolením.



Obr. 16 Dveře s více úrovněmi měřítka (tj. více fraktální) vlevo a dveře s méně úrovněmi měřítka (tj. méně fraktální) vpravo. Fotografie použita se svolením Alexe Coburna.



Obr. 17 Kontrast na více úrovních (fraktálnost) v případě domu ve francouzském stylu (Cardesse, Francie) vlevo. Méně úrovní kontrastu (méně fraktálů) na fasádě školy (Coventry, Anglie) vpravo. Fotografie použita se svolením Alexe Coburna.

Poznámky

Úvod: Základy environmentální neurovědy

1. Kardan, Omid et al., „Neighborhood Greenspace and Health in a Large Urban Center“, *Scientific Reports* 5 (2015): 11610.

Kapitola 1: Lidská povaha

1. Milgram, Stanley. „Behavioral Study of Obedience“, *Journal of Abnormal and Social Psychology* 67, č. 4 (1963): 371–78, <https://doi.org/10.1037/h0040525>.
2. Burger, Jerry M. „Replicating Milgram: Would People Still Obey Today?“, *American Psychologist* 64, č. 1 (leden 2009): 1–11, <https://doi.org/10.1037/a0010932>.
3. Charles Horton Cooley, *Genius, Fame and the Comparison of Races* (American Academy of Political and Social Science, 1897).
4. Leonard Darwin, „Heredity and Environment“, *Eugenics Review* 5, č. 2 (červenec 1913): 153–54.
5. Christiane Capron a Michel Duyme, „Assessment of Effects of Socio-Economic Status on IQ in a Full Cross-Fostering Study“, *Nature* 340, č. 6234 (1. srpna 1989): 552–54, <https://doi.org/10.1038/340552a0>.
6. Jay Belsky et al., „Vulnerability Genes or Plasticity Genes?“, *Molecular Psychiatry* 14, č. 8 (srpen 2009): 746–54, <https://doi.org/10.1038/mp.2009.44>.
7. Belsky et al., „Vulnerability Genes“.
8. D. H. Hubel a T. N. Wiesel, „Receptive Fields, Binocular Interaction and Functional Architecture in the Cat's Visual Cortex“, *Journal of Physiology* 160, č. 1 (1962): 106–54; D. H. Hubel a T. N. Wiesel, „Receptive Fields and Functional Architecture of Monkey Striate Cortex“, *Journal of Physiology-London* 195, č. 1 (1968): 215–43.

9. Colin Blakemore a Grahame F. Cooper, „Development of Brain Depends on the Visual Environment“, *Nature* 228, č. 5270 (1970): 477–78, <https://doi.org/10.1038/228477a0>.
10. Isabel Gauthier a Michael J. Tarr, „Becoming a ‚Greeble‘ Expert: Exploring Mechanisms for Face Recognition“, *Vision Research* 37, č. 12 (1. června 1997): 1673–82, [https://doi.org/10.1016/S0042-6989\(96\)00286-6](https://doi.org/10.1016/S0042-6989(96)00286-6).
11. Isabel Gauthier et al., „Activation of the Middle Fusiform ‚Face Area‘ Increases with Expertise in Recognizing Novel Objects“, *Nature Neuroscience* 2, č. 6 (červen 1999): 568.
12. „The Truth About Lie Detectors (aka Polygraph Tests)“, *American Psychological Association*, 5. srpna 2004, <https://www.apa.org/topics/cognitive-neuroscience/polygraph>.
13. René Descartes, *Meditations on First Philosophy* (1641; Indianapolis: Hackett, n.d.).
14. Kurt Lewin, „Behavior and Development as a Function of the Total Situation“, in *Manual of Child Psychology* (John Wiley & Sons, Inc., 1946), 791–844, <https://doi.org/10.1037/10756-016>.
15. Marc G. Berman et al., „The Promise of Environmental Neuroscience“, *Nature Human Behaviour* 3, č. 5 (1. května 2019): 414–17, <https://doi.org/10.1038/s41562-019-0577-7>.

Kapitola 2: Krize pozornosti

1. Isabell Brikell et al., „The Contribution of Common Genetic Risk Variants for ADHD to a General Factor of Childhood Psychopathology“, *Molecular Psychiatry* 25, č. 8 (srpen 2020): 1809–21, <https://doi.org/10.1038/s41380-018-0109-2>; Stephen V. Faraone a Henrik Larsson, „Genetics of Attention Deficit Hyperactivity Disorder“, *Molecular Psychiatry* 24, č. 4 (1. dubna 2019): 562–75, <https://doi.org/10.1038/s41380-018-0070-0>.
2. Faraone a Larsson, „Genetics of Attention Deficit Hyperactivity Disorder“.
3. Philipp Lorenz-Spreen et al., „Accelerating Dynamics of Collective Attention“, *Nature Communications* 10, č. 1 (15. dubna 2019): 1759, <https://doi.org/10.1038/s41467-019-09311-w>.
4. Lorenz-Spreen et al., „Accelerating Dynamics“.
5. Stephen Kaplan, „The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework“, *Journal of Environmental Psychology* 15, č. 3

- (září 1995): 169; Stephen Kaplan a Marc G. Berman, „Directed Attention as a Common Resource for Executive Functioning and Self-Regulation“, *Perspectives on Psychological Science* 5, č. 1 (leden 2010): 43, <https://doi.org/10.1177/1745691609356784>.
6. Michael Price, „Cave Painting Suggests Ancient Origin of Modern Mind“, *Science* 366, č. 6471 (2019): 1299, <https://doi.org/10.1126/science.366.6471.1299>.
 7. William James, *Psychology: The Briefer Course* (1892; Henry Holt, 1923).
 8. Robert M. Yerkes a John D. Dodson, „The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation“, *Journal of Comparative Neurology and Psychology* 18, č. 5 (1908): 459–82, <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>.
 9. Kaplan a Berman, „Directed Attention as a Common Resource“.
 10. Frances E. Kuo a William C. Sullivan, „Environment and Crime in the Inner City: Does Vegetation Reduce Crime?“, *Environment and Behavior* 33, č. 3 (květen 2001): 343; Frances E. Kuo a William C. Sullivan, „Aggression and Violence in the Inner City: Effects of Environment via Mental Fatigue“, *Environment and Behavior* 33, č. 4 (červenec 2001): 543.
 11. Kaplan a Berman, „Directed Attention as a Common Resource“.
 12. Sophie Forster a Nilli Lavie, „Establishing the Attention-Distractibility Trait“, *Psychological Science* 27, č. 2 (únor 2016): 203–12, <https://doi.org/10.1177/0956797615617761>.
 13. Kaplan, „The Restorative Benefits of Nature“.
 14. Sara C. Mednick a Mark Ehrman, *Take a Nap! Change Your Life* (Workman Publishing, 2006).
 15. Sara C. Mednick, *The Power of the Downstate: Recharge Your Life Using Your Body's Own Restorative Systems* (Hachette Go, 2022).
 16. David Miller et al., „Distraction Becomes Engagement in Automated Driving“, *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting* 59, č. 1 (2015): 1676–80, <https://doi.org/10.1177/1541931215591362>.
 17. Lynn M. Trotti, „Waking Up Is the Hardest Thing I Do All Day: Sleep Inertia and Sleep Drunkenness“, *Sleep Medicine Reviews* 35 (1. října 2017): 76–84, <https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.08.005>.
 18. René Marois a Jason Ivanoff, „Capacity Limits of Information Processing in the Brain“, *Trends in Cognitive Sciences* 9, č. 6 (1. června 2005):

- 296–305, <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.04.010>; Henry H. Wilmer, Lauren E. Sherman, a Jason M. Chein, „Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links Between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning“, *Frontiers in Psychology* 8 (2017): 605, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>.
19. Eyal Ophir, Clifford Nass, a Anthony D. Wagner, „Cognitive Control in Media Multitaskers“, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 106, č. 37 (2009): 15583–87, <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>.
 20. Cary Stothart, Ainsley Mitchum, a Courtney Yehnert, „The Attentional Cost of Receiving a Cell Phone Notification“, *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance* 41, č. 4 (srpen 2015): 893–97, <https://doi.org/10.1037/xhp0000100>.
 21. Daniel Gilbert, *Stumbling on Happiness* (A. A. Knopf, 2006).
 22. Jonathan Haidt, *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness* (Penguin Press, 2024).
 23. Kaplan a Berman, „Directed Attention as a Common Resource“.
 24. Elizabeth K. Nisbet a John M. Zelenski, „Underestimating Nearby Nature: Affective Forecasting Errors Obscure the Happy Path to Sustainability“, *Psychological Science* 22, č. 9 (2011): 1101–6, <https://doi.org/10.1177/0956797611418527>.
 25. Kaplan a Berman, „Directed Attention as a Common Resource“.
 26. Kaplan a Berman, „Directed Attention as a Common Resource“.
 27. Isabell Brikell et al., „The Contribution of Common Genetic Risk Variants for ADHD to a General Factor of Childhood Psychopathology“, *Molecular Psychiatry* 25, č. 8 (srpen 2020): 1809–21, <https://doi.org/10.1038/s41380-018-0109-2>; Faraone a Larsson, „Genetics of Attention Deficit Hyperactivity Disorder“.
 28. Timothy E. Wilens, Stephen V. Faraone, a Joseph Biederman, „Attention Deficit/Hyperactivity Disorder in Adults“, *JAMA* 292, č. 5 (4. srpna 2004): 619–23, <https://doi.org/10.1001/jama.292.5.619>.
 29. Wilens, Faraone, a Biederman, „Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Adults“; Stephen V. Faraone et al., „The Worldwide Prevalence of ADHD: Is It an American Condition?“, *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)* 2, č. 2 (červen 2003): 104–13.
 30. Andrea Faber Taylor, Frances E. Kuo, a William C. Sullivan, „Coping with ADD: The Surprising Connection to Green Play Settings“, *Environment and Behavior* 33, č. 1 (2001): 54.

31. Andrea Faber Taylor a Frances E. Kuo, „Children with Attention Deficits Concentrate Better After Walk in the Park“, *Journal of Attention Disorders* 12 (2009): 402–9.

Kapitola 3: Procházka v parku

1. Marc G. Berman, John Jonides, a Stephen Kaplan, „The Cognitive Benefits of Interacting with Nature“, *Psychological Science* 19, č. 12 (2008): 1207, <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>.
2. Berman, Jonides, a Kaplan, „Cognitive Benefits of Interacting with Nature“.
3. Jennifer Adrienne Johnson et al., „Conceptual Replication Study and Meta-Analysis Suggest Simulated Nature Does Not Reliably Restore Pure Executive Attention Measured by the Attention Network Task“, *Journal of Environmental Psychology* 78 (1. prosince 2021): 101709, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101709>.
4. Marc G. Berman et al., „Response to „Conceptual Replication Study and Meta-Analysis Suggest Simulated Nature Does Not Reliably Restore Pure Executive Attention Measured by the Attention Network Task“, *Journal of Environmental Psychology* 78 (1. prosince 2021): 101719, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101719>.
5. Marc G. Berman et al., „Neural and Behavioral Effects of Interference Resolution in Depression and Rumination“, *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience* 11 (2011): 85–96, <https://doi.org/10.3758/s13415-010-0014-x>.
6. Marc G. Berman et al., „Interacting with Nature Improves Cognition and Affect for Individuals with Depression“, *Journal of Affective Disorders* 140, č. 3 (listopad 2012): 300–305, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.03.012>.
7. Berman et al., „Interacting with Nature“.

Kapitola 4: Analýza přírody

1. Roger S. Ulrich, „Natural Versus Urban Scenes: Some Psychophysiological Effects“, *Environment and Behavior* 13, č. 5 (1. září 1981): 523–56, <https://doi.org/10.1177/0013916581135001>.
2. Roger S. Ulrich et al., „Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments“, *Journal of Environmental Psychology* 11, č. 3 (1991): 201.

3. Z osobní komunikace s Rogerem Ulrichem vím, že statistik, který posuzoval studii z roku 1984, dospěl k závěru, že pacienti byli do pokojů přidělováni „v podstatě náhodně“. (Příspěvky zasílané do časopisu *Science* jsou rutinně posuzovány statistikem, který má přístup k datům.) Obsazenost lůžek na oddělení během studie dosahovala nejméně 95 procent a pacienti byli umisťováni do prvního pokoje, který se uvolnil. Závěr statistika přitom zohledňoval jak průměrnou délku hospitalizace na oddělení, tak míru obsazenosti lůžek.
4. Roger S. Ulrich, „View Through a Window May Influence Recovery from Surgery“, *Science* 224, č. 4647 (1984): 420–21, <https://doi.org/10.1126/science.6143402>.
5. Elham Emami, Roya Amini, a Ghasem Motalebi, „The Effect of Nature as Positive Distractibility on the Healing Process of Patients with Cancer in Therapeutic Settings“, *Complementary Therapies in Clinical Practice* 32 (1. srpna 2018): 70–73, <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.05.005>.
6. Chia-Hui Wang, Nai-Wen Kuo, a Kathryn Anthony, „Impact of Window Views on Recovery—an Example of Post–Cesarean Section Women“, *International Journal for Quality in Health Care* 31, č. 10 (31. prosince 2019): 798–803, <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzz046>.
7. Sahar Mihandoust et al., „Exploring the Relationship Between Window View Quantity, Quality, and Ratings of Care in the Hospital“, *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, č. 20 (2021), <https://doi.org/10.3390/ijerph182010677>.
8. Connie Timmermann, Lisbeth Uhrenfeldt, a Regner Birkelund, „Room for Caring: Patients’ Experiences of Well-Being, Relief and Hope During Serious Illness“, *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 29, č. 3 (1. září 2015): 426–34, <https://doi.org/10.1111/scs.12145>.
9. Gregory B. Diette, Noah Lechtzin, Edward Haponik, Aline Devrotes, a Haya R. Rubin, „Distraction Therapy with Nature Sights and Sounds Reduces Pain During Flexible Bronchoscopy: A Complementary Approach to Routine Analgesia“, *Chest* 123, č. 3 (březen 2003): 941–48, <https://doi.org/10.1378/chest.123.3.941>.
10. Michael Govan, „Director’s Introduction to the Most Wanted Paintings on the Web“, Dia Center for the Arts, <https://awp.diaart.org/km/intro.html>.
11. Marc G. Berman et al., „The Perception of Naturalness Correlates with LowLevel Visual Features of Environmental Scenes“, *PLOS ONE* 9, č. 12 (2014): e114572, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0114572>.

12. Omid Kardan et al., „Is the Preference of Natural Versus Man-Made Scenes Driven by Bottom-Up Processing of the Visual Features of Nature?“, *Frontiers in Psychology* 6 (2015): 471, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00471>.
13. Berman et al., „The Perception of Naturalness“.
14. Alexander Coburn et al., „Psychological Responses to Natural Patterns in Architecture“, *Journal of Environmental Psychology* 62 (1. dubna 2019): 133–45, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.02.007>.
15. Christopher Alexander, *The Nature of Order*, kn. 1, The Phenomenon of Life (Center for Environmental Structure, 2002), <https://books.google.ca/books?id=aQ1YEAAAQBAJ>.
16. Alexander, *The Nature of Order*.
17. Alexander Coburn et al., „Psychological Responses to Natural Patterns in Architecture“, *Journal of Environmental Psychology* 62 (1. dubna 2019): 133–45, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.02.007>.
18. Coburn et al., „Psychological Responses to Natural Patterns“.
19. Enric Munar et al., „Common Visual Preference for Curved Contours in Humans and Great Apes“, *PLOS ONE* 10, č. 11 (2015): e0141106, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0141106>.
20. Moshe Bar a Maital Neta, „Humans Prefer Curved Visual Objects“, *Psychological Science* 17, č. 8 (1. srpna 2006): 645–48, <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01759.x>.
21. Oshin Vartanian et al., „Impact of Contour on Aesthetic Judgments and Approach-Avoidance Decisions in Architecture“, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 110, č. S2 (2013): 10446–53, <https://doi.org/10.1073/pnas.1301227110>.
22. Bar a Neta, „Humans Prefer Curved Visual Objects“.
23. Richard P. Taylor, Adam P. Micolich, a David Jonas, „Fractal Analysis of Pollock’s Drip Paintings“, *Nature* 399, č. 6735 (1. června 1999): 422, <https://doi.org/10.1038/20833>.
24. Richard P. Taylor et al., „Perceptual and Physiological Responses to Jackson Pollock’s Fractals“, *Frontiers in Human Neuroscience* 5 (2011), <https://doi.org/10.3389/fnhum.2011.00060>.
25. Taylor et al., „Perceptual and Physiological Responses“.
26. Taylor et al., „Perceptual and Physiological Responses“.
27. G. M. Viswanathan et al., „Lévy Flight Search Patterns of Wandering Albatrosses“, *Nature* 381, č. 6581 (1. května 1996): 413–15, <https://doi.org/10.1038/381413a0>.

28. Nicolas E. Humphries a David W. Sims, „Optimal Foraging Strategies: Lévy Walks Balance Searching and Patch Exploitation Under a Very Broad Range of Conditions“, *Journal of Theoretical Biology* 358 (7. října 2014): 179–93, <https://doi.org/10.1016/j.jtbi.2014.05.032>.
29. Taylor et al., „Perceptual and Physiological Responses“.
30. Taylor et al., „Perceptual and Physiological Responses“; Richard P. Taylor, „Reduction of Physiological Stress Using Fractal Art and Architecture“, *Leonardo* 39, č. 3 (1. června 2006): 245–51, <https://doi.org/10.1162/leon.2006.39.3.245>.
31. Taylor et al., „Perceptual and Physiological Responses“.
32. H. Laufs et al., „Electroencephalographic Signatures of Attentional and Cognitive Default Modes in Spontaneous Brain Activity Fluctuations at Rest“, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 100, č. 19 (16. září 2003): 11053–58, <https://doi.org/10.1073/pnas.1831638100>.
33. Keisuke Fukuda, Irida Mance, a Edward K. Vogel, „Power Modulation and Event-Related Slow Wave Provide Dissociable Correlates of Visual Working Memory“, *Journal of Neuroscience* 35, č. 41 (14. října 2015): 14009, <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5003-14.2015>; Omid Kardan et al., „Distinguishing Cognitive Effort and Working Memory Load Using Scale-Invariance and Alpha Suppression in EEG“, *NeuroImage* 211 (1. května 2020): 116622, <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.116622>.
34. Taylor et al., „Perceptual and Physiological Responses“.
35. Isabel Gauthier et al., „Expertise for Cars and Birds Recruits Brain Areas Involved in Face Recognition“, *Nature Neuroscience* 3, č. 2 (únor 2000): 191–97, <https://doi.org/10.1038/72140>.
36. Yannick Joye a Siegfried Dewitte, „Nature’s Broken Path to Restoration. A Critical Look at Attention Restoration Theory“, *Journal of Environmental Psychology* 59 (1. října 2018): 1–8, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2018.08.006>.
37. Joye a Dewitte, „Nature’s Broken Path to Restoration“.
38. Alexey Dosovitskiy et al., „An Image Is Worth 16x16 Words: Transformers for Image Recognition at Scale“, *arXiv Preprint arXiv:2010.11929*, 2020.
39. Coen D. Needell a Wilma A. Bainbridge, „Embracing New Techniques in Deep Learning for Estimating Image Memorability“, *Computational Brain & Behavior* 5, č. 2 (1. června 2022): 168–84, <https://doi.org/10.1007/s42113-022-00126-5>.

40. Nakwon Rim et al., „Natural Scenes Are More Compressible and Less Memorable than Man-Made Scenes“, v přípravě.
41. Eleanor Ratcliffe, Birgitta Gatersleben, a Paul T. Sowden, „Bird Sounds and Their Contributions to Perceived Attention Restoration and Stress Recovery“, *Journal of Environmental Psychology* 36 (1. prosince 2013): 221–28, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.08.004>.
42. Stephen C. Van Hedger, Shannon L. M. Heald, a Howard C. Nusbaum, „Absolute Pitch Can Be Learned by Some Adults“, *PLOS ONE* 14, č. 9 (2019): e0223047, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223047>.
43. Stephen C. Van Hedger et al., „Of Cricket Chirps and Car Horns: The Effect of Nature Sounds on Cognitive Performance“, *Psychonomic Bulletin & Review* 26, č. 2 (duben 2019): 522–30, <https://doi.org/10.3758/s13423-018-1539-1>.
44. Stephen C. Van Hedger et al., „The Aesthetic Preference for Nature Sounds Depends on Sound Object Recognition“, *Cognitive Science* 43, č. 5 (1. května 2019): e12734, <https://doi.org/10.1111/cogs.12734>.
45. Van Hedger et al.
46. Van Hedger et al.
47. Van Hedger et al.
48. Kimberly L. Meidenbauer et al., „The Affective Benefits of Nature Exposure: What’s Nature Got to Do with It?“, *Journal of Environmental Psychology* 72 (1. prosince 2020): 101498, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101498>.
49. Meidenbauer et al., „Affective Benefits of Nature Exposure“.
50. Berman, Jonides, a Kaplan, „Cognitive Benefits of Interacting“, Berman et al., „Interacting with Nature Improves Cognition“, Cecilia U. D. Stenfors et al., „Positive Effects of Nature on Cognitive Performance Across Multiple Experiments: Test Order but Not Affect Modulates the Cognitive Effects“, *Frontiers in Psychology* 10 (2019), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01413>.
51. Javier González-Espinar et al., „Exposure to Natural Environments Consistently Improves Visuospatial Working Memory Performance“, *Journal of Environmental Psychology* 91 (1. listopadu 2023): 102138, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102138>.
52. Huda Ahmed, Kathryne Van Hedger, Marc Berman, a Stephen Van Hedger, „Perceptually Degraded Experiences with Nature Are Liked Less but Still Restorative“, PsyArXiv, n.d., <https://doi.org/10.31234/osf.io/knvy8>.
53. Ahmed et al., „Perceptually Degraded Experiences“.

Kapitola 5: Příroda na předpis jako pomoc s duševním a kognitivním zdravím

1. Dan Witters, „U.S. Depression Rates Reach New Highs“, Gallup, 17. května 2023.
2. Witters, „U.S. Depression Rates“.
3. Rachel Dixon, „The Norwegian Secret: How Friluftsliv Boosts Health and Happiness“, *Guardian*, 27. září 2023, <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2023/sep/27/the-norwegian-secret-how-friluftsliv-boosts-health-and-happiness>.
4. Katja Pantzar, *The Finnish Way: Finding Courage, Wellness, and Happiness Through the Power of Sisu* (TarcherPerigree, 2018). Česky vyšlo jako Sisu: Odolnost, síla a štěstí po finsku.
5. Daniel Nutsford et al., „Residential Exposure to Visible Blue Space (but Not Green Space) Associated with Lower Psychological Distress in a Capital City“, *Health & Place* 39 (1. května 2016): 70–78, <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2016.03.002>.
6. Amber L. Pearson et al., „Effects of Freshwater Blue Spaces May Be Beneficial for Mental Health: A First, Ecological Study in the North American Great Lakes Region“, *PLOS ONE* 14, č. 8 (30. srpna 2019): e0221977, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221977>.
7. Kristen H. Walter et al., „Breaking the Surface: Psychological Outcomes Among U.S. Active Duty Service Members Following a Surf Therapy Program“, *Psychology of Sport and Exercise* 45 (1. listopadu 2019): 101551, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101551>.
8. Melissa R. Marselle et al., „Urban Street Tree Biodiversity and Antidepressant Prescriptions“, *Scientific Reports* 10, č. 1 (31. prosince 2020): 22445, <https://doi.org/10.1038/s41598-020-79924-5>.
9. Marselle et al., „Urban Street Tree Biodiversity“.
10. Richard Mitchell a Frank Popham, „Effect of Exposure to Natural Environment on Health Inequalities: An Observational Population Study“, *Lancet* 372, č. 9650 (listopad 2008): 1655–60, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)61689-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)61689-X).
11. Rachel T. Buxton et al., „Mental Health Is Positively Associated with Biodiversity in Canadian Cities“, *Communications Earth & Environment* 5, č. 1 (11. června 2024): 310, <https://doi.org/10.1038/s43247-024-01482-9>.

12. „The Thru-Hiker / Appalachian Trail Glossary (Trail Terminology)“, *The Trek* (blog), n.d., <https://thetrek.co/thru-hiker-resources/appalachian-trail-glossary>.
13. Ben Montgomery, *Grandma Gatewood's Walk: The Inspiring Story of the Woman Who Saved the Appalachian Trail* (Chicago Review Press, 2014).
14. Nicole Rickerby et al., „Rumination Across Depression, Anxiety, and Eating Disorders in Adults: A Meta-Analytic Review“, *Clinical Psychology: Science and Practice* 31, č. 2 (2024): 251–68, <https://doi.org/10.1037/cps0000110>.
15. Gregory N. Bratman et al., „Nature Experience Reduces Rumination and Subgenual Prefrontal Cortex Activation“, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 112, č. 28 (červenec 2015): 8567–72, <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>.
16. Kathryn E. Schertz et al., „A Thought in the Park: The Influence of Naturalness and Low-Level Visual Features on Expressed Thoughts“, *Cognition* 174 (1. května 2018): 82–93, <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2018.01.011>.
17. Kathleen L. Wolf a Elizabeth Housley, „The Benefits of Nearby Nature in Cities for Older Adults“, *Nature Sacred*, 2016, https://naturesacred.org/wp-content/uploads/2018/05/Elder-Brief_Final_Print_5-4-16.compressed.pdf.
18. Schertz et al., „A Thought in the Park“. Toto zjištění má však určité nuance. Ačkoli je pravda, že větší míra zaoblených kontur zvyšovala výskyt myšlenek na spiritualitu a životní cestu nebo volbu tohoto tématu, účinek zaoblených kontur se lišil u umělých a přírodních podnětů. U přírodních obrazů zaoblené kontury vedly k častější volbě tohoto tématu, zatímco u obrazů zastavěného prostředí se tento efekt neprojevil, což představuje téma pro další výzkum.
19. Kathryn E. Schertz, Omid Kardan, a Marc G. Berman, „Visual Features Influence Thought Content in the Absence of Overt Semantic Information“, *Attention, Perception & Psychophysics* 82, č. 8 (1. listopadu 2020): 3945–56, <https://doi.org/10.3758/s13414-020-02121-z>.
20. Van Hedger et al., „The Aesthetic Preference for Nature Sounds“.
21. Timothy D. Wilson et al., „Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind“, *Science* 345, č. 6192 (4. července 2014): 75–77, <https://doi.org/10.1126/science.1250830>.
22. George MacKerron a Susana Mourato, „Happiness Is Greater in Natural Environments“, *Global Environmental Change* 23, č. 5 (1. října 2013):

- 992–1000, <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2013.03.010>; Chanuki Illushka Seresinhe et al., „Happiness Is Greater in More Scenic Locations“, *Scientific Reports* 9, č. 1 (14. března 2019): 4498, <https://doi.org/10.1038/s41598-019-40854-6>.
23. Seresinhe et al., „Happiness Is Greater in More Scenic Locations“.
24. Elizabeth K. Nisbet a John M. Zelenski, „Underestimating Nearby Nature“.

Kapitola 6: Příroda na předpis jako lék pro tělo

1. Omid Kardan et al., „Neighborhood Greenspace and Health in a Large Urban Center“, *Scientific Reports* 5 (2015): 11610, <https://doi.org/10.1038/srep11610>.
2. Kardan et al., „Neighborhood Greenspace and Health“.
3. Mitchell a Popham, „Effect of Exposure to Natural Environment“.
4. Mitchell a Popham, „Effect of Exposure to Natural Environment“.
5. Geoffrey H. Donovan et al., „The Relationship Between Trees and Human Health: Evidence from the Spread of the Emerald Ash Borer“, *American Journal of Preventive Medicine* 44, č. 2 (1. února 2013): 139–45, <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.09.066>.
6. Donovan et al., „Relationship Between Trees and Human Health“.
7. Donovan et al., „Relationship Between Trees and Human Health“.
8. „Dashboard“, Global Forest Watch website, <https://www.globalforestwatch.org/dashboards/global/>.
9. „Cancer Statistics“, National Cancer Institute, naposledy aktualizováno 9. května 2024, <https://www.cancer.gov/about-cancer/understanding/statistics#>.
10. Lindsay J. Collin et al., „Neighborhood-Level Redlining and Lending Bias Are Associated with Breast Cancer Mortality in a Large and Diverse Metropolitan Area“, *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* 30, č. 1 (leden 2021): 53–60, <https://doi.org/10.1158/1055-9965.EPI-20-1038>; S. M. Qasim Hussaini et al., „Association of Historical Housing Discrimination and Colon Cancer Treatment and Outcomes in the United States“, *JCO Oncology Practice* 20, č. 5 (květen 2024): 678–87, <https://doi.org/10.1200/OP.23.00426>.
11. Chit Ming Wong et al., „Cancer Mortality Risks from Long-Term Exposure to Ambient Fine Particle“, *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* 25, č. 5 (1. května 2016): 839–45, <https://doi.org/10.1158/1055-9965.EPI-15-0626>.

12. Marc G. Berman et al., „Pretreatment Worry and Neurocognitive Responses in Women with Breast Cancer“, *Health Psychology* 33, č. 3 (2014): 222–31, <https://doi.org/10.1037/a0033425>; Mary K. Askren et al., „Neuromarkers of Fatigue and Cognitive Complaints Following Chemotherapy for Breast Cancer: A Prospective fMRI Investigation“, *Breast Cancer Research and Treatment* 147, č. 2 (září 2014): 445–55, <https://doi.org/10.1007/s10549-014-3092-6>.
13. Berman et al., „Pretreatment Worry and Neurocognitive Responses“; Askren et al., „Neuromarkers of Fatigue and Cognitive Complaints“.
14. Berman et al., „Pretreatment Worry and Neurocognitive Responses“.
15. Bernadine Cimprich a David L. Ronis, „An Environmental Intervention to Restore Attention in Women with Newly Diagnosed Breast Cancer“, *Cancer Nursing* 26, č. 4 (srpen 2003): 284.
16. Bernadine Cimprich, „Development of an Intervention to Restore Attention in Cancer Patients“, *Cancer Nursing* 16, č. 2 (duben 1993): 83–92.
17. Fereshteh Ahmadi a Nader Ahmadi, „Nature as the Most Important Coping Strategy Among Cancer Patients: A Swedish Survey“, *Journal of Religion and Health* 54, č. 4 (srpen 2015): 1177–90, <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9810-2>.
18. „2024 Alzheimer’s Disease Facts and Figures“, *Alzheimer’s & Dementia* 20, č. 5 (květen 2024): 3708–821, <https://doi.org/10.1002/alz.13809>.
19. Yi-Chen Chiu et al., „Getting Lost: Directed Attention and Executive Functions in Early Alzheimer’s Disease Patients“, *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders* 17, č. 3 (2004): 174–80, <https://doi.org/10.1159/000076353>.
20. „Changes in Mood and Personality“, Alzheimer Society (Canada) website, <https://alzheimer.ca/en/help-support/im-caring-person-living-dementia/understanding-symptoms/changes-mood-personality>.
21. Sachi Khemka et al., „Role of Diet and Exercise in Aging, Alzheimer’s Disease, and Other Chronic Diseases“, *Ageing Research Reviews* 91 (1. listopadu 2023): 102091, <https://doi.org/10.1016/j.arr.2023.102091>.
22. Jianyong Wu a Laura Jackson, „Greenspace Inversely Associated with the Risk of Alzheimer’s Disease in the Mid-Atlantic United States“, *Earth* 2, č. 1 (28. února 2021): 140–50, <https://doi.org/10.3390/earth2010009>.
23. Erik D. Slawsky et al., „Neighborhood Greenspace Exposure as a Protective Factor in Dementia Risk Among U.S. Adults 75 Years or Older:

- A Cohort Study“, *Environmental Health* 21, č. 1 (15. ledna 2022): 14, <https://doi.org/10.1186/s12940-022-00830-6>.
24. „Your Guide to Forest Bathing“, Forestry England, <https://www.forestryengland.uk/blog/forest-bathing>.
 25. Jason Duvall, „Enhancing the Benefits of Outdoor Walking with Cognitive Engagement Strategies“, *Journal of Environmental Psychology* 31, č. 1 (1. března 2011): 27–35, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.09.003>.
 26. Annika Kolster et al., „Targeted Health Promotion with Guided Nature Walks or Group Exercise: A Controlled Trial in Primary Care“, *Frontiers in Public Health* 11 (2023): 1208858, <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1208858>.
 27. „Preventing and Tackling Mental Ill Health Through Green Social Prescribing Project Evaluation—BE0191“, Department for Environment, Food & Rural Affairs (UK), <https://randd.defra.gov.uk/ProjectDetails?ProjectId=20772>.
 28. Jay Appleton, *The Experience of Landscape*, rev. vyd. (Wiley, 1996).
 29. Gaby N. Akcelik et al., „Quantifying Urban Environments: Aesthetic Preference Through the Lens of Prospect-Refuge Theory“, *Journal of Environmental Psychology* 97 (1. srpna 2024): 102344, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102344>.
 30. Yuki Ideno et al., „Blood Pressure-Lowering Effect of Shinrin-Yoku (Forest Bathing): A Systematic Review and Meta-Analysis“, *BMC Complementary and Alternative Medicine* 17, č. 1 (16. srpna 2017): 409, <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1912-z>.

Kapitola 7: Příroda na předpis pro kvalitu vztahů

1. Anna Freud a Dorothy T. Burlingham, *War and Children*, ed. Philip R. Lehrman (1943; Greenwood Press, 1973).
2. Heather Fuller-Iglesias, Besangie Sellars, a Toni C. Antonucci, „Resilience in Old Age: Social Relations as a Protective Factor“, *Research in Human Development* 5, č. 3 (5. září 2008): 181–93, <https://doi.org/10.1080/15427600802274043>.
3. Zara Abrams, „The Science of Why Friendships Keep Us Healthy“, *Monitor on Psychology* 54, č. 4 (1. června 2023).
4. P. C. Holinger, „Violent Deaths as a Leading Cause of Mortality: An Epidemiologic Study of Suicide, Homicide, and Accidents“, *American*

- Journal of Psychiatry* 137, č. 4 (1. dubna 1980): 472–76, <https://doi.org/10.1176/ajp.137.4.472>.
5. Keith Hawton a Kees van Heeringen, „Suicide“, *The Lancet* 373, č. 9672 (18. dubna 2009): 1372–81, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)60372-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60372-X).
 6. Stephen Kaplan a Raymond De Young, „Toward a Better Understanding of Prosocial Behavior: The Role of Evolution and Directed Attention“, *Behavioral and Brain Sciences* 25 (1. dubna 2002): 263–64, <https://doi.org/10.1017/S0140525X02360059>.
 7. Kaplan a Berman, „Directed Attention as a Common Resource“.
 8. Kuo a Sullivan, „Environment and Crime in the Inner City: Does Vegetation Reduce Crime?“.
 9. Kuo a Sullivan, „Aggression and Violence in the Inner City: Effects of Environment via Mental Fatigue“.
 10. Kuo a Sullivan.
 11. Kathryn Schertz et al., „Neighborhood Street Activity and Greenspace Usage Uniquely Contribute to Predicting Crime“, *Npj Urban Sustainability* 1 (1. dubna 2021): 19, <https://doi.org/10.1038/s42949-020-00005-7>.
 12. Schertz et al., „Neighborhood Street Activity“.
 13. Anne-Simone Parent et al., „Current Changes in Pubertal Timing: Revised Vision in Relation with Environmental Factors Including Endocrine Disruptors“, v *Puberty from Bench to Clinic: Lessons for Clinical Management of Pubertal Disorders*, *Endocrine Development* 29, ed. Jean-Pierre Bourguignon a Anne-Simone Parent (Karger, 2015), 174–84, <https://doi.org/10.1159/000438885>.
 14. Kathryn E. Schertz et al., „Nature’s Path to Thinking About Others and the Surrounding Environment“, *Journal of Environmental Psychology* 89 (1. srpna 2023): 102046, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102046>.

Kapitola 8: Příroda na předpis jako lék na žal

1. Allison E. Aiello et al., „Familial Loss of a Loved One and Biological Aging: NIMHD Social Epigenomics Program“, *JAMA Network Open* 7, č. 7 (29. července 2024): e2421869–e2421869, <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.21869>.
2. A. Prior et al., „Bereavement, Multimorbidity and Mortality: A PopulationBased Study Using Bereavement as an Indicator of Mental Stress“,

- Psychological Medicine* 48, č. 9 (2018): 1437–43, <https://doi.org/10.1017/S0033291717002380>.
3. George A. Bonanno, Camille B. Wortman, a Randolph M. Nesse, „Prospective Patterns of Resilience and Maladjustment During Widowhood“, *Psychology and Aging* 19, č. 2 (červen 2004): 260–71, <https://doi.org/10.1037/0882-7974.19.2.260>.
 4. Mary-Frances O'Connor a Saren H. Seeley, „Grieving as a Form of Learning: Insights from Neuroscience Applied to Grief and Loss“, *Current Opinion in Psychology* 43 (únor 2022): 317–22, <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.019>.
 5. „Wind Phone Offers Comfort for Grief and Loss in Deer Lake“, *CBC News*, 18. ledna 2023, <https://www.cbc.ca/news/canada/newfoundland-labrador/wind-phone-grief-loss-deer-lake-1>.
 6. Cat White, „How Wild Swimming as a Black Woman Helped Me Heal from My Grief“, *Refinery29*, 28. září 2021, <https://www.refinery29.com/en-gb/wild-swimming-black-woman-mental-health>.
 7. Craig W. McDougall, Ronan Foley, Nick Hanley, Richard S. Quilliam, a David M. Oliver, „Freshwater Wild Swimming, Health and Well-Being: Understanding the Importance of Place and Risk“, *Sustainability* 14, č. 10 (2022): 6364.
 8. Cat White, „How Wild Swimming“.
 9. Cunsolo, Ashlee, a Neville R. Ellis. „Ecological Grief as a Mental Health Response to Climate Change–Related Loss“. *Nature Climate Change* 8, č. 4 (2018): 275–81.
 10. Sarah M. Pike, „Mourning Nature: The Work of Grief in Radical Environmentalism“, *Journal for the Study of Religion, Nature, and Culture* 10, č. 4 (2016).
 11. Carolyn Ng a Robert A. Neimeyer, „Grief Therapy Masterclass Volume 1: A Meaning-Based Model“, Psychotherapy.net, <https://www.psychotherapy.net/video/grief-therapy-course-v1-meaning-based>.

Kapitola 9: Přidat přírodu do svého prostředí

1. Trong Thinh, „Ho Chi Minh City Increasingly Lacks Trees“, Vietnam Ministry of Information and Communications, 12. května 2024, <https://www.vietnam.vn/en/tphcm-ngay-cang-thieu-cay-xanh/>.
2. Austin Williams, „House for Trees in Vietnam by Vo Trong Nghia Architects“, *The Architectural Review*, 25. června 2014, <https://www.ar>

- chitectural-review.com/awards/ar-house/house-for-trees-in-vietnam-by-vo-trong-nghia-architects.
3. Philip I. Stevens, „Vo Trong Nghia on Meditation, Living with Nature, and Protecting Our Planet“, *Designboom*, 31. května 2021, <https://www.designboom.com/architecture/vo-trong-nghia-mediation-nature-interview-05-31-2021/>.
 4. Rachel Kaplan a Stephen Kaplan, *The Experience of Nature: A Psychological Perspective* (Cambridge University Press, n.d.).
 5. Phil Leather et al., „Windows in the Workplace: Sunlight, View, and Occupational Stress“, *Environment and Behavior* 30, č. 6 (1. listopadu 1998): 739–62, <https://doi.org/10.1177/001391659803000601>.
 6. Leather et al., „Windows in the Workplace“.
 7. Cathy Free, „Freak of Nature‘ Tree Is the Find of a Lifetime for Forest Explorer“, *Washington Post*, 8. října 2023, <https://www.washingtonpost.com/lifestyle/2023/10/08/tree-hunter-watt-ancient-cedar>.
 8. Alexander, *The Nature of Order*.
 9. Paul K. Piff et al., „Awe, the Small Self, and Prosocial Behavior“, *Journal of Personality and Social Psychology* 108, č. 6 (červen 2015): 883–99, <https://doi.org/10.1037/pspi0000018>.
 10. Jia Wei Zhang et al., „An Occasion for Unselfing: Beautiful Nature Leads to Prosociality“, *Journal of Environmental Psychology* 37 (březen 2014): 61–72, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.11.008>.
 11. Kimberly L. Meidenbauer et al., „The Gradual Development of the Preference for Natural Environments“, *Journal of Environmental Psychology* 65 (1. října 2019): 101328, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101328>.
 12. „Projects“, PatternLanguage.com, <https://www.patternlanguage.com/projects/projects.html>.
 13. Richard Taylor, osobní komunikace s autorem, 28. ledna 2025; Richard P. Taylor, Anastasija Lesjak, a Martin Lesjak, „A Guide to Fractal Fluency: Designing Biophilic Art and Architecture to Promote Occupants’ Health and Performance“, v *The Routledge Handbook of Neuroscience and the Built Environment*, ed. Alexandros A. Lavdas, Ann Sussman, a A. Vernon Woodworth (Routledge, 2025).
 14. Taylor, Lesjak, a Lesjak, „Guide to Fractal Fluency“.
 15. Eric Baldwin, „Biophilia: Bringing Nature into Interior Design“, *ArchDaily*, 11. března 2020, <https://www.archdaily.com/935258/biophilia-bringing-nature-into-interior-design>.

16. Ruth K. Raanaas et al., „Benefits of Indoor Plants on Attention Capacity in an Office Setting“, *Journal of Environmental Psychology* 31, č. 1 (1. března 2011): 99–105, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.11.005>.
17. Rachel Kaplan, „The Role of Nature in the Context of the Workplace“, v „Urban Design Research“, speciální vydání, *Landscape and Urban Planning* 26, č. 1 (říjen 1993): 193–201, [https://doi.org/10.1016/0169-2046\(93\)90016-7](https://doi.org/10.1016/0169-2046(93)90016-7).
18. Alexander, *The Nature of Order*.
19. Jee Heon Rhee, Brian Schermer, a Seung Hyun Cha, „Effects of Indoor Vegetation Density on Human Well-Being for a Healthy Built Environment“, *Developments in the Built Environment* 14 (duben 2023): 100172, <https://doi.org/10.1016/j.dibe.2023.100172>.
20. Rhee, Schermer, a Cha, „Effects of Indoor Vegetation Density“.
21. Carolyn M. Tennessen a Bernadine Cimprich, „Views to Nature: Effects on Attention“, *Journal of Environmental Psychology* 15, č. 1 (1995): 77.
22. O. Henry, *The Trimmed Lamp and Other Stories of the Four Million* (Doubleday, Page, 1919).
23. Sarah Blaschke, Clare C. O’Callaghan, a Penelope Schofield, „Artificial but Better Than Nothing“, *HERD: Health Environments Research & Design Journal* 10, č. 3 (duben 2017): 51–60, <https://doi.org/10.1177/1937586716677737>.
24. Camiel J. Beukeboom, Dion Langeveld, a Karin Tanja-Dijkstra, „StressReducing Effects of Real and Artificial Nature in a Hospital Waiting Room“, *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 18, č. 4 (duben 2012): 329–33, <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0488>.
25. Ulrich et al., „Stress Recovery During Exposure“.
26. Stefan C. Bourrier, Marc G. Berman, a James T. Enns, „Cognitive Strategies and Natural Environments Interact in Influencing Executive Function“, *Frontiers in Psychology* 9 (2018), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01248>.
27. Bourrier, Berman, a Enns, „Cognitive Strategies“.
28. Giuliana Brancato et al., „Simulated Nature Walks Improve Psychological Well-Being Along a Natural to Urban Continuum“, *Journal of Environmental Psychology* 81 (červen 2022): 101779, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101779>.
29. Deltcho Valtchanov, Kevin R. Barton, a Colin Ellard, „Restorative Effects of Virtual Nature Settings“, *Cyberpsychology Behavior and Social*

Networking 13, č. 5 (říjen 2010): 503, <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0308>.

30. Merete Mueller, *Blue Room*, Op-Docs, *New York Times*, 13. prosince 2022, <https://www.nytimes.com/video/opinion/100000008463560/blue-room.html>.

Kapitola 10: Příroda a městské plánování

1. Jeffrey C. Jacob, „The North American Back-to-the-Land Movement“, *Community Development Journal* 31, č. 3 (červenec 1996): 241–49, <https://doi.org/10.1093/cdj/31.3.241>.
2. Sarah Neidhardt, *Twenty Acres: A Seventies Childhood in the Woods* (University of Arkansas Press, 2023).
3. Luís M. A. Bettencourt, „The Origins of Scaling in Cities“, *Science* 340, č. 6139 (21. června 2013): 1438–41, <https://doi.org/10.1126/science.1235823>; Luís M. A. Bettencourt et al., „Growth, Innovation, Scaling, and the Pace of Life in Cities“, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104, č. 17 (24. dubna 2007): 7301–6, <https://doi.org/10.1073/pnas.0610172104>; Luís Bettencourt a Geoffrey West, „A Unified Theory of Urban Living“, *Nature* 467 (20. října 2010): 912.
4. Richard Florida, „Cities and the Creative Class“, *City & Community* 2, č. 1 (březen 2003): 3–19, <https://doi.org/10.1111/1540-6040.00034>.
5. Jose Lobo et al., „Settlement Scaling Theory: Bridging the Study of Ancient and Contemporary Urban Systems“, *Urban Studies* 57, č. 4 (březen 2020): 731–47, <https://doi.org/10.1177/0042098019873796>.
6. Suraj K. Sheth a Luís M. A. Bettencourt, „Measuring Health and Human Development in Cities and Neighborhoods in the United States“, *Npj Urban Sustainability* 3, č. 7 (2023), <https://doi.org/10.1038/s42949-023-00088-y>.
7. Bettencourt et al., „Growth, Innovation, Scaling“.
8. Luis M. A. Bettencourt, *Introduction to Urban Science: Evidence and Theory of Cities as Complex Systems* (MIT Press, 2021).
9. Bettencourt, „The Origins of Scaling in Cities“; Bettencourt et al., „Growth, Innovation, Scaling“.
10. Bettencourt, „The Origins of Scaling in Cities“; Markus Schläpfer et al., „The Scaling of Human Interactions with City Size“, *Journal of the Royal Society Interface* 11, č. 98 (6. září 2014): 20130789, <https://doi.org/10.1098/rsif.2013.0789>.

11. Bettencourt, „The Origins of Scaling in Cities“.
12. Bettencourt et al., „Growth, Innovation, Scaling“; Andrew J. Stier, Marc G. Berman, a Luís M. A. Bettencourt, „Early Pandemic COVID-19 Case Growth Rates Increase with City Size“, *Npj Urban Sustainability* 1, č. 1 (28. června 2021): 31, <https://doi.org/10.1038/s42949-021-00030-0>.
13. Andrew J. Stier et al., „Evidence and Theory for Lower Rates of Depression in Larger US Urban Areas“, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 118, č. 31 (3. srpna 2021): e2022472118, <https://doi.org/10.1073/pnas.2022472118>.
14. Andrew J. Stier et al., „Implicit Racial Biases Are Lower in More Populous More Diverse and Less Segregated US Cities“, *Nature Communications* 15, č. 1 (6. února 2024): 961, <https://doi.org/10.1038/s41467-024-45013-8>.
15. Mark S. Granovetter, „The Strength of Weak Ties“, *American Journal of Sociology* 78, č. 6 (1973): 1360–80.
16. Horace Bushnell, *Sermons for the New Life* (New York: Scribner, 1858).
17. Schertz et al., „Neighborhood Street Activity and Greenspace Usage“.
18. Riley Tucker a Daniel T. O’Brien, „Do Commercial Place Managers Explain Crime Across Places? Yes and NO(PE)“, *Journal of Quantitative Criminology* 40, č. 4 (prosinec 2024): 761–90, <https://doi.org/10.1007/s10940-024-09587-2>.

Kapitola II: Děti a příroda

1. Harry F. Harlow, „The Nature of Love“, *American Psychologist* 13, č. 12 (1958): 673–85, <https://doi.org/10.1037/h0047884>.
2. Ian C. G. Weaver et al., „Epigenetic Programming by Maternal Behavior“, *Nature Neuroscience* 7, č. 8 (srpen 2004): 847–54, <https://doi.org/10.1038/nn1276>.
3. Weaver et al., „Epigenetic Programming by Maternal Behavior“.
4. Patrick Sharkey, „The Acute Effect of Local Homicides on Children’s Cognitive Performance“, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 107, č. 26 (2010): 11733–38.
5. Andrzej Grzybowski et al., „A Review on the Epidemiology of Myopia in School Children Worldwide“, *BMC Ophthalmology* 20 (14. ledna 2020): 27, <https://doi.org/10.1186/s12886-019-1220-0>.
6. Amanda N. French et al., „Time Outdoors and the Prevention of Myopia“, *Experimental Eye Research* 114 (září 2013): 58–68, <https://doi.org/10.1016/j.exer.2013.04.018>; Gareth Lingham et al., „How Does

- Spending Time Outdoors Protect Against Myopia? A Review“, *British Journal of Ophthalmology* 104, č. 5 (květen 2020): 593, <https://doi.org/10.1136/bjophthalmol-2019-314675>.
7. Richard Louv, *The Nature Principle: Reconnecting with Life in a Virtual Age* (Algonquin Books, 2012).
 8. Meidenbauer et al., „The Gradual Development of the Preference for Natural Environments“.
 9. Cheryl Charles a Richard Louv, „Children’s Nature Deficit: What We Know and Don’t Know“, *Children & Nature Network* (září 2009).
 10. Stephen R. Kellert, „Nature and Childhood Development“, kap. 3 v *Building for Life: Designing and Understanding the Human–Nature Connection* (Island Press, 2005).
 11. Harry Heft, „Affordances of Children’s Environments: A Functional Approach to Environmental Description“, *Children’s Environments Quarterly* 5, č. 3 (podzim 1988): 29–37.
 12. Kelly Lambert et al., „Natural-Enriched Environments Lead to Enhanced Environmental Engagement and Altered Neurobiological Resilience“, *Neuroscience* 330 (srpen 2016): 386–94.
 13. Elmira Amoly et al., „Green and Blue Spaces and Behavioral Development in Barcelona Schoolchildren: The BREATHE Project“, *Environmental Health Perspectives* 122, č. 12 (2014): 1351–58.
 14. Payam Dadvand et al., „Green Spaces and Cognitive Development in Primary Schoolchildren“, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 112, č. 26 (2015): 7937–42.
 15. Marja I. Roslund et al., „Biodiversity Intervention Enhances Immune Regulation and Health-Associated Commensal Microbiota Among Day-care Children“, *Science Advances* 6, č. 42 (16. října 2020): eaba2578, <https://doi.org/10.1126/sciadv.aba2578>.
 16. Natalie Szot a Carolyn Orson, „Exploring How Roles in Outward Bound Help Adolescents Learn Social-Emotional Skills“, *Journal of Undergraduate Social Work Research* 3, č. 1 (2019): 34–36.
 17. Frank M. Ferraro III, „Enhancement of Convergent Creativity Following a Multiday Wilderness Experience“, *Ecopsychology* 7, č. 1 (březen 2015): 7–11.
 18. Dilafruz R. Williams a P. Scott Dixon, „Impact of Garden-Based Learning on Academic Outcomes in Schools: Synthesis of Research Between 1990 and 2010“, *Review of Educational Research* 83, č. 2 (červen 2013): 211–35, <https://doi.org/10.3102/0034654313475824>.

19. Louise Chawla, Kelly Keena, Illène Pevec, a Emily Stanley, „Green Schoolyards as Havens from Stress and Resources for Resilience in Childhood and Adolescence“, *Health & Place* 28 (2014): 1–13.
20. Jessie Lehson, „Watershed School Keeps Kids Connected to Nature, at Home“, *Children & Nature Network*, leden 2021, zpřístupněno 15. dubna 2024. <https://www.childrenandnature.org/resources/forget-packets-and-worksheets/>.
21. Holli-Anne Passmore a Mark D. Holder, „Noticing Nature: Individual and Social Benefits of a Two-Week Intervention“, *Journal of Positive Psychology* 12, č. 6 (2017): 537–46.

Kapitola 12: Budoucnost environmentální neurovědy

1. Berman et al., „The Promise of Environmental Neuroscience“; Marc G. Berman, Andrew J. Stier, a Gaby N. Akcelik, „Environmental Neuroscience“, *American Psychologist* 74, č. 9 (2019): 1039–52, <https://doi.org/10.1037/amp0000583>.
2. Nathan W. Churchill et al., „The Suppression of Scale-Free fMRI Brain Dynamics Across Three Different Sources of Effort: Aging, Task Novelty and Task Difficulty“, *Scientific Reports* 6, č. 1 (8. srpna 2016): 30895, <https://doi.org/10.1038/srep30895>.
3. Kardan et al., „Distinguishing Cognitive Effort and Working Memory Load“; Churchill et al., „The Suppression of Scale-Free fMRI Brain Dynamics“; Chu Zhuang et al., „Scale Invariance in fNIRS as a Measurement of Cognitive Load“, *Cortex* 154 (září 2022): 62–76, <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2022.05.009>.
4. Churchill et al., „The Suppression of Scale-Free fMRI Brain Dynamics“.
5. Andrew J. Stier et al., „A Pattern of Cognitive Resource Disruptions in Childhood Psychopathology“, *Network Neuroscience* 7, č. 3 (1. října 2023): 1153–80, https://doi.org/10.1162/netn_a_00322.
6. Omid Kardan et al., „Improvements in Task Performance After Practice Are Associated with Scale-Free Dynamics of Brain Activity“, *Network Neuroscience* 7, č. 3 (1. října 2023): 1129–52, https://doi.org/10.1162/netn_a_00319.
7. Stier et al., „A Pattern of Cognitive Resource Disruptions“.
8. Kardan et al., „Improvements in Task Performance After Practice“.
9. Zhuang et al., „Scale Invariance in fNIRS“.

10. Shirley Holt, „Virtual Reality, Augmented Reality and Mixed Reality: For Astronaut Mental Health; and Space Tourism, Education and Outreach“, *Acta Astronautica* 203 (únor 2023): 436–46, <https://doi.org/10.1016/j.actaastro.2022.12.016>.
11. M. Brent Woodland et al., „Applications of Extended Reality in Space-flight for Human Health and Performance“, *Acta Astronautica* 214 (leden 2024): 748–56, <https://doi.org/10.1016/j.actaastro.2023.11.025>.
12. <https://en.wikipedia.org/wiki/Cheonggyecheon>.
13. https://en.wikipedia.org/wiki/Bloomingdale_Trail.