

COMMENT RENOUER AVEC LA NATURE SANS QUITTER VOTRE MAISON



Depuis les révolutions scientifiques et industrielles, nous avons cru au mensonge selon lequel nous, les humains, sommes des êtres séparés des autres formes de vie, que nous appelons « nature ». Grâce aux vagues inimaginables d'énergie que nous avons reçues sur notre planète, nous avons pu peu à peu nous rappeler que « nature » et « humains » sont étroitement liés. Nous nous sommes rappelés que nous sommes la nature. Mais en ces temps d'enfermement, il est difficile de savoir comment se reconnecter avec la nature sans quitter sa maison.

Nous énumérons ci-dessous des moyens simples et super viables d'accroître ce lien, même avec la quarantaine des coronavirus ou tout autre type de confinement. Consultez-les et mettez-les en pratique le plus rapidement possible, votre corps et votre

âme vous en remercieront.

RECONNECTEZ-VOUS AVEC LA NATURE SANS QUITTER VOTRE DOMICILE

SENTIR LA TERRE SOUS VOS PIEDS

Marchez pieds nus lorsque c'est possible, surtout dans les endroits où il y a de la terre. Sentir la terre directement avec notre corps apporte d'innombrables bienfaits pour la santé et l'âme, en plus d'assurer un lien direct avec la nature.



CRÉER DES CHOSES AVEC LA NATURE

Il peut s'agir d'un potager, d'une terrasse verte ou même de produits cosmétiques fabriqués à partir de produits naturels. Utilisez la nature à votre avantage et laissez la créativité régner.

ÉCOUTER LES SONS DE LA NATURE

Pendant ce confinement faites entrer la nature dans votre salon et fermez les yeux en écoutant le chant des oiseaux ou le bruit des vagues.

RECONNECTEZ-VOUS AVEC LA NATURE SANS QUITTER VOTRE MAISON ET ENTOUREZ-VOUS D'ELLE

Les plantes sont les meilleures amies de la ville. Déstressantes, dépolluantes et décoratives : une grande combinaison d'atouts. Ce serait même bon pour notre organisme, en purifiant l'air et en augmentant jusqu'à 5% l'humidité de nos intérieurs souvent trop secs. Les espèces préférées : spathiphyllum, fougère, banane, maranta, Ficus pumila, sparmannia (chaux d'appartement), cyperus (papyrus), etc.



CADRES AVEC DES PLANTES SÉCHÉES

Les herbiers scientifiques sont des lieux où les plantes sont conservées et cataloguées à des fins de recherche. Les plantes, bien sûr, sont périssables. Et la façon de les conserver longtemps est de les déshydrater et de les mettre sur un carton avec des informations sur l'espèce, le lieu où elle a été trouvée, sa forme, sa couleur, etc. Le nom de ces « cartes » est exquis et toutes les informations qu'elles contiennent doivent suivre la rigueur scientifique.

Dans ces herbiers, les plantes sont déshydratées dans des serres à lumière et température contrôlées, ce qui est très

important pour empêcher la prolifération des champignons. Mais ces techniques de séchage des plantes dépassent l'univers de la science et peuvent entrer dans nos foyers sous forme d'art. Qui n'a jamais mis une feuille ou une fleur à sécher au milieu d'un livre ? Les plantes séchées deviennent des images ; bien qu'elles n'aient pas l'avantage de nettoyer l'air et de stimuler la biodiversité, elles rapprochent les gens de l'univers botanique et de l'art en même temps.

Source: <https://www.wemystic.com/>

Traduit et partagé par la Presse Galactique