

Tia sanadad è in planta che ta vegn ad accompagnar durant tut tia vita. Grazia ad ella ta pos ti sviluppar, cuntanscher tias finamiras e realisar tes siemis.

Ella consista d'in grond dumber da flurs coloradas ed è unica. Ti ès responsabel per ella e stos guardar dad ella.

Per ch'ella possia sa sviluppar e flurir, dovra ella er las autras. Ella sa senta bain en cumpagnia d'autras flurs, en in iert u en il guaud. In zic sco ti en tia famiglia, en tia classa u cun tes amis. Cun tgirar las autras plantas procuras ti il medem mument ch'i va bain cun tia planta.

Sche umans van en vacanzas, dumondan els savens auters da dar aua a lur plantas e da las tgirar bain. Uschia èsi er en nosssa vita, sche nus vesain ch'in ami u in confamigliar na stat betg uschè bain. Alura giain nus tar el, discurren cun el e l'offrin noss agid.

Igl è tia chaussa da furmar la planta da tia sanadad!

1. Ponderescha tge che ti sas far tut, per che ti sajas saun! Pensa a tia sanadad fisica (tes corp), a tia sanadad psichica (co che ti ta sentas en tes intern), a tia sanadad spiertala (tge fas ti, per che tias relaziuns cun auters gartegian bain) ed a la sanadad da tes ambient (tge fas ti per crescher si en in ambient saun). Mintgin da quests secturs furma ina flur da tia planta e mintgina ha in'otra color.
2. Malegia tia planta e sias quatter flurs sin in feagl DIN A4. Scriva (u malegia) sin mintga feagl da la flur tge ch'è impurtant per tai.
3. Sper tia planta datti ina singula flur che dovra tai per dumagnar meglier la vita (in camarat che ha in impediment, che na discorra betg tia lingua u che ha quitads). Scriva là en mintga feagl da la flur, tge che ti sas far, per al far in plaschair e colurescha quel cun bellas colurs per ch'el traglischia.

