



SOM
SEED OF MEMORIES

CULTIVAR O CUIDADO

UM DIÁRIO DA SUA RELAÇÃO COM A PLANTA

O SEU EMAIL

BOAS-VINDAS

Este diário pretende ser uma ponte entre a Pessoa Humana (tu) e a Pessoa Planta.

Muitas vezes, as plantas são tratadas como mobiliário, objetos passivos que simplesmente ocupam espaço. Aqui, propomos uma abordagem diferente: envolver-se com a planta como um ser relacional, com os seus próprios ritmos, respostas e necessidades.

O objetivo deste diário é apoiar uma ecologia de cuidado atento, que emerge da interação contínua e da presença mútua entre a Pessoa Humana e a Planta..

PRINCÍPIOS-CHAVE



SEM “RESPOSTAS CERTAS”

Esta é uma exploração, não um teste. Se a planta parecer estagnada, isso é uma observação, não um falhanço. Se cuidar da planta parecer mais difícil num determinado dia, escreva-o. Isso também faz parte da experiência.

OBSERVAÇÃO

Tente observar as suas ações e a planta com atenção.

Em vez de agir automaticamente, faça pequenas pausas para notar mudanças, necessidades e respostas.

PAUSA

Antes de tocar ou regar a planta, faça uma pausa de alguns segundos.

-A planta parece precisar de água?

-Parece confortável no espaço onde está?

Use este momento para observar antes de agir.

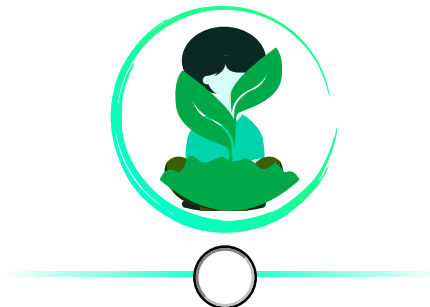
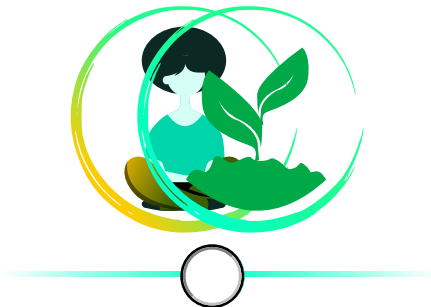
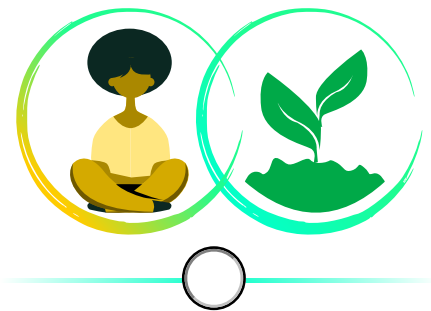
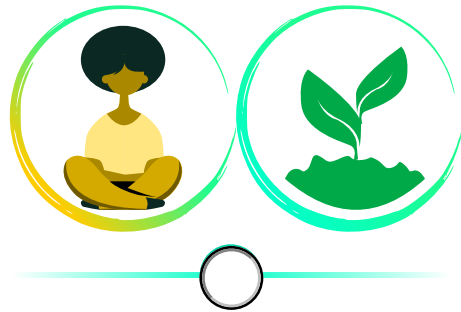
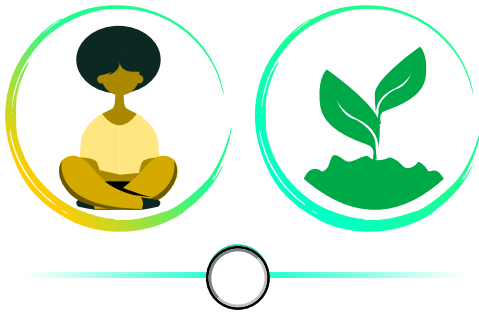
QUESTÕES

PRÉ-EXPERIMENTO

Antes de começar, toma um momento para refletir sobre a tua relação com as plantas. Isto captura a tua perspetiva antes da experiência.

Como defines a tua relação com as plantas?

Seleciona uma opção abaixo.



GERMINAÇÃO

Abre a caixa das sementes. Sente o cheiro.

Escreva três palavras para descrever o que sente.



Observa as sementes: olha para a sua textura, forma e peso.

Escreva três palavras para descrever o que vê.



Colocar as sementes: Pegue em 3 sementes e coloque-as no vaso/terra.

Escreva três palavras para descrever o que sentes abaixo.



Observar o ambiente: Feche os olhos e escute o espaço onde a planta irá viver.



Escreva três palavras para descrever este ambiente.



() ()

Define uma intenção: escreve uma breve intenção para esta nova relação.



Dar espaço



Crescer juntos



Cuidar de um ser vivo



.....

.....

.....

.....

.....

DIA.....

Ao tocar no solo da planta.



Que sensações surgem?



ADICIONAR FOTOGRAFIA

Tira uma foto com o teu telemóvel, depois volta e clica no campo de imagem abaixo para fazer upload.

DIA

Que mudanças observa na planta ou no seu ambiente?



tais como...



ADICIONAR FOTOGRAFIA

Tira uma foto com o teu telemóvel, depois volta e clica no campo de imagem abaixo para fazer upload.

DIA

Que sinais a planta demonstrou hoje (se algum)?



Como reagiu ou respondeu a esses sinais?



.....

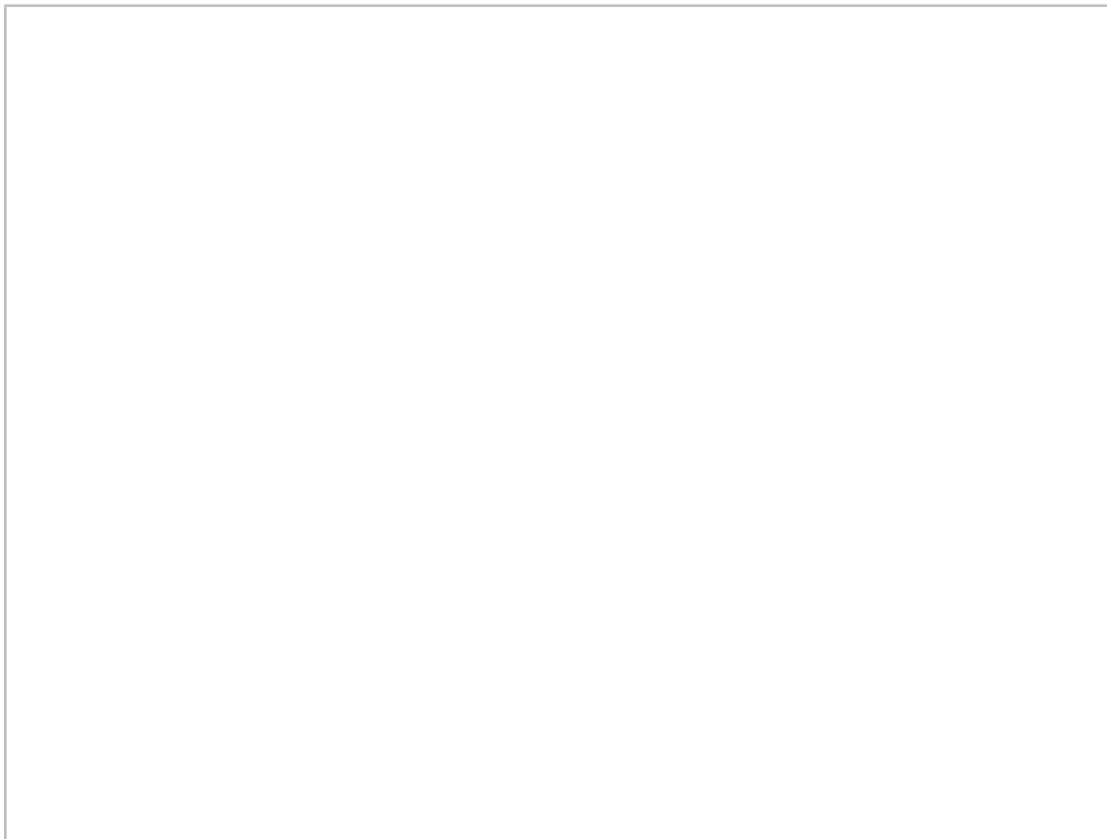
.....

.....

.....

ADICIONAR FOTOGRAFIA

Tira uma foto com o teu telemóvel, depois volta e clica no campo de imagem abaixo para fazer upload.

A large, empty rectangular box with a thin grey border, intended for the user to upload a photograph of the plant.

DIA

Fez algo de forma diferente em resposta à planta?

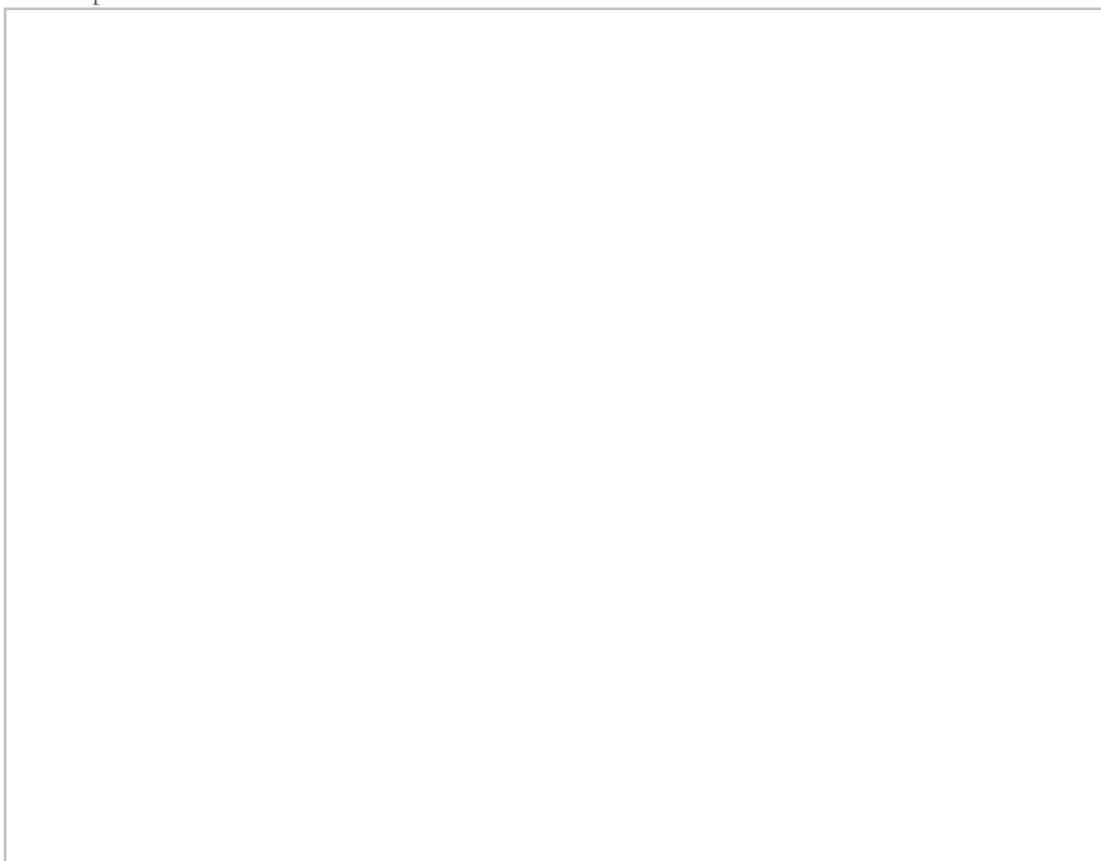


O que guiou essa decisão?



ADICIONAR FOTOGRAFIA

Tira uma foto com o teu telemóvel, depois volta e clica no campo de imagem abaixo para fazer upload.



DIA

O ambiente (luz, temperatura, localização...) influenciou a planta?

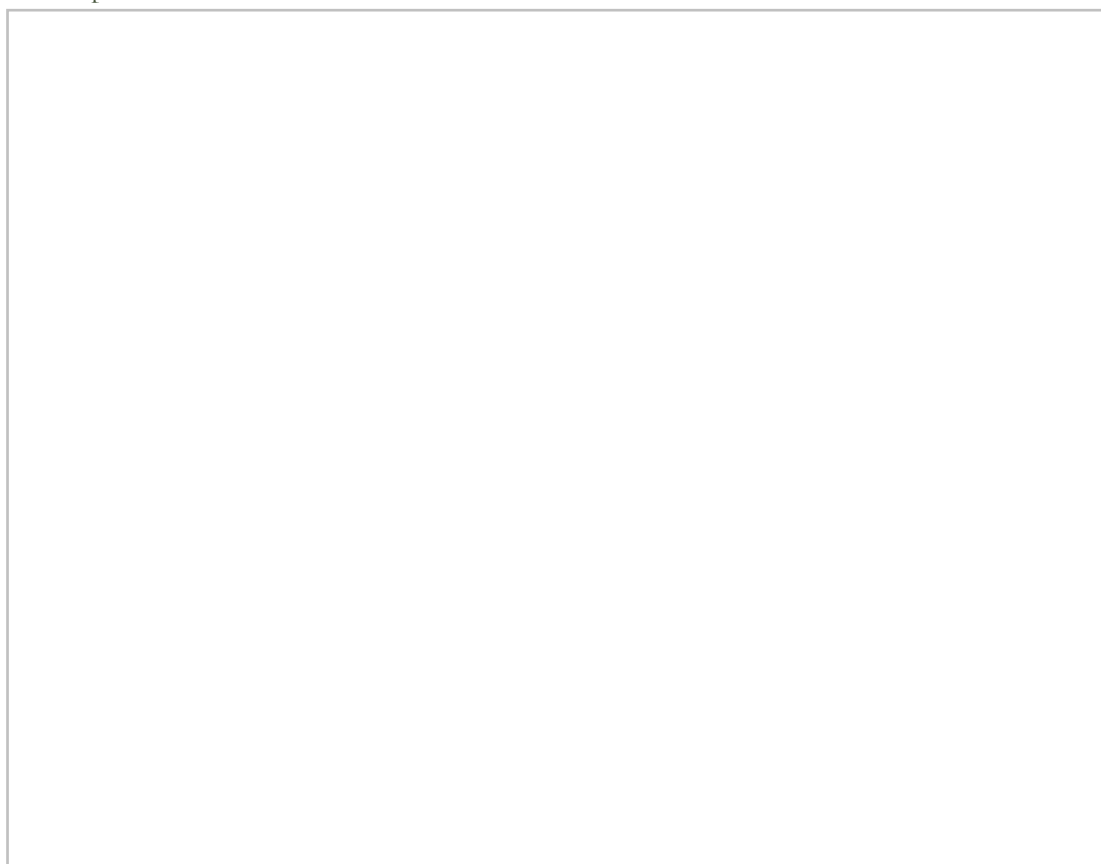


ou a sua interação com ela?



ADICIONAR FOTOGRAFIA

Tira uma foto com o teu telemóvel, depois volta e clica no campo de imagem abaixo para fazer upload.



DIA

Está a começar a notar padrões, ritmos ou interações recorrentes?



ADICIONAR FOTOGRAFIA

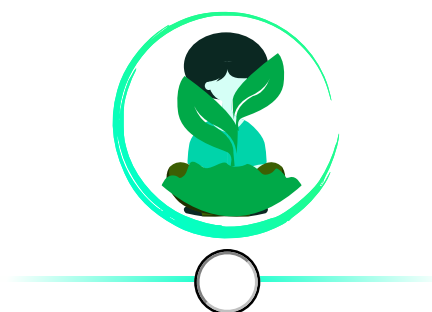
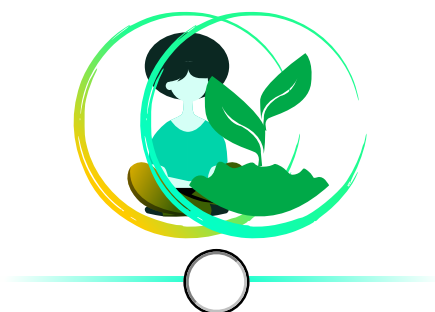
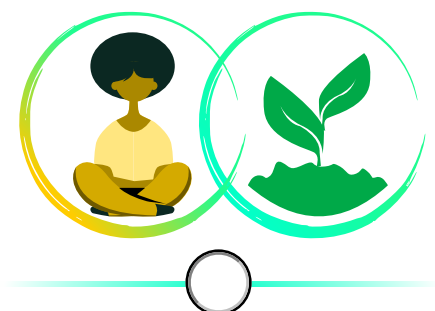
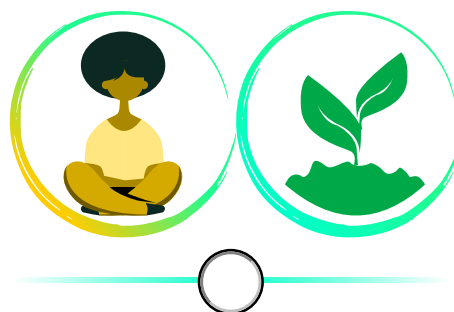
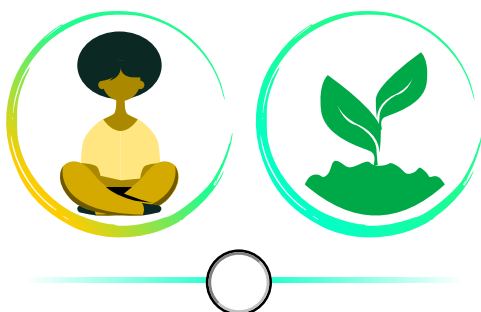
Tira uma foto com o teu telemóvel, depois volta e clica no campo de imagem abaixo para fazer upload.

PÓS-EXPERIMENTO

Antes de terminar, reserve um momento para refletir sobre a sua relação com as plantas após esta experiência.

Como definiria a sua relação com as plantas?

Selecione uma opção abaixo.



Obrigado por esta jornada.
Que esta relação continue a crescer para além deste diário.