

Puutarhassa kasvaa varsinkin kevätkesällä paljon villiyrtejä ja rikkakasveja, joiden varjoon osa kasveistamme tahtoo jäädä.

Jos haluat niin voit raivaa tilaa jollekin kasville kasvutilaa poistaen vuohenputkia, heinää tai voikukan lehtiä. Mikä omassa elämässäsi tarvitsisi tilaa kasvaa?

Lumoutuminen auttaa tutkimusten mukaan meitä elpymään. Etsi puutarhasta jokin pieni yksityiskohta tai näkymä joka viehättää sinua. Pysähdy rauhassa sitä tarkkailemaan.

Anna kohteen tai paikan kauneuden ja ihmeellisten yksityiskohtien vaikuttaa sinuun.



Shutterstock

Shutterstock