

En lisa för själen

Trädgårdsarbete har fått erkännande som en av de bästa metoderna mot depression och utmattning. Hemma i vår egen trädgård kan vi använda oss av denna kunskap för att bli gladare, friskare, mera harmoniska och kreativa.

Det handlar om att njuta av det lilla. Att ta av sig skorna och känna gräset under fötterna, knipsa av några vissna blommor eller leta mogna smultron. Att tillbringa en kvart om dagen i trädgården varje dag året om ger oss ny kraft i vardagen.

I trädgården finner vi mycket av det som ger tillvaron mening. Här vilas den som behöver hämta kraft efter en stressig dag, men vila kan för den ena vara att gräva och för den andra att ligga en stund i hängmattan.

En lisa för själen lär oss att se på vår trädgård med nya ögon.

Text av Eva Robild