



RIGENERATI NELLA NATURA

Rallenta

•
Crea i tuoi rituali di cura

•
Lascia che la natura ti alleggerisca

CURA DI SÉ





CRESCI COME GUIDA

Trova il tuo centro

.

Accogli il tuo ruolo di leader

.

Guida dal cuore

CURA DI SÉ





TROVA BASI SOLIDE

Trova un luogo sicuro in
tempi turbolenti

Connettiti alla terra con radici forti

Apriti a ciò che è presente

CURA DI SÉ





CAMBIA PROSPETTIVA

Trasforma la sofferenza

Sogna un futuro positivo

Concentrati su ciò che è in tuo potere

CURA DI SÉ





RIGENERA

Osserva la pazienza della natura

.

Piccole azioni possono evolvere
in grandi cambiamenti

.

Celebra ogni passo che fai

CURA DI SÉ





LASCIA ANDARE IL SENSO DI COLPA

Prima di tutto, prenditi cura di te

Sii compassionevole con te stessa

Liberati della vergogna

CURA DI SÉ





TOCCA LA TERRA

Esplora il legame del tuo
corpo con la terra

La terra ti àncora e ti radica

Cammina a piedi nudi

CURA DI SÉ





TROVA IL TUO POSTO SPECIALE NELLA NATURA

Resta in silenzio e osserva

.

Ascolta il canto sottile
di ciò che ti circonda

.

Assapora il momento presente

CURA DI SÉ





TROVA IL TUO EQUILIBRIO

Sei una madre e sei una guida

C'è un tempo per essere
e un tempo per fare

Concediti il tempo per rigenerarti

CURA DELLA FAMIGLIA





ACCETTA L'AIUTO

Non sei mai davvero sola

Impara l'arte di chiedere

Lasciati abbracciare

CURA DELLA FAMIGLIA





NUTRI VISIONI POSITIVE

Custodisci la speranza

.

Lascia che ansia e rabbia si
esprimano liberamente

.

Proteggi le nuove generazioni
da visioni apocalittiche

CURA DELLA FAMIGLIA





SCOPRI SAGGEZZE ANTICHE

Ascolta le voci più anziane

Esplora l'eredità di chi ti ha preceduta

Pianta semi del passato

CURA DELLA FAMIGLIA





SEI PARTE DELLA CATENA ALIMENTARE

Riprenditi il tuo potere

.

Coltiva il tuo cibo

.

La rivoluzione inizia in cucina

CURA DELLA FAMIGLIA





LA TERRA È LA TUA CASA

Le tue scelte quotidiane
sono importanti

Coltiva la semplicità

Assapora i piccoli piaceri di ogni giorno

CURA DELLA FAMIGLIA





INCONTRA IL SELVATICO

Goditi l'aria aperta con la tua famiglia

Impara dalle tue bambine
e dai tuoi bambini

Connettiti con tutti gli esseri viventi

CURA DELLA FAMIGLIA





CONTEMPLA I MIRACOLI DELLA VITA

Coltiva curiosità e stupore

Connettiti con la magia dei luoghi

Sintonizzati con l'invisibile

CURA DELLA FAMIGLIA





SII LA VOCE DEL CAMBIAMENTO

Abbi fiducia nel tuo ruolo di guida

Porta il tuoi talenti nel mondo

Usa il potere della tua voce

CURA DELLA COMUNITÀ





NUTRI LA TUA BAMBINA INTERIORE

Accogli la tua natura selvaggia

Scopri la gioia di essere una guida

Trai energia dal piacere e dal gioco

CURA DELLA COMUNITÀ





PRENDITI CURA DI UN LUOGO

Crea un legame con un luogo naturale

Prenditi cura di luoghi feriti

Compi atti di amore e bellezza

CURA DELLA COMUNITÀ





COLTIVA UN CERCHIO

Crea un nido di cura e fiducia

.

Costruisci la tua comunità

.

Sostieni e percepisci il sostegno

CURA DELLA COMUNITÀ





IMPARA DALLA NATURA

Pratica e insegna l'interconnessione

Promuovi l'apprendimento all'aperto

Supporta le nuove generazioni
ad entrare in azione

CURA DELLA COMUNITÀ





AFFIDATI AL POTERE DELLA COMUNITÀ

Insieme si va più lontano

Chiedi e offri aiuto

Cerca soluzioni locali alle sfide globali

CURA DELLA COMUNITÀ





SEI PARTE DELLA RETE DELLA VITA

Osserva le interconnessioni intorno a te

•
Trova la tua comunità

•
Di' sì alla cooperazione

CURA DELLA COMUNITÀ





INCONTRA LA NATURA OVUNQUE

Vai all'aria aperta, ovunque tu sia

Entra in contatto con la
natura intorno a te

Trova la natura in città

CURA DELLA COMUNITÀ





TROVA IL TUO MODO DI ESSERE GUIDA

Credi in te stessa

.

Nutri il tuo spazio interiore

.

Guida con amore

CURA DELLA TERRA





PERCORRI LA STRADA DEL CAMBIAMENTO

Trova le tue guide

·
Ispira e lasciati ispirare

·
Contribuisci a creare una
società a favore della vita

CURA DELLA TERRA





ACCOGLI LA SOFFERENZA DEL MONDO

Lascia che le emozioni e
le lacrime scorrano

.

Ancorati alla natura

.

Dal dolore nasce la cura

CURA DELLA TERRA





LA NATURA È UNO SPECCHIO

Sii parte della guarigione collettiva

Scegli la collaborazione
invece della competizione

Impara l'equilibrio dalla natura

CURA DELLA TERRA





PRENDITI CURA DELL'ACQUA

Sperimenta strade per
rispettare l'acqua

Scorri, come l'acqua

Incontra l'acqua in natura

CURA DELLA TERRA





TROVA L'ABBONDANZA NELLA SEMPLICITÀ

Rallenta e osserva ciò che è presente

Pratica la gratitudine

Ama di più, possiedi meno

CURA DELLA TERRA





FIDATI DI MADRE TERRA

Trova rifugio in Madre Terra

Lascia che la natura ti rigeneri

Accogli le tue imperfezioni

CURA DELLA TERRA





SEGUI I RITMI DELLA TERRA

Sei una con la Terra

Accordati con i ritmi della Terra

Ascolta il tuo respiro

CURA DELLA TERRA

