

Checklist: Como Montar Seu Jardim Sensorial em Casa

 *Cultive emoções, cuide do coração e transforme seu lar em um refúgio de paz.*

Espaço Ideal

- Escolhi o local (varanda, quintal, cantinho perto da janela)
- Verifiquei se há boa luz natural e ventilação
- Planejei o espaço com vasos, prateleiras ou jardineiras

Plantas para os Sentidos

Visão

- Flores com cores vibrantes (gerânios, margaridas, calêndulas)
- Contraste de texturas e alturas nas plantas

Tato

- Plantas com folhas macias (sálvia, lambari-roxo, suculentas)
- Elementos naturais como pedras, musgos e troncos

Olfato

- Plantas aromáticas (lavanda, alecrim, jasmim, hortelã)
- Posicionei os aromas próximos à área de descanso

Audição

- Instalei fonte de água ou carrilhão de vento
- Usei plantas que se movem com a brisa (capim-do-texas, bambu)

Paladar

- Hortinha com manjeriço, salsinha, cebolinha
- Flores comestíveis ou pequenos frutos (morango, tomate-cereja)

Toques Afetivos e Espirituais

- Incluí objetos afetivos (pedras, frases, vasinhos com memória)
- Coloquei um símbolo espiritual (imagem, cruz, vela)
- Adicionei palavras ou versículos inspiradores

Cuidados e Presença

- Criei uma rotina leve de rega e poda
- Me conecto com o jardim todos os dias, mesmo que por 5 minutos
- Transformei a manutenção em um momento de pausa e cuidado

✦ **Dica extra:** Fotografe o antes e depois do seu cantinho — vai te surpreender o quanto a natureza transforma tudo com leveza.