DIANA CORDARA

SEI *racconti* PER L'ANIMA

NUOVA EDIZIONE
CON UNA STORIA INEDITA

GUNA

DIANA CORDARA

Consulente sentimentale, Consulente Fiori di Bach certificata BFRP, Content Writer.

Diplomata in Counseling nell'anno 2008 c/o l'Istituto di Psicosintesi Educativa, ha svolto il tirocinio presso l'associazione Psichelombardia di Milano, associazione di familiari e volontari per la salute mentale. Ha approfondito gli studi in ambito corporeo attraverso un percorso di Biodanza e un percorso di Focusing, tecniche di ascolto delle emozioni e dei messaggi del corpo.

Appassionata di crescita personale e rimedi naturali, ha conseguito il diploma in Consulente Fiori di Bach BFRP – Fondazione Practitioners Edward Bach. Ha conseguito il Master "Anatomia della Guarigione" con la Dott. ssa Erica Francesca Poli. È Master Reiki metodo Usui.

La grande passione e talento per la scrittura, l'hanno condotta a studiare anche in questo ambito. Ha svolto il corso "Come scrivere bene: contenuto, stile, forma" all'Accademia di scrittura e corsi di web copywriting presso Studio Samo. Scrive articoli e contenuti per il web, e-book nell'ambito della crescita personale, del benessere naturale e in diversi ambiti.

È partner del progetto *www.BenessereCorpoMente.it*.

www.dianacordara.it

2° edizione: novembre 2022

Guna S.p.a.
info@guna.it

Copyleft
Nota bene: questo volume è disponibile per chiunque ne abbia interesse in modalità copyleft, sotto licenza "Creative Commons". È possibile estrarne copia parziale od integrale gratuitamente e senza alcuna necessità di specifica autorizzazione, a patto di citare sempre la fonte [titolo, autore ed editore]. Le copie parziali o totali estratte possono essere integrate ed arricchite in un'ottica di sapere condiviso, ma non devono essere utilizzate per fini di lucro. Successivi rilasci di copie ulteriori del volume rielaborato devono rispettare le condizioni minime stabilite in questo disclaimer.

sei
racconti
per l'anima

INDICE

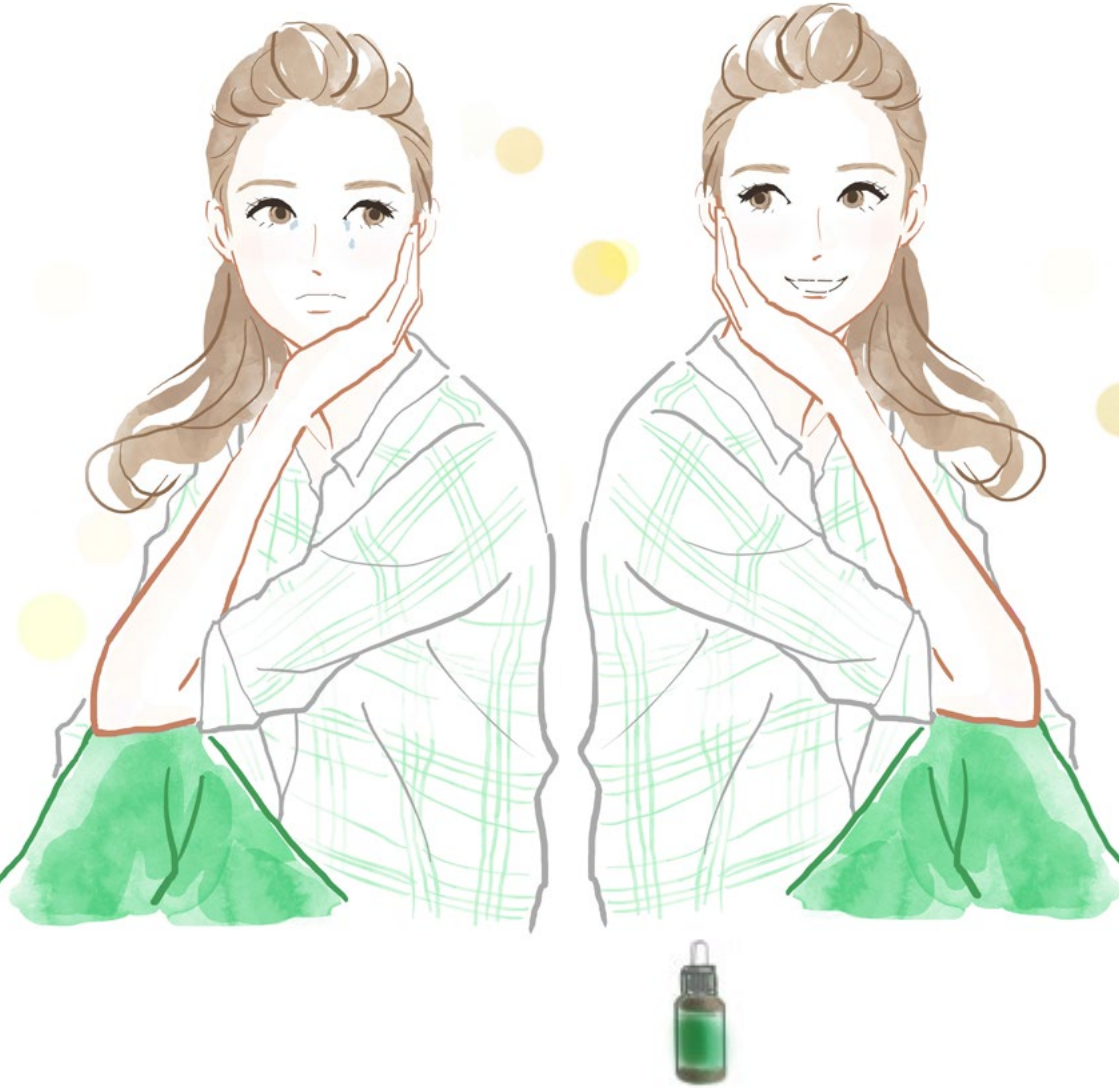
PREFAZIONE 3
VOGLIA DI AMARE 4
La morale floreale 9
LA VITA CHE VORREI 12
La morale floreale 18
IL MASSIMO BENE 22
La morale floreale 28
VOLTARE PAGINA 32
La morale floreale 38
PERDERSI E RITROVARSI 42
La morale floreale 48
LE PROVE DELLA VITA 52
La morale floreale 58
ATTIVA LE TUE RISORSE 63
RESOURCE CONFIDENCE
autostima e fiducia 64
RESOURCE ENERJOY
energia e vitalità 68
RESOURCE GOODNIGHT
sonno sereno 72
RESOURCE HARMONY
armonia femminile 76
RESOURCE FREEDOM
libertà e indipendenza dalle cattive abitudini 82
RESOURCE REMEDY
relax no stress 88

PREFAZIONE

Da bambini impariamo la vita attraverso le storie, storie brevi ma intense che ci raccontano le leggi del mondo e ci insegnano come affrontare ciò che non conosciamo.
Crescendo mi sono accorta, in base alle mie esperienze, che ciò che può esserci maggiormente di aiuto nell'affrontare le difficoltà della vita sono sempre loro, le storie. Racconti di momenti di vita altrui in cui possiamo rispecchiarci. Emozioni, sensazioni e stati d'animo possono essere esplorati attraverso la nostra esperienza o quella di chi ci è accanto.
Tutti noi passiamo attraverso relazioni complicate, momenti di crisi o dolorosi, prove da superare. Le storie possono ispirarci, regalarci nuove prospettive, insegnarci delle lezioni.
Lo fanno solo attraverso la nostra voce, il nostro sguardo, i nostri tempi, permettendoci di cogliere ciò che ci è utile senza influenze o consigli esterni.
Con questi 6 racconti mi auguro di riuscire a farti osservare alcuni momenti e vissuti da un punto di vista differente e di darti la possibilità di trovare una via per conoscerti meglio e imparare a stare bene.
Buona lettura!

Diana

VOGLIA DI AMARE



VOGLIA DI AMARE

Il coraggio può essere sopito o nascosto, ma c'è. Questa storia ci insegna che, con un po' di fiducia in sé stessi, portarlo alla luce è possibile.

Piove a dirotto… proprio oggi, il giorno della festa di Luigi. Il giorno che aspetto da un mese e per cui sto spendendo una fortuna per migliorarmi dentro e fuori. Giovanni (detto Giò per gli amici), mi ha detto che ci sarebbe stato sicuramente, deve leggere il discorso che tutti noi abbiamo scritto per Luigi che si è diplomato Chef a pieni voti. Piove e i capelli non reggeranno all'umidità, me lo sento. Vorrei essere perfetta come Sara che Giò guarda sempre come se vedesse una Dea, ma non sarò mai come lei.
Forse sto facendo tante fatiche inutili. Può uno come Giò innamorarsi di una come me? Lui è alto, bello, forte… io non sono male, ma di certo non sono alla sua altezza. Troppo magra, timida… insomma, un po' insignificante. Il mio sogno è fare la bibliotecaria così me ne sto bella nascosta, invece lui vuole aprire un bar! E poi, perché dovrebbe scegliere proprio me? Forse è meglio se sto a casa.
Elisa, come sempre, era alle prese con la sua autostima. Era innamorata di Giò da tre anni e ancora non era riuscita a farsi vedere e capire. Ogni volta che parlava con il suo Giò tremava dentro e temeva di fare brutta figura dicendo qualcosa di sbagliato. Le uniche due volte in cui lui l'aveva invitata a bere qualcosa, la sua migliore amica Linda aveva avuto bisogno di un favore, come spesso accadeva, e lei era stata incapace di dire di no. Ma anche Giò aveva una relazione precaria con la sua autostima….
Accidenti, disse Giò tra sé e sé, ma come mi è venuto in mente di propormi per leggere il discorso per Luigi? Ah, sì… Marco mi ha pregato così tanto che non ho potuto proprio dire di no e gli altri sono

impegnati a preparare le altre sorprese. Luigi in fondo se lo merita, è stato davvero bravo, non potevo non leggere per lui quel bel discorso che abbiamo scritto e deludere tutti gli altri.
Morirò di vergogna. E poi c'è lei, Elisa. Mi ha già rifiutato due volte, se stasera vede tutta la mia debolezza e quanto sono impacciato, non mi degnerà più di uno sguardo.
Devo trovare il coraggio di osare di più, ma non stasera. Ho già il discorso da fare, per me è già troppo! Come mi piacerebbe riuscire a dirle cosa sento, forse non merito una donna così bella e pura, non sono alla sua altezza. In fondo mia madre me lo ha sempre detto "non troverai mai nessuna con quel brutto carattere che ti ritrovi". Infatti, sono sempre un po' corrucciato, ma nessuno sa che sono così perché in fondo sono un insicuro e perché ho raccolto troppi fallimenti nella mia vita. Forse è meglio che dimentichi Elisa, si merita di meglio.
L'ora fatidica, nel frattempo, era arrivata ed Elisa e Giò si ritrovarono alla festa a cui avevano deciso di partecipare, anche se in cuor loro avrebbero preferito restare a casa.
Elisa ci aveva messo ore a prepararsi e a scegliere cosa indossare. Si era cambiata 10 volte ed era sfinita. Aveva ripassato nella mente tutte le frasi sull'autostima che aveva trovato in un interessante articolo sulla rivista dal parrucchiere, ma non le sembrava facessero molto effetto. Avrebbe partecipato alla festa per il suo amico Luigi ed ammirato il suo Giò da lontano, come sempre.
Giò era agitatissimo, si sentiva impacciato e decisamente non all'altezza della situazione. Sperava di fare il discorso subito in modo da potersi rilassare e magari trovare il coraggio e la forza di scambiare due parole con la sua Elisa. Forse poteva chiedere consiglio a Luigi, lui sì che ci sapeva fare con le donne!
Ma la vita a volte ha in serbo per noi delle sorprese, allontanandoci dalle nostre decisioni e dalle nostre famose "zone di comfort". Gli amici avevano preparato delle sorprese per Luigi ma anche Luigi aveva preparato delle sorprese per gli amici che gli erano stati vicini

durante la preparazione del suo esame.
Durante la festa, prima del discorso di Giò, richiamò l'attenzione di tutti i presenti e disse loro: "Ringrazio tutti per essermi stati vicini ed avermi sostenuto in questo importante traguardo della mia vita. Per dimostrarvi la mia gratitudine e per chiedervi un ultimo aiuto ho pensato di offrirvi una cena nei migliori ristoranti della città, in modo che possiate poi darmi dei consigli per aprire il mio primo "Ristorante da Luigi".
"Ho deciso di mettervi a coppie ma "a sorpresa" per divertirci un po'. In questa cesta ci sono dei bigliettini con indicato il nome del ristorante dove gustare la vostra cena. Ogni ristorante è scritto su due bigliettini che poi si accoppieranno…pescate e divertitevi!"
Elisa e Giò pescarono il biglietto con lo stesso ristorante e si sorrisero senza dire una parola.
Elisa le aveva finite… ma dove si erano cacciate tutte le parole? La voce proprio non ne voleva sapere di uscire. Cercò di respirare e pregò che parlasse prima lui.
Giò era felicissimo, ma vide che Elisa era in imbarazzo. "Mi fa piacere" le disse sull'onda dell'entusiasmo, "spero faccia piacere anche a te, altrimenti possiamo chiedere un cambio". Elisa si sentiva sulle montagne russe, la prima frase l'aveva fatta esultare, ma appena lui aveva proposto il cambio lo sconforto era entrato nel suo cuore. "Va bene" disse. Giò sorrise e le chiese: "Va bene, ho piacere di uscire con te oppure va bene facciamo un cambio?".
Sorrise anche Elisa, finalmente, e disse emozionata "Mi fa piacere uscire con te". Erano riusciti a scambiare qualche parola in più del solito e si erano accordati per la cena, in cuor loro felici, ma intimoriti. Durante la chiacchierata entrambi si accorsero di avere poca fiducia e autostima e questo li confortò nell'affrontare con un po' più di leggerezza la loro prima cena di una lunga serie.
A volte quando non ci riesci tu, ci pensa la vita!

La morale floreale

Come si sviluppa l'autostima?

Elisa e Giò ci insegnano quanto sia importante avere autostima. La loro storia è finita felicemente, ma avrebbero potuto perdere un'occasione entrambi se non fossero stati così fortunati nella pesca del bigliettino. L'autostima si manifesta con vari aspetti che, se carenti, rischiano di sminuire il valore che diamo a noi stessi. I fiori di Bach possono contribuire alla "buona salute" della nostra autostima.

La fiducia in sé stessi

Giò, per affrontare il suo discorso in pubblico, può farsi ispirare dall'archetipo del fiore di Bach **Larch** che può dargli la possibilità di riconoscere la capacità di fare o di apprendere ciò che ancora non sa fare. Inoltre, può farsi ispirare dall'archetipo del fiore di Bach **Centaury** per imparare a dire di no alle richieste alle quali non può o, semplicemente, non vuole acconsentire: essere servizievoli non vuol dire essere servili!

Anche Elisa può farsi ispirare dal fiore di Bach **Larch** quando non si sente "abbastanza" e all'altezza di Sara o dello stesso Giò, e dal fiore di Bach **Centaury** quando non riesce a dire mai di no alla sua migliore amica Linda.

La motivazione

Quante volte ci scoraggiamo di fronte alla prima difficoltà? E quante volte la nostra bassa autostima ci fa presagire il peggio per noi invece che il meglio?

A causa della pioggia Elisa sta per perdere un'opportunità e, di fronte all'occasione che aspetta da una vita, interpreta male un invito. In questo caso il fiore di Bach **Gentian** potrebbe incoraggiarla a percepire le situazioni in modo più positivo e a fidarsi del proprio intuito.

Anche Giò rischia di perdere la sua occasione perché ha già il discorso da affrontare: l'archetipo del fiore di Bach **Elm** può ispirarlo nel non sentire troppa responsabilità nell'affrontare le sfide della vita.

Sicurezza e decisione

Spesso la mancanza di autostima ci fa perdere delle occasioni perché, non fidandoci di noi stessi, ci blocchiamo indecisi se fare o non fare, dire o non dire, andare o non andare. "Piove, non mi sento all'altezza… vado o non vado?". In questi casi, quando di fronte ad un bivio non riusciamo a muoverci, può ispirarci il fiore di Bach **Scleranthus**.

Altre volte preferiamo rimandare, come sta per fare Giò perché "ha già altro da fare". In questo caso l'archetipo del fiore di Bach **Hornbeam** ci invita a fare oggi quello che rischieremmo di rimandare a domani.

Tutti i fiori di Bach corrispondenti a questi aspetti si trovano già miscelati in un composto pronto adatto ad evocare la nostra autostima. Vuoi sapere quale? Vai a pagina 64: troverai anche altri utili strumenti per sviluppare e rafforzare l'autostima.

elm

cerato

gentian

hornbeam

scleranthus

centaury

larch

LA VITA CHE VORREI

LA VITA CHE VORREI

Un solo giorno può cambiare il resto della vita: ecco come Lucia ritrova la sua energia e la sua gioia.

Lucia passeggiava lungo il fiume dietro casa. Nonostante si fosse alzata da poco si sentiva stanca, affranta e senza più energie.
Il suo albero, l'imponente quercia accanto alla piccola cascata che si formava poco fuori dal paese, era l'unico luogo in grado di darle un po' di sollievo.
"Chissà perché mi trovo di nuovo in questo stato psicofisico, proprio non lo sopporto!" si disse. Ultimamente le accadeva spesso. Provava una stanchezza infinita, non le importava più di niente, i suoi soliti interessi svanivano. Si sentiva spenta. Lavorava nel negozio di fiori di famiglia, a Urbino, da quando aveva 25 anni. Lei e sua mamma erano rimaste sole troppo presto e Lucia aveva preso il posto del padre per tutte quelle incombenze pratiche di casa che sua mamma, la mente creativa dell'attività, non era mai stata in grado di gestire.
Bollette, tasse, assicurazioni di casa e del negozio, prendersi cura di Tobia, il cane che suo papà aveva trovato vicino alla stazione poco prima di morire e la gestione di sua sorella Marta, più piccola di lei di 12 anni, erano sulle sue spalle. Ora, all'età di 30 anni, si era accorta che non stava vivendo la sua vita, ma quella che qualcun altro aveva deciso per lei. Raggiunse la sua amata quercia e si sedette sulle sue accomodanti radici.
L'aria era mite, il sole le scaldava la pelle e i primi fiori colorati sbocciavano preannunciando l'arrivo della primavera. Lucia cercò di rilassarsi e di godere di quel poco tempo a disposizione prima di iniziare tutto il lavoro intenso che l'aspettava anche quel giorno.
Chiuse gli occhi sperando di non sentire la stanchezza che aveva nel corpo e nel cuore. Dopo pochi minuti, sentì qualcuno chiamare il suo

nome. Aprì gli occhi e vide Anna che le correva incontro agitata. Anna era la sua migliore amica, la sua fonte di energia e divertimento, la nota positiva in quella sua vita tutta da cambiare.
"Lucia ciao!" le disse con voce gioiosa e squillante. "Ciao Anna che succede? Hai vinto alla lotteria?". "In un certo senso sì..." le disse Anna, e in quel momento si calmò. Il suo viso assunse una strana espressione, felice e preoccupata contemporaneamente.
"Lucia è successa una cosa meravigliosa, incredibile, una cosa cha mai mi sarei immaginata potesse accadere. Ti ricordi il provino alla Scala di Milano che ho fatto 8 mesi fa?". "Sì certo - disse Lucia - eri tornata affranta dicendo che non ti avevano scelta e che vista la concorrenza non ti avrebbero chiamata mai". "Invece mi hanno chiamata! Due ballerine hanno rinunciato e così hanno lasciato il posto a me, il mio posto! Solo che devo partire tra tre giorni e mi dispiace lasciarti qui da sola, soprattutto visto il tuo umore di questi ultimi tempi".
Lucia non poteva credere alle sue orecchie. Era felicissima per la sua cara amica, ma tristissima per sé stessa. L'unica nota positiva della sua vita se ne andava a 400 chilometri di distanza e per giunta a fare un lavoro che l'avrebbe impegnata tantissimo.
"Anna sono così felice per te... è il tuo sogno che si realizza ed in modo inaspettato! Non preoccuparti per me, l'importante è che restiamo in contatto". Lucia non voleva rovinare alla sua amica quel momento così speciale e cercò di cacciare via la tristezza.
Anna la guardò negli occhi in silenzio e dopo qualche minuto le prese le mani e le disse: "Lucia, vieni con me, raggiungimi. Tua sorella Marta è grande, ha compiuto 18 anni, è matura e intelligente ed il negozio va così bene che tua mamma può assumere un aiuto". Con gli occhi che brillavano proseguì: "Milano è una città piena di opportunità e sono certa che la tua laurea in architettura, con i progetti meravigliosi che hai preparato possono aprirti le porte del successo. Non puoi sprecare così il tuo talento!".

Lucia sapeva che Anna aveva ragione e promise di pensarci su. Si accordarono per festeggiare la bella notizia nel loro locale preferito quella sera stessa e Lucia si avviò verso le sue solite incombenze. L'idea del cambiamento, se da un lato le piaceva, dall'altro la faceva sentire ancora più stanca e senza forza.
Arrivata in negozio, chiamò sua madre che quella mattina era fuori con dei clienti e le chiese un appuntamento per il pranzo. Aveva bisogno di parlarle subito, almeno voleva provarci. Sospirò con aria sognante, raccolse le poche energie che aveva e si mise al lavoro tra le sue carte e le composizioni floreali da preparare.
Dopo poco entrò suo zio Gianni con sua cugina Chiara. "Ciao Lucia! Come stai? Che aria stanca - urlò con il suo vocione altisonante - vedrai che presto avrai l'aria più riposata, ho una proposta per te e per tua mamma". Lucia salutò lo zio e la cugina che non vedeva da tempo: "Buongiorno a tutti e due! Zio qui c'è tanto da fare, lo sai, e sai anche che tua sorella è sempre con la testa per aria". Suo zio Gianni era il "fratello opposto" di sua madre. Lo aveva battezzato così perché tanto sua madre era con la testa tra le nuvole, tanto lui era un uomo concreto, diretto e con i piedi per terra.
"Sono proprio curiosa zio, puoi anticipare a me di cosa si tratta? Vedrò la mamma per pranzo e posso riferirle io la tua proposta". "Ma certo Lucia, vedi la tua cuginetta bella riposata e fresca?" disse con tono ironico, "si è appena laureata in economia e commercio ed ha proprio bisogno di lavorare per mettere in pratica subito ciò che ha imparato. Ho pensato alla vostra attività. Quale occasione migliore? Così anche tu puoi riposarti e dedicarti a te stessa… in fondo sono anni che lavori e pensi solo alla tua famiglia. Prima o poi vorrai sistemarti anche tu, immagino, e pensare al tuo futuro…". "Lucia mi piacerebbe davvero tanto - aggiunse Chiara - e poi anche io adoro i fiori, convinci tua mamma!".
Lucia non poteva credere alle sue orecchie, iniziò a pensare che forse quella giornata era da segnare sul calendario. Promise loro che ne

avrebbe parlato con sua madre e che li avrebbe chiamati l'indomani e si mise nuovamente al lavoro.
Finalmente l'ora di pranzo arrivò. Appena sedute a tavola Lucia raccontò a sua madre la proposta dello zio Gianni.
Sua madre la guardò con dolcezza e le disse delle parole che si sarebbe ricordata per molto tempo: "Figlia cara, hai un'aria davvero stanca e so che è anche colpa mia, forse mi sono appoggiata troppo a te. Qui posso farcela da sola, c'è tua sorella, tua cugina e proprio oggi ho assunto un giovane ragazzo per le consegne. Da domani sei felicemente licenziata, riposati e programma il tuo futuro. Tra qualche anno mi piacerebbe leggere di te e del tuo talento sui giornali."
Lucia era felice, sollevata e piena di fiducia. Si rese conto che è proprio vero che un solo giorno può cambiare il resto della propria vita!

La morale floreale

Lasciar scaricare le pile

Credo che sia capitato a tutti prima o poi di trovarsi nello stato d'animo di Lucia. Di raggiungere uno stato di stanchezza e debolezza che ci fanno sentire spenti, senza più un briciolo di energia. Accade quando non ascoltiamo i messaggi del corpo, quando ci facciamo carico delle responsabilità e bisogni altrui, quando non ci fermiamo mai chiedendo troppo a noi stessi. I fiori di Bach possono permetterci di evocare le risorse per trovare **equilibrio ed energia vitale**.

Come possiamo ritrovare l'energia quando abbiamo le pile scariche? Lucia si è presa in carico tutte le questioni di famiglia. Il fiore **Elm** può ispirarla per trovare il giusto equilibrio nel portare a termine le cose da fare senza esagerare e senza sentirsi sopraffatta. L'archetipo del fiore **Oak** può stimolarla a fermarsi in tempo prima di crollare senza forze.

Il fiore di Bach **Olive** può invitarla a ritrovare le energie perdute e ad attivare il processo di rigenerazione.

La vitalità

Quando siamo stanchi, la nostra vitalità diminuisce lasciando posto all'apatia, alla debolezza, al timore di non riuscire ad affrontare le giornate. L'archetipo del Fiore **Wild Rose** può ispirare Lucia a ritrovare e riaccendere l'energia vitale. Il fiore **Hornbeam** può evocare la forza per affrontare le incombenze quotidiane.

L'energia vitale va anche protetta e mantenuta, soprattutto quando passiamo momenti di fragilità e cambiamento. L'archetipo del fiore di

Bach **Walnut** evoca la libertà di proseguire il proprio cammino senza subire l'influenza degli altri. Nel caso di Lucia può essere piacevole sentire la madre desiderosa del suo successo tanto da voler leggere di lei sui giornali, ma per Lucia il successo potrebbe essere rappresentato da tutt'altro.

Quando viviamo un periodo molto stressante come quello vissuto da Lucia, possiamo arrivare a trascurarci e a non accettarci più per come siamo. Il fiore **Crab Apple** può evocare il senso di accettazione e purezza in modo da permetterci di accoglierci così come siamo.

Tutti i fiori di Bach corrispondenti a questi aspetti si trovano già miscelati in un composto pronto adatto ad evocare la nostra energia e vitalità. Vuoi sapere quale? Vai a pagina 68: troverai anche altri utili strumenti per aumentare la tua energia vitale.

crab apple

hornbeam

wild rose

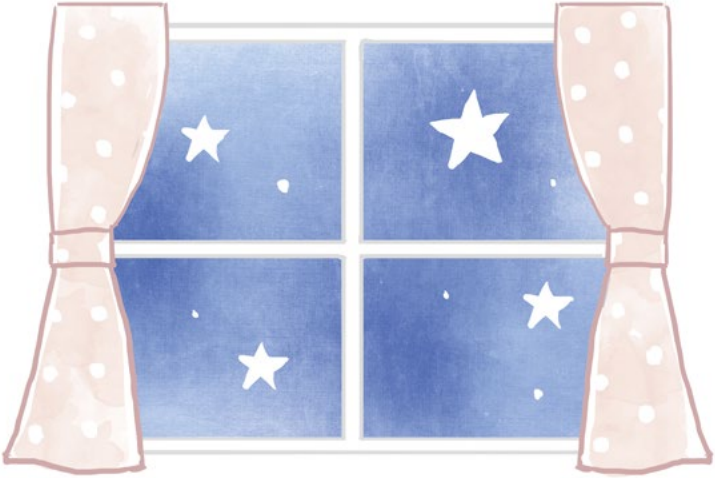
walnut

olive

oak

elm

IL MASSIMO BENE



IL MASSIMO BENE

Tensioni e incombenze della vita quotidiana influiscono sulla qualità del sonno. Riprendere le redini della propria vita è fondamentale.

I miei genitori hanno scelto per me un nome che avesse un significato importante, così mi hanno chiamato Massimo e con tanto amore e tono scherzoso mi hanno spesso chiamato "Massimo bene", tutti felici e orgogliosi.

Per me invece, il nome Massimo ha avuto un'influenza particolare sulla mia vita: positiva da un lato e negativa dall'altro. Fin da piccolo do il massimo in ogni cosa che faccio, quasi come se nel mio nome fosse contenuto un dovere. Grazie a questa mia capacità ho creato un impero, un'azienda che dà lavoro a 80 persone, però che responsabilità… ora che il lavoro è calato sono seriamente preoccupato e non trovo pace.

"Amore, non hai dormito nemmeno stanotte?". Clara, la sua paziente moglie, interruppe i suoi pensieri, quei pensieri che lo tenevano sveglio da oramai molto tempo.

"Ho dormito forse due ore, cara, ma stai tranquilla, passerà… ora mi alzo, ho una riunione molto presto stamattina". "Perché non provi la clinica del sonno? Oramai sono mesi che dormi male, sai che influisce sulla salute, fatti aiutare…".

"Clara, non preoccuparti, posso farcela da solo, ho tutte le risorse per farlo. E poi ti ho promesso che se non risolvo questa situazione entro le vacanze estive, ci andrò". Clara sospirò rassegnata e Massimo si preparò per la sua giornata ricca di impegni.Arrivò in ufficio con qualche minuto di ritardo, era stanco ma allo stesso tempo si sentiva agitato… forse doveva diminuire i caffè e cercare di rilassarsi. Entrò trafelato in riunione e affrontò il tema scottante del calo di fatturato con il reparto finanziario, doveva trovare una soluzione.

Il direttore finanziario fornì due opportunità di rilancio del business. Una a basso rischio, ma meno performante ed una ad alto rischio che avrebbe dato la possibilità all'azienda di risollevarsi dalla crisi. L'azienda, ereditata dai genitori, operava nel campo dell'abbigliamento e la concorrenza era spietata.
Massimo prese tempo e fissò un'altra riunione in cui avrebbe comunicato le sue decisioni nel tardo pomeriggio del giorno successivo. Tornò nel suo ufficio e mandò un messaggio a suo figlio Giacomo. Quella mattina non aveva avuto modo di salutarlo e ne era dispiaciuto perché l'indomani avrebbe avuto l'esame per la maturità. Avrebbe voluto stargli più vicino e aiutarlo, ma non ci era riuscito per i problemi in azienda.
Nel messaggio gli chiese come stava e se era molto preoccupato per l'esame del giorno successivo e aggiunse una vignetta simpatica. Dopo pochi minuti, Giacomo rispose: "Papi, l'esame è dopo domani… stasera dobbiamo parlare!".
Massimo era mortificato oltre che "stanco dentro" come si ripeteva spesso. Come aveva potuto essere così disattento? Proprio lui che dava sempre il massimo!
Quel pomeriggio decise di prendersi due ore, chiamò Clara e la invitò a passare del tempo insieme nella SPA vicino all'ufficio. Magari quell'ambiente rasserenante l'avrebbe aiutato a rilassarsi e riposare. Clara accettò volentieri, pranzarono velocemente, ridendo e scherzando, anche se disturbati dal cellulare di Massimo che emetteva suoni di continuo. Massimo sapeva mascherare bene le sue preoccupazioni, fece finta di non sentire, e in un attimo si ritrovarono nella piacevole vasca idromassaggio. Dopo qualche minuto, Massimo uscì dall'acqua e si distese sul lettino nella sala relax con l'intenzione di riuscire a riposare. In effetti, si addormentò quasi subito, ma dopo 10 minuti si svegliò agitato: aveva fatto un brutto sogno e continuava a sentire i suoni del suo cellulare nella testa.
Cercò di riaddormentarsi, ma dopo 5 minuti era di nuovo sveglio

e vigile. Fu colto da rabbia e frustrazione e si alzò definitivamente, rassegnato. Fece compagnia a Clara nel percorso benessere e tornò in ufficio più stanco di prima, nervoso e con il lavoro arretrato.
Decise di impegnarsi come era solito fare, ma si mise una sveglia per le 19, non voleva fare tardi, Giacomo lo aspettava e aveva bisogno di lui. L'aveva trascurato troppo negli ultimi tempi.
Per fortuna trovò parcheggio davanti casa. Scese dalla macchina e si scontrò con la signora Adelaide, una donnina di 80 anni bella vispa che abitava al piano di sotto. "Buonasera Massimo! Siamo distratti vero? E che brutta cera che ha, si sente bene?" gli disse con tono perentorio, quel tono di voce sincero e diretto tipico delle persone anziane che "la sanno lunga". "Mi scusi tanto Sig.ra Adelaide, sì sì sto bene, sono solo molto stanco e non riesco a dormire".
"Dice il proverbio: chi ben istrumenta, ben s'addormenta, Sig. Massimo - gli disse sorridendo l'anziana signora - quando organizziamo bene il tempo e le energie nella nostra vita, possiamo dormire sonni tranquilli! E si ricordi che una volta si viveva senza il cellulare... ah che bei tempi! La saluto, buona serata". "Grazie del messaggio Sig,ra Adelaide, buona serata anche a lei", rispose Massimo riflettendo su quelle sagge parole e sentendosi quasi in colpa per il suo cellulare che non aveva smesso di suonare nemmeno fuori orario lavorativo.
Entrò in casa e trovò Giacomo ad aspettarlo, in trepida attesa. "Papà, ti lascio 5 minuti per rilassarti un po' e poi ti aspetto in camera mia" esordì con tono severo. Massimo era davvero curioso, non aveva mai visto suo figlio adottare un atteggiamento così. Si cambiò velocemente indossando degli abiti comodi e si recò nella camera di suo figlio, che lo fece accomodare alla sua scrivania. Massimo non riuscì a resistere, e come farebbe qualunque genitore, gli chiese preoccupato: "Che ti succede Giacomo?".
"Papà non è a me che sta succedendo qualcosa, ma a te. Da qualche mese non ti riconosco più. Scusa la sincerità ma sei invecchiato di 10 anni, sorridi poco e sei spesso assente e silenzioso. Non fisicamente

perché so che lavori tanto anche per me, ma sei assente emotivamente e sei sempre incollato al cellulare!
Dovresti dirlo tu a me invece lo dico io a te. Tu mi hai insegnato a dare il massimo per il massimo bene. Ed io ho imparato che posso dare il massimo e "bene", come sto facendo ora per il mio esame, solo se sono concentrato e presente. L'ho imparato da te sai? Sia per come hai organizzato la casa, sia per come ti ho visto dirigere l'azienda in quel periodo l'anno scorso in cui ti ho aiutato durante i mesi estivi.
Ultimamente, però, non sei più lo stesso e credo sia arrivato il momento che tu te ne accorga e faccia qualcosa per tornare quello di prima. Io sono qui per aiutarti ed anche la mamma. Mi ha detto che non dormi e so che hai dei problemi al lavoro. Perché non ce ne parli? Perché non ti sfoghi con noi che siamo la tua famiglia?".
Massimo era frastornato, commosso e senza parole. Suo figlio e sua moglie avevano ragione, ed anche la Sig.ra Adelaide. "Giacomo ti chiedo perdono - disse con un filo di voce - stasera vi parlerò dei miei problemi e cercherò di farmi aiutare. Chissà che non siate in grado di aiutarmi più di quanto io possa pensare." Lo abbracciò forte e lo ringraziò.
Decise che da quel giorno la sua vita sarebbe cambiata, si sarebbe fatto aiutare per il problema del sonno e che si sarebbe fatto chiamare "Massimo bene" da tutti, per ricordare a sé stesso che dare il massimo non serve se il massimo non è anche bene.

La morale floreale

L'importanza del riposo

La mancanza di riposo e di un buon sonno influiscono sulla nostra salute psicofisica, sulle nostre relazioni, sul nostro rendimento scolastico o lavorativo. Le cause che possono influire sulla mancanza di un sonno ristoratore sono diverse per ognuno di noi, ma si possono spesso ricondurre a stress, ansie e preoccupazioni, traumi, stile di vita sregolato, cattiva alimentazione, sedentarietà e al giorno d'oggi, anche un uso improprio del cellulare. I fiori di Bach possono permetterci di evocare le risorse per riuscire ad avere un buon sonno rigenerante.

Responsabilità e preoccupazioni: la fatica ad addormentarsi

La responsabilità e le relative preoccupazioni possono impedirci di riposare bene. Per Massimo si tratta dell'azienda e dei suoi dipendenti, per una mamma può essere la salute di un figlio, per un figlio può essere l'esame di un percorso di studi pagato dai sacrifici dei genitori. Le preoccupazioni possono toglierci energia, inquietarci e indurci a pensare troppo, impedendoci di addormentarci. L'archetipo del fiore di Bach **White Chestnut** evoca la calma e la pace interiore, facendo sì che i pensieri ripetitivi si calmino. L'archetipo del fiore **Aspen** evoca la serenità necessaria a placare l'inquietudine suscitata dal quel senso di "pericolo" indefinito nascosto dietro l'angolo o nell'oscurità della notte. Nel caso in cui invece, come accade a Massimo quando si reca alla Spa con sua moglie, mettiamo la maschera del "va tutto bene" e una volta tolta, come capita al buio prima di addormentarsi, ci ritroviamo faccia a faccia con i nostri tormenti, possiamo farci ispirare dall'archetipo del fiore di Bach **Agrimony**.

Quando il sonno è disturbato

Quando siamo agitati il sonno può essere disturbato, soprattutto se abbiamo stravolto i nostri orari dei pasti e del sonno. In questo caso l'archetipo del fiore **Scleranthus** può ispirarci nel ritrovare la regolarità dei ritmi circadiani. Chi di noi, dopo essersi svegliato più volte anche durante un momento di riposo pomeridiano o dopo un brutto sogno, non ha provato la stessa frustrazione di Massimo? Ci si sveglia più stanchi di quando si è andati a dormire! Possiamo farci ispirare dal fiore di Bach **Impatiens** che evoca la pace e la tranquillità e dal fiore **Walnut** che evoca la nostra capacità di adattamento all'ambiente nel caso in cui si avvertano tutti i rumori o si stia cercando di riposare in un luogo diverso dalla nostra camera da letto.

L'ascolto del corpo per un sonno sereno

Quando viviamo l'ennesima notte difficile tendiamo ad alzarci molto presto impedendo al corpo di riposare. Come fa Massimo che si alza perché ha la giornata ricca di impegni. In questo caso non ascoltiamo le esigenze del corpo che necessita di riposare anche all'alba, nelle prime ore del mattino. Lasciar riposare il corpo e farsi ispirare dall'archetipo del fiore di Bach **Olive** che evoca la naturale rigenerazione psicofisica può essere di grande aiuto. Il fiore di Bach **Impatiens** evoca la pace la tranquillità che favoriscono un ritmo armonioso.

Tutti i fiori di Bach corrispondenti a questi aspetti si trovano già miscelati in un composto pronto adatto ad evocare la nostra capacità di trovare un sonno sereno e rigenerante. Vuoi sapere quale? Vai a pagina 72: troverai anche altri utili strumenti per migliorare la qualità del sonno.

scleranthus

white chestnut

impatiens

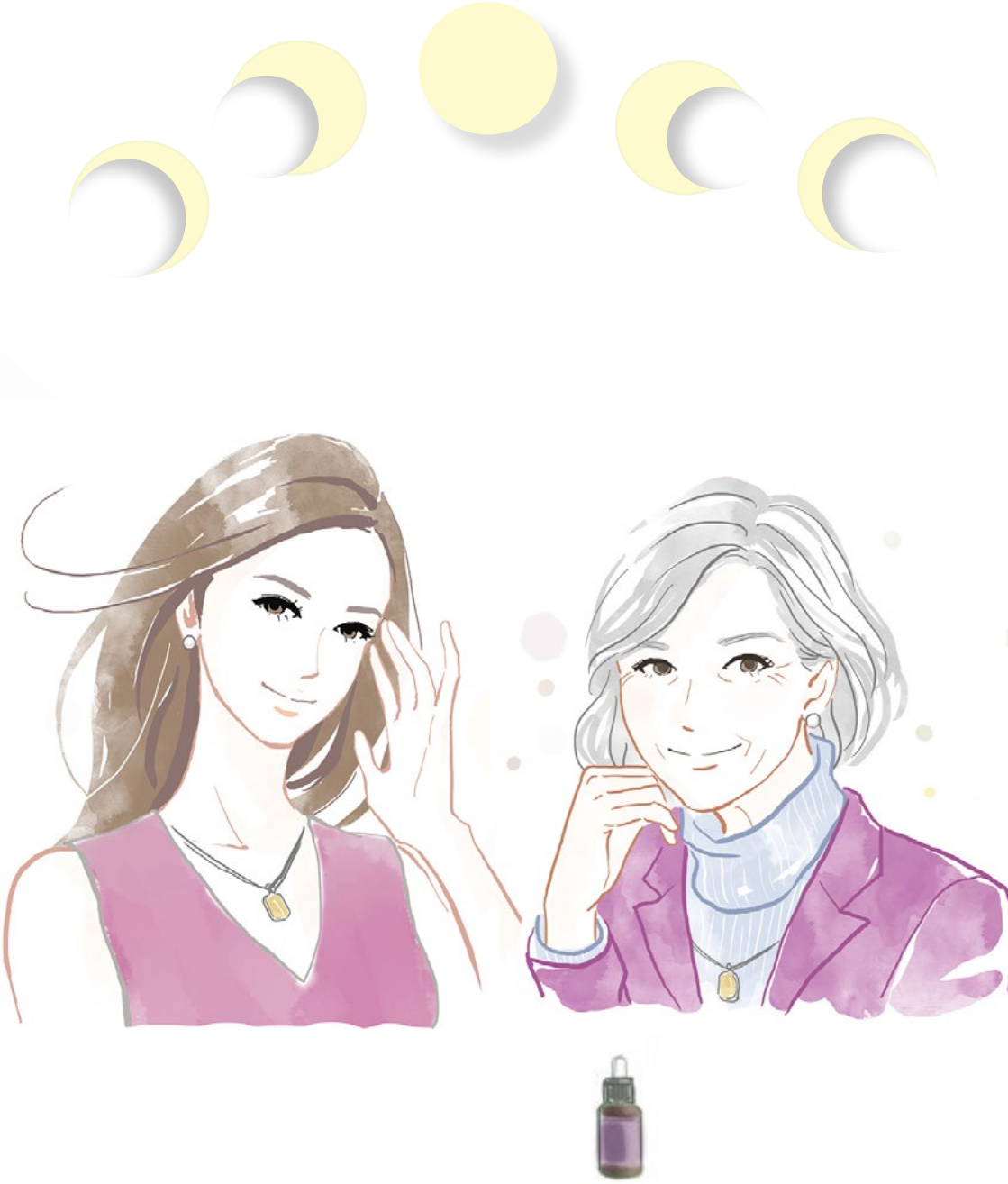
agrimony

walnut

aspen

olive

VOLTARE PAGINA



VOLTARE PAGINA

Voltare pagina in un libro è necessario per andare oltre. Nella vita può essere quello che serve per ritrovare l'armonia con i cicli del proprio femminile.

"La donna uscì dalla costola dell'uomo, non dai piedi per essere calpestata, non dalla testa per essere superiore ma dal lato, per essere uguale, sotto il braccio per essere protetta, accanto al cuore per essere amata." William Shakespeare.

Giulia lesse quella frase per l'ennesima volta sul quel muro dallo sfondo rosa e, per l'ennesima volta sospirò dicendo a Carla, la sua parrucchiera: "Proprio non ti convinco a cancellarla e a mettere un bel paesaggio marino così quando vengo qui mi rilasso?". Carla sorrise con quello sguardo comprensivo e speranzoso che tanto le dava fastidio. In fondo, non avrebbe mai potuto capire cosa volesse dire essere nella sua situazione. Carla era felicemente sposata da 10 anni e suo marito le regalava i fiori tutti i lunedì per "illuminarle e colorarle la settimana!". Lei invece era separata da 15 anni, con due figlie a carico e di uomini non aveva voluto più saperne. Il suo ex marito l'aveva lasciata per una molto più giovane e carina. Pareva una di quelle storie da gossip che si leggono sui giornali, dalla solita trama noiosa. Invece Giulia aveva sperimentato nella realtà quanto queste storie siano tormentate e dolorose e quanto distruggano la femminilità di una donna diventata mamma. Si era dedicata al lavoro e alle sue figlie che aveva cresciuto cercando di non far mancare loro l'energia paterna. Come molte donne nella sua condizione, aveva imparato ad arrangiarsi da sola, anche in quelle mansioni non proprio femminili. Inoltre, sua figlia Emma giocava a calcio e l'ambiente sportivo, prettamente maschile, le aveva permesso di tirare fuori una buona dose di forza e aggressività maschile.

"Giulia al lavoro come va? Ci sono novità?" le chiese Carla con tono malizioso fermando il suo solito fiume di pensieri. "Carla, no, non ci sono novità. Ti ho già detto che Ivan è solo un collega e un amico, ci confidiamo, tutto qui". "Giulia, quando ne parli però ti sorridono gli occhi - insistette Carla - e poi, dai, le ragazze sono grandi ormai. Magari farebbe bene anche a loro una presenza maschile. Infondi loro un po' di fiducia nell'amore e negli uomini, ricordati che non sono tutti uguali. Qui in negozio mi sento raccontare anche storie molto felici. Sai che, oltre che la parrucchiera, sono costretta anche a fare la psicologa. Ne ho sentite di brutte, ma anche di molto belle!".
Giulia avrebbe voluto crederle, le sarebbe piaciuto essere ottimista e non poteva nascondere a sé stessa che Ivan, con i suoi modi gentili e con i complimenti che le faceva tutti i giorni, le aveva fatto provare nuovamente qualcosa. Aveva acceso delle sensazioni che non sentiva da tempo. Ma stava passando un momento difficile, la menopausa era da poco arrivata e lei non riusciva a farsene una ragione: quando ci pensava si innervosiva molto.
Primo, era stata solo con suo marito, aveva vissuto l'esperienza d'amore con un solo uomo e le sembrava di aver sprecato del tempo nonostante la gioia che le sue figlie le procuravano.
Secondo, i sintomi della menopausa erano insopportabili, le vampate arrivavano nei momenti più inopportuni e spesso si sentiva gonfia, sudata e nervosa. Non si sopportava lei stessa, figuriamoci un uomo, più giovane di lei oltretutto!
"Giulia oggi ti regalo la manicure, così ti sentirai più bella, vedrai che ti fa bene". Carla interruppe di nuovo i suoi pensieri ed anche il suono del suo telefono.
"Buongiorno, è la Sig.ra Giulia Gilli?", "Sì sono io" rispose Giulia preoccupata sentendo un tono di voce sconosciuto. "Mi scusi se la disturbo Sig.ra Giulia, sono la Sig.ra De Paolis, la preside di Emma, ci siamo parlate poche volte, volevo parlarle di una questione delicata, ha qualche minuto da dedicarmi oppure preferisce passare dalla scuola?"

Giulia era troppo curiosa: "Se può parlarmi al telefono mi fa una cortesia, sono molto impegnata in questo periodo". "Ecco Sig.ra Giulia, ho notato che Emma è assente da scuola almeno una volta al mese e sempre nello stesso periodo. Dovrebbe esserne al corrente, ma preferisco avvisarla. Non vorrei avesse problemi di salute per il ciclo mestruale, a scuola abbiamo l'insegnante di educazione fisica molto preparata poiché il marito è ginecologo e forse potrebbe esservi di aiuto. Mi scusi se mi sono permessa, ma sa, tra donne certe cose si capiscono".
Giulia non sapeva cosa dire, si era accorta che Emma chiedeva di stare a casa spesso, ma non aveva pensato al motivo. "La ringrazio Sig.ra De Paolis, parlerò con Emma ed eventualmente le chiederò aiuto, se necessario".
Si salutarono e Giulia si sentì profondamente in colpa per non essersi accorta del problema di sua figlia Emma. Aurora, la più grande, aspettava un bambino e dati i suoi soli 20 anni non stava trascorrendo la gravidanza nel migliore dei modi, non accettava il cambiamento fisico. Le sue amiche non erano in grado di comprenderla e starle vicino, sempre fissate sulla linea e sul mantenersi magre, perciò, doveva pensarci lei.
Rimandò il regalo di Carla, promettendole che sarebbe tornata presto e si precipitò verso casa. Mentre era sul treno, il luogo che le permetteva di pensare più tranquillamente, cercò di capire come affrontare al meglio il discorso con Emma.
Forse aveva sbagliato qualcosa, forse era arrivato il momento di creare alleanza tra lei e le sue figlie e forse era arrivato il momento di fare pace con il passato. Sospirò, finalmente era arrivata a destinazione.
Entrò in casa e si trovò davanti ad una scena inaspettata: Aurora era sdraiata sul divano ed Emma le accarezzava la pancia e le sussurrava all'orecchio "Andrà tutto bene, con questa pancia sei ancora più bella".
Si sedette sulla poltrona di fronte a loro commossa aspettò il momento giusto per parlare, raramente le sue figlie erano così in armonia.
Dopo qualche minuto, fece un respiro profondo e iniziò: "Ragazze,

vorrei chiedervi scusa per non essere stata una buona mamma. Emma ho saputo che ti assenti da scuola durante i giorni del ciclo e non me ne sono accorta, Aurora forse ti sto mettendo un po' di ansia ed è giusto che invece ti lasci affrontare la gravidanza standoti accanto con più discrezione ed essendo meno invadente. E poi forse vi devo spiegare qualcosa sui cicli femminili e sugli uomini".
Le ragazze sorrisero con sguardo complice e Aurora le disse: "Mamma, ti ringraziamo per tutto quello che hai fatto per noi e tutto da sola. Non ti devi scusare e non ci devi spiegare nulla, forse siamo noi che dobbiamo spiegarlo a te! Saremmo felici di vederti pensare più a te stessa e, magari accanto ad un uomo". Emma la interruppe e saltellando di gioia le diede una busta. "E' un regalo per te: una serata a teatro a vedere il tuo spettacolo preferito, ho visto la pubblicità fuori da scuola! I biglietti sono due e speriamo tu abbia qualcuno da invitare!". Giulia le ringraziò emozionata e disse ad alta voce, forse rivolgendosi più a sé stessa che alle figlie: "Sì, è arrivato il momento di voltare pagina".

La morale floreale

L'importanza dell'energia femminile

Molte donne si saranno rispecchiate in Giulia, nelle sue esperienze e nella sua energia femminile sopita.

La donna che vive sola, per scelta o per le diverse situazioni che la vita porta a vivere, sa quanta energia maschile è costretta a tirare fuori per far fronte ai compiti quotidiani: sollevare pesi, aggiustare ciò che si rompe in casa, affrontare tutte quelle incombenze che di solito sono compito degli uomini.
Quando accadono situazioni di questo tipo, è importante ricordarsi della propria natura e nutrire la propria femminilità che è collegata ai ritmi e ai cicli della natura.

I fiori di Bach che possono evocare l'energia femminile e che potrebbero aiutare Giulia nell'accogliere la sua menopausa ed Emma nell'accogliere l'arrivo del ciclo mestruale sono: **Cherry Plum** che ispira l'accettazione e la padronanza degli istinti, favorendo l'accoglienza degli sbalzi umorali tipici dei cambiamenti ormonali e l'archetipo del fiore **Crab Apple** che evoca l'accettazione del proprio sé e dei cambiamenti fisici che avvengono durante il ciclo mestruale, la gravidanza, la menopausa.

Entrare in sintonia con i ritmi del femminile

La fase dell'accoglienza dei cicli femminili è fondamentale per poter entrare in sintonia con i ritmi del femminile. Ritmi che richiedono di avere pazienza e tranquillità per sopportare cambiamenti e dolori

fisici. Giulia si innervosisce e non sopporta il gonfiore e le vampate, Aurora si sente diversa dalle sue amiche e spaventata dai cambiamenti fisici. In questo caso può ispirarle l'archetipo del fiore **Impatiens** che evoca la pazienza e la capacità di attendere, l'archetipo del fiore **Mustard** che ispira la stabilità interiore e l'archetipo del fiore **Scleranthus** che evoca l'equilibrio e l'armonia.

L'importanza di amarsi

Accogliere la nostra femminilità significa amarci così come siamo e scegliere ciò che ci fa davvero bene. Giulia è un po' invidiosa di Carla e tiene a distanza il suo collega, l'archetipo del fiore **Holly** può evocare il sentimento dell'amore incondizionato e la capacità di aprirsi ad esso.

Ma è anche importante proteggersi dalle influenze esterne, dai giudizi, dalle interferenze, dai consigli non richiesti, soprattutto durante i momenti delicati e fragili dei cicli femminili. L'archetipo del fiore **Walnut** può ispirarci per creare la giusta armonia con il mondo esterno proteggendo i nostri confini. L'armonia femminile si raggiunge creando una vera e propria alleanza con sé stesse.

Tutti i fiori di Bach corrispondenti a questi aspetti si trovano già miscelati in un composto pronto adatto ad evocare la nostra armonia femminile. Vuoi sapere quale? Vai a pagina 76: troverai anche altri utili strumenti per sviluppare e rafforzare la tua energia femminile.

cherry plum

crab apple

scleranthus

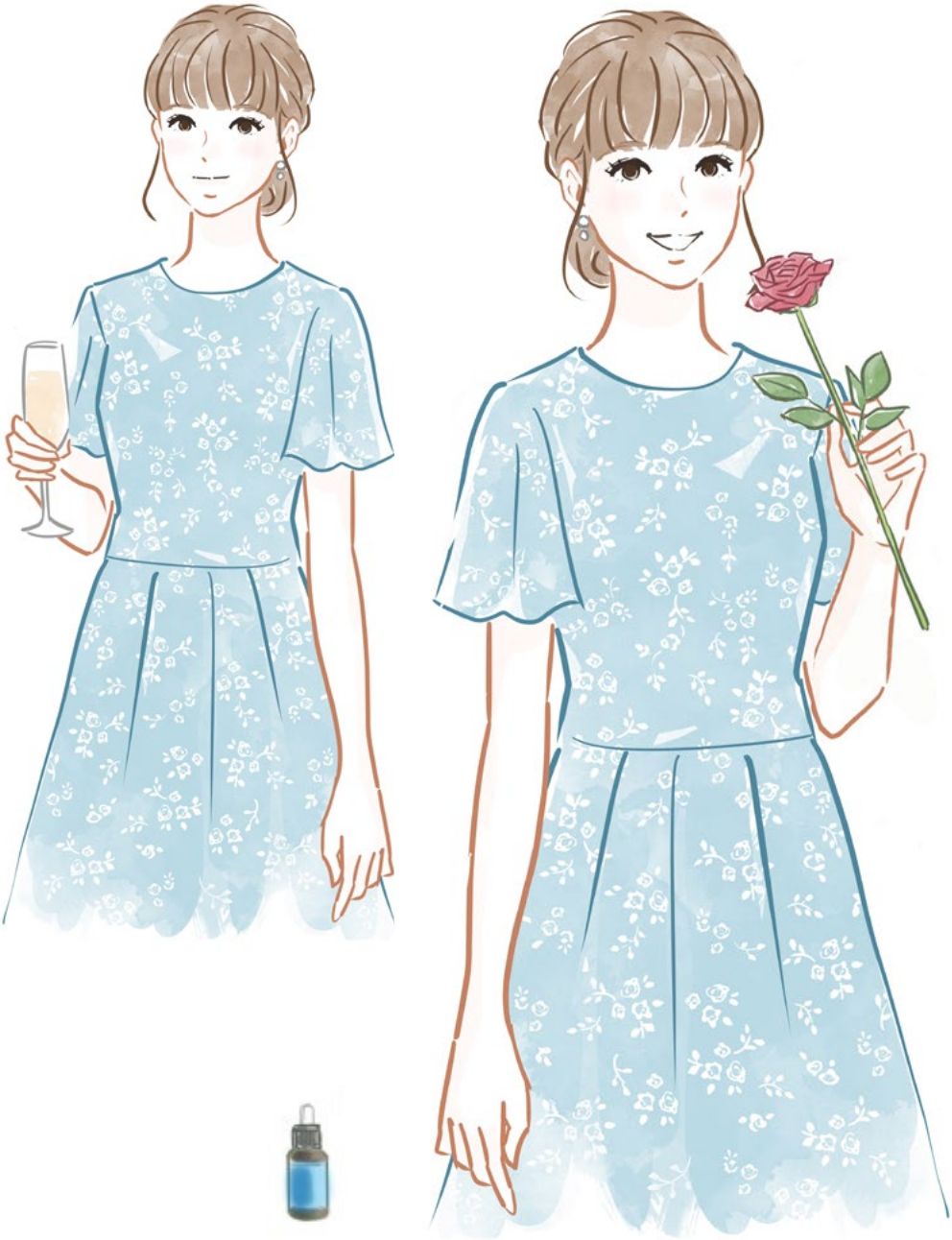
impatiens

mustard

walnut

holly

PERDERSI E RITROVARSI



PERDERSI E RITROVARSI

Ci sono luoghi che possiamo scoprire solo voltandoci verso noi stessi.

Sibilla era a pezzi, sentiva un disagio fortissimo nel suo cuore, una disperazione che si allentava nell'unica manciata di secondi in cui addentava un altro pezzetto di cioccolato, il cui sapore era alterato dalle lacrime che scendevano copiose sul suo viso.

Era seduta sulle scale della Chiesa, non sapeva dove andare. Una parte di sé voleva tornare a casa ma un'altra parte la invitava a scappare, a trovare un luogo dove poter stare sola. "Sola, sola..." si ripeté più volte...che parola brutta!

"Sibilla, che succede?", Don Mario le si avvicinò preoccupato, si sedette accanto a lei poggiando la sua grande mano sulla spalla.

Don Mario l'aveva vista crescere, aveva accolto molte sue confidenze ma di "quella cosa" lei non aveva mai avuto il coraggio di parlarne con nessuno. Forse era arrivato il momento di tirare fuori quel disagio e forse lui, che nonostante l'età e la missione aveva una mente aperta, avrebbe saputo darle un consiglio.

"Si tratta di Alberto, Don Mario. Ultimamente litighiamo spesso ed il motivo dei nostri litigi è che lui ha iniziato a bere."

"Sibilla mi dispiace molto, da quanto tempo c'è questa situazione?"

"Da ben 3 anni. Ha iniziato piano piano, qualche bicchiere di vino a tavola che si è trasformato in una bottiglia intera, poi ha aggiunto "la birretta", come la chiama lui, per l'aperitivo ed ultimamente ha aggiunto

due o tre bicchieri di "whiskino" la sera. Era così solare e giocoso, ora si arrabbia spesso, non è più il mio Alberto.

"Non lo incontro da un po' di tempo ma mi ricordo della sua ilarità."

"Quando leggo quanti danni può fare l'alcool sto male e gliene parlo. Lui fa le sue solite battute ma, quando vede che non hanno più presa, si irrita e litighiamo. Non voglio che si ammali, non posso perderlo, non posso vivere senza di lui". Le lacrime proprio non si fermavano.

"Sibilla calmati lo so che non è facile. Forse per il bene tuo e di Alberto è arrivato il momento di separarvi per qualche giorno, per comprendere cosa c'è che non va e come affrontarlo. Sai che da quando è mancata la tua mamma oggi è la prima volta che ti vedo sola?"

"Lo so, è che non ci riesco a stare sola."

"E invece imparare a stare bene con sé stessi è importante. Quando si riempiono i vuoti interiori o si nascondono i disagi con qualcosa di esterno non va mai bene: sembra ci si senta meglio ma è solo un'illusione. Sai che è capitato anche a me?"

"Ma come Don, per me sei sempre stato una roccia, un punto di equilibrio."

"Ora sto bene, ma sono passato anche io da un momento difficile. Ti sembrerà assurdo quello che sto per dirti ma a quel tempo pregavo troppo ed ho scoperto che pregare troppo non va bene. Soprattutto se la preghiera non ha il suo fine ultimo ma quello di riempire un vuoto. Parlavo poco, non aiutavo nessuno, non mi interessavo sul serio delle persone e del mondo.

Appena potevo pregavo, era diventato un vizio. Sentivo che c'era qualcosa che non andava dentro di me.

Un giorno, una signora che veniva a confessarsi tutte le settimane e mi chiedeva consiglio su problemi importanti, mi fece notare che io in realtà "non c'ero". Ascoltavo, davo le preghiere da recitare, senza l'empatia e la compassione che la mia missione richiede. Così mi sono fatto aiutare e sono completamente rinato."

Sibilla aveva ascoltato stupita e quando aveva sentito la frase "sentivo che c'era qualcosa che non andava dentro di me" aveva avvertito un sussulto nel suo cuore. Anche lei provava la stessa cosa. E si accorse di provarla per sé stessa. Alberto non faceva altro che aumentare un disagio già presente in lei. La questione da risolvere non era solo Alberto, era anche lei.

"Grazie Don Mario. Il tuo racconto mi ha colpita. Non so cosa fare, ho tanta paura ma so che voglio togliermi questo peso sul cuore".

"Se vuoi il giovedì sera alle 9 in oratorio c'è un gruppo di ascolto. Ho scelto di creare questo momento di incontro proprio grazie alla mia esperienza personale. Sai, in queste serate sto scoprendo che ci sono tante persone che per non sentire i loro disagi si riempiono la vita di qualcosa: troppo lavoro, passione, sport, cibo, internet, gioco. Quel "troppo" si può equilibrare. L'unica cosa che mi sento di dirti è che in questi casi è meglio farsi aiutare."

"Ci penserò. Grazie Don, mi ha fatto bene parlare con te".

Sibilla andò a fare una passeggiata. Aveva bisogno di riflettere. Il suo vuoto era quello lasciato dalla sua mamma, ma Alberto che vuoto doveva riempire, quale disagio teneva nascosto? C'era qualcosa che non le aveva detto?

La sera decise di preparare qualcosa di buono e la sua torta al cioccolato preferita. Alberto e il cioccolato erano ciò di cui non poteva proprio fare a meno. Erano il suo "ossigeno".

Alberto rientrò dal lavoro e con addosso la sua solita maschera del giullare, iniziò a fare battute come se la mattina non fosse successo nulla. Sibilla questa volta non gli diede corda, né assecondandolo, né arrabbiandosi. Così, si sedettero a tavola e cenarono senza dire una parola. Per Sibilla era strano stare zitta. Di solito cercava di "aggiustare le cose", di far andare tutto bene anche quando tutto andava a rotoli. Ma, quella sera cercava di ascoltare vuoti e disagi, voleva comprendere.

Alberto era infastidito, non sapeva cosa fare. La torta sciolse un po' gli animi e l'unica cosa che lui riuscì a dire fu: "Vedi? Il cioccolato è per te quello che l'alcool è per me. Nessuno di noi due va bene!".

"Veramente tu e il cioccolato siete ciò che l'alcool è per te. Tutto riempie un vuoto o impedisce di sentire un disagio. Oggi io ho capito cos'è il mio vuoto, la mia mamma. Ma è tutto il giorno che mi chiedo qual è il tuo. Cosa ti tormenta Alberto?" rispose Sibilla con un filo di voce.

"Il senso di colpa mi tormenta! So che da fuori la mia famiglia sembra felice ma mio padre non mi ha mai perdonato per non essere andato a lavorare nell'azienda di famiglia. Da quando ho scelto di fare il meccanico, di seguire la mia passione per i motori, mi ha fatto sentire una nullità. Tra di noi si è creato un muro. E negli ultimi due anni, da quando Carlo, il suo socio, se n'è andato e l'azienda ha iniziato ad andare male, dà la colpa a me. Lo sento. Mi guarda sempre con disprezzo."

"Non me ne hai mai parlato! Mi hai sempre raccontato che il vostro rapporto è freddo perché è da maschi e i maschi non si fanno le moine".

"Mi vergognavo Sibilla. E poi non riuscivo a lamentarmi con te che ne hai passate di peggio e sei sempre serena. Ti chiedo scusa, anche io sono stanco di litigare e so che questa cosa del bere è un brutto vizio, non va bene."

"Forse dobbiamo separarci per un po'. Oggi ho pensato di andare via,

ma non so dove andare ed ho paura".

"Hai paura perché sei sempre appiccicata a me o alla tua amica Lara ed io te lo lascio fare. Dobbiamo entrambi risolvere questa cosa."

"Sì. Sai, oggi ho incontrato Don Mario, è stato utile parlare con lui. Mi ha invitata ad un gruppo di ascolto."

Alberto rimase in silenzio per un attimo, poi andò a prendere qualcosa nella tasca della giacca e la mostrò a Sibilla.

"Tre giorni fa ho trovato questo volantino al bar vicino all'officina. È una vacanza di una settimana con un gruppo di crescita personale. Fanno diverse attività ma ci sono anche degli psicologi.

Sai, anche Luigi mi ha detto che al lavoro sono sempre più scontroso e che, siccome sto trattando male anche i clienti, ogni tanto pensa di sciogliere la società. Forse è arrivato il momento di prendere in mano la situazione. Tu te la senti di stare sola una settimana? Casomai puoi far venire qui Lara a dormire se non te la senti."

Sibilla si sentiva morire dentro. Un dolore indescrivibile, ma sentiva che era la cosa giusta per entrambi.

"Vai Alberto, io resterò qui sola, senza Lara. È tempo di imparare a stare con me stessa".

La morale floreale

Vuoto e disagio

Chi soffre a causa di vizi e cattive abitudini può non essere riuscito ad

affrontare, superare ed elaborare un vuoto affettivo, un disagio relazionale, un momento difficile della sua vita. Sovente può tenere nascosto questo stato d'animo dietro una maschera di serenità e allegria.

La perdita di una persona cara, l'interruzione di una relazione importante, un rapporto con i propri genitori disarmonico e anaffettivo, sono alcune delle cause che portano una persona a cercare consolazione in qualcosa di esterno. Spesso si indossa la maschera del buon umore, della solarità, ci si impegna a mostrare al mondo che va tutto bene.

Quando questo accade, possiamo farci ispirare dall'archetipo del fiore di Bach Agrimony che ci invita ad aprirci al prossimo in tutta la nostra autenticità mostrando sia i nostri lati luminosi che i nostri lati bui, mentre l'archetipo del fiore di Bach Walnut può ispirarci nel ritrovare la libertà e l'autonomia di essere noi stessi proteggendoci dalle influenze e dalle tentazioni esterne.

Perdersi nelle cattive abitudini

Quando si iniziano ad adottare cattive abitudini in esse ci si può perdere. Sibilla vive all'ombra di Alberto e non sta mai sola in compagnia di sé stessa. Don Mario si è accorto che "non c'era" né per sé stesso né per il prossimo. Ed ecco che il fiore di Bach Chicory ci viene in aiuto, trasmettendoci quell'autonomia e amor proprio che ci spinge a prenderci cura di noi stessi in primis per poi prenderci cura dell'altro. Se non ami te stesso non puoi amare davvero nessun altro.

Accettare e accogliere le cattive abitudini e i disagi

Per potersi liberare dalle cattive abitudini è necessario accettarle, accoglierle con estrema pazienza e amore. Ci segnalano un disagio e sta a noi trovare il coraggio di sentire cosa nasconde, cosa ci spinge ad

adottare un comportamento che, sebbene con l'illusione del piacere, porta disarmonia nel nostro sistema psicofisico. È difficile ammettere di avere un vizio o una cattiva abitudine. Prestare ascolto a chi ce lo fa notare, come è accaduto a tutti i tre protagonisti della storia, può essere importante. Possiamo ispirarci al fiore di Bach Impatiens che evoca la pace e la tranquillità necessarie per affrontare questi passaggi.

Ritrovare sé stessi

Una volta accettata la situazione è necessario trovare la forza per frenare l'impulso che ci spinge verso ciò che riteniamo essere il nostro "ossigeno" come lo chiama Sibilla, quell'impulso più forte di noi. In questo caso l'archetipo del fiore di Bach Cherry Plum può ispirarci la virtù della padronanza, invitandoci a diventare maestri dei nostri istinti ogni volta che abbiamo la sensazione di ricadere in tentazione. Dobbiamo ricordarci che abbiamo la possibilità di scegliere il nostro bene invece della solita cattiva abitudine.

Il fiore di Bach Crab Apple può esserci di ispirazione quando sentiamo il bisogno di purificarci e rimettere le cose a posto.

E se i pensieri non ci aiutano ma ci fanno rimuginare sul nostro vizio, possiamo farci ispirare dal fiore White Chestnut che trasmette la pace mentale necessaria per un ascolto profondo di ciò di cui abbiamo davvero bisogno.

Liberarsi dalle cattive abitudini è il più grande atto di amore nei nostri confronti e nei confronti di chi vuole bene.

Tutti i fiori di Bach corrispondenti a questi aspetti si trovano già miscelati in un composto pronto adatto ad evocare la nostra capacità di essere liberi e indipendenti. Vuoi sapere quale? Vai a pagina 82: troverai anche altri utili strumenti per liberarti da vizi e cattive abitudini.

crab apple
white chestnut
cherry plum
chicory
walnut

LE PROVE DELLA VITA

LE PROVE DELLA VITA

Quando la vita ci mette alla prova con eventi "forti", si può raccogliere la sfida e crescere, come ci insegna la storia di Luca.

"Se son rose fioriranno!"
...Cara nonna, quante volte mi hai detto questa frase. Ora le tue rose sono fiorite sai? Come vorrei tu fossi qui in questo momento, stasera ho la mia prima esibizione dal vivo e ti vorrei proprio accanto a me. Ma non potevi aspettare ancora un pochino ad andare nel giardino in cielo come lo chiami tu?
Luca lasciò scendere le lacrime con il cuore a pezzi mentre guardava la foto della donna più importante della sua vita. Sua nonna l'aveva cresciuto e preparato alla vita. I suoi genitori gestivano un piccolo supermercato e non erano mai a casa. La nonna invece era stata per lui una mamma, un'insegnante e la sua migliore amica e, poiché era l'unico nipote, l'aveva super coccolato. Era mancata 10 giorni fa, improvvisamente. In un attimo il suo cuore si era fermato, mentre chiacchieravano e ridevano insieme e lui non riusciva ad accettarlo. Era stato un vero e proprio shock, l'immagine di quel momento continuava a ripresentarsi davanti ai suoi occhi. Cercava di distrarsi, di non pensarci, di ricordare i momenti belli e felici, ma non sempre ci riusciva.
L'unica cosa che gli scaldava il cuore in quel momento difficile era quel numero 10. Il numero del loro giorno di nascita, seppur in mesi differenti, il giorno della sua prima esibizione e i giorni che lo avevano separato dalla sua amata nonna. "Sarà un segno - si disse - lo ritengo un messaggio di buona fortuna della nonna".
Sospirò e tornò in sala prove, ansioso di prepararsi per l'esordio della sua band, i "Blue Rose". Avevano iniziato per gioco da bambini lui,

Sara e Tommaso. Suonavano insieme da quando erano piccoli, con passione, e finalmente avevano la possibilità di suonare al Madison, uno dei locali più conosciuti della capitale. Il locale che aveva lanciato molti artisti, ora famosi. Li avevano chiamati con pochissimo preavviso, si sentivano abbastanza pronti ma la prima volta davanti ad un vasto pubblico fa sempre molta paura. Erano gasati e terrorizzati allo stesso tempo.
"Sara non è ancora arrivata, è in ritardo come al solito! Iniziamo a provare." gli disse Tommaso. In quel momento suonò il telefono di Luca, era Sara.
"Luca, scusatemi mi hanno tamponata arrivo tra mezz'ora!". "Sara ma stai bene? Com'è successo, dobbiamo venirti a prendere?" disse Luca preoccupato. "Tranquillo nulla di grave, solo un grande spavento dato che ero ferma al semaforo ed ero sovrappensiero. Il solito distratto attaccato al cellulare… mi ha fatto solo spaventare e arrabbiare tantissimo, gli ho urlato dietro per mezz'ora, ma ora abbiamo fatto la constatazione amichevole e sto arrivando". "Ok Sara, tranquilla, arriva con calma, tanto sappiamo già che stasera sarà un successo".
Luca e Tommaso si misero a suonare in attesa di Sara. Tommaso era sereno, come sempre del resto, lo chiamavano "peace & love" per prenderlo in giro perché sembrava che nulla scalfisse la sua serenità. Luca invece era un po' agitato, l'evento di Sara lo aveva scosso un pochino, in quel periodo si sentiva molto fragile e sensibile.
Finalmente Sara arrivò, era ancora molto arrabbiata, ma era anche un po' pallida. La portarono al bar per farla distrarre e riprendere dall'incidente. La convinsero a bere una camomilla perché era davvero agitatissima e la lasciarono sfogare.
"Non potete immaginare che spavento! Ero bella tranquilla al mio semaforo, non c'era nessuno, ripassavo la nostra scaletta di stasera… ma può uno tamponarti al semaforo? Con tutte le campagne che stanno facendo in tv la gente non ha ancora capito quanto è pericoloso parlare al cellulare alla guida? Inoltre, era un signore sulla sessantina!

Ma come possono imparare i giovani? Non ho parole! Meno male che si è scusato! Gliene ho dette di tutti i colori…".
"Sara, non ti ci vediamo molto ad urlare in mezzo alla strada ma ti crediamo, ora finisci la camomilla sperando faccia effetto e poi andiamo a suonare che ti passa!" disse Tommaso sorridendo. Sorrisero tutti e tre, Tommaso aveva proprio la capacità di placare gli animi!
Si misero al lavoro, ma dopo mezz'ora si accorsero di non performare come al solito. Luca era distratto e Sara era ancora scossa, decisero di andare a fare una passeggiata nel parco dietro la sala prove per ricaricare le pile. Durante la passeggiata si fecero coraggio, ripassarono la scaletta, l'inventario delle cose da portare e ritornarono a provare. Avevano solo un'ora giusto il tempo di mangiare, cambiarsi e ritrovarsi al famoso Madison. Non potevano credere che stesse capitando proprio a loro!
"10 maggio 2019, ore 20 i Blue Rose entrano al Madison e si preparano al loro grande esordio!" urlò Tommaso felice facendo un inchino ed invitando i suoi amici ad entrare nel locale. Erano emozionatissimi, avevano un'ora per preparare tutto. Cercarono di stare calmi e si misero al lavoro.
Luca pensava a sua nonna, come avrebbe voluto fosse lì accanto a lui ad incoraggiarlo, sicuramente lo avrebbe fatto ridere per fargli sciogliere la tensione. Mancavano 15 minuti e Sara si avvicinò a Luca e Tommaso con due pacchetti regalo tra le mani: "Ragazzi ho un bellissimo regalino per voi… aprite, aprite subito cha abbiamo poco tempo!".
Aprirono i loro pacchetti e trovarono una maglietta disegnata con il nome della band e una rosa blu sul davanti e con il numero del loro giorno di nascita dietro. Erano felicissimi e commossi, soprattutto Luca che aveva ricevuto un altro "segno" da sua nonna.
La ringraziarono abbracciandosi tutti insieme e Luca non riuscì a trattenersi: "Sara, ma come ti è venuta l'idea di mettere proprio il giorno di nascita?", Sara sorrise: "Pensavo di mettere il disegno davanti ed il

nome del gruppo dietro, poi mi sono ricordata di te e tua nonna che scherzavate sempre sul vostro numero 10 ed ho pensato di fare qualcosa di più originale e poi… il numero del giorno di nascita di solito porta fortuna! Spero vi piaccia.”.
Luca era commosso e felice di poter indossare il loro numero. Indossarono le loro magliette uguali, si abbracciarono di nuovo ed entrarono emozionati sul palco. Il locale era pieno e per superare la paura, iniziarono subito a suonare, avrebbero salutato il pubblico dopo la prima canzone.
Il concerto fu un successo strepitoso ed il giorno dopo condivisero insieme le loro emozioni. Luca e Sara erano molto stanchi ma erano concordi che talvolta, quando la vita ti mette alla prova con più eventi “forti”, tu puoi essere più forte di lei.

La morale floreale

Le prove della vita

La vita è piena di prove, talvolta ci sottopone a shock e traumi forti, ad eventi che facciamo fatica ad affrontare. Le reazioni cambiano per ognuno di noi: c'è chi si irrigidisce, chi perde i sensi, chi reagisce con una forte rabbia, chi si blocca.

I fiori di Bach possono permetterci di evocare le risorse per riuscire reagire e trovare un nuovo equilibrio nel fronteggiarli.

Affrontare lo shock e la paura

Il lutto è un evento complesso da affrontare. In particolar modo se, come è accaduto a Luca, dobbiamo salutare una persona a noi molto cara e se viene a mancare in nostra presenza.

In questo caso l'archetipo del fiore di Bach **Cherry Plum** può evocare in noi la giusta padronanza per affrontare l'evento, mentre l'archetipo del fiore di Bach **Rock Rose** può ispirarci il coraggio per accogliere la nuova realtà.

Superare il rifiuto

La maggior parte di noi di fronte ad un evento traumatico, un forte spavento o un'intensa paura, reagisce "fuggendo".

Come dicevamo inizialmente c'è chi perde i sensi, chi si perde via nei pensieri senza riuscire a concentrarsi come accade a Luca e Sara

quando si rimettono a provare senza riuscirci.
In questo caso l'archetipo del fiore di Bach **Clematis** è utile per evocare la presenza e per farci tornare nel qui e ora.

Ritrovare la calma ed elaborare l'accaduto

Molti di noi di fronte ad uno spavento reagiscono con una forte agitazione, proprio come è accaduto a Sara. È sufficiente ricordare quel gioco che si fa più spesso da bambini, di far spaventare qualcuno urlando "Bù" nell'orecchio. La prima reazione è l'urlo per lo spavento, la seconda sono le urla verso la persona che ci ha fatto lo scherzo.

Quando avvertiamo una forte agitazione e una sensazione di frenesia, possiamo lasciarci ispirare dall'archetipo del fiore di Bach **Impatiens** che evoca la pace e la tranquillità. Per elaborare i traumi e gli shock della nostra vita, risolvendoli nel solo modo possibile, ossia accettandoli e prendendo atto che, comunque, siamo sopravvissuti e ci hanno resi più forti, possiamo farci ispirare dall'archetipo del fiore di Bach **Star of Bethlehem**.

Tutti i fiori di Bach corrispondenti a questi aspetti si trovano già miscelati in un composto pronto adatto ad evocare la nostra capacità di rilassarci ed allontanare lo stress. Vuoi sapere quale? Vai a pagina 88: troverai anche altri utili strumenti per far fronte a shock e spaventi.

star of bethlehem

cherry plum

impatiens

rock rose

clematis

ATTIVA LE TUE RISORSE

scopri il mix di Fiori di Bach Guna più adatto a te

Resource Confidence
AUTOSTIMA E FIDUCIA

Resource EnerJoy
ENERGIA E VITALITÀ

Resource Goodnight
SONNO SERENO

Resource Harmony
ARMONIA FEMMINILE

Resource Freedom
LIBERTÀ E INDIPENDENZA
DALLE CATTIVE ABITUDINI

Resource Remedy
RELAX NO STRESS

AUTOSTIMA E FIDUCIA

Resource Confidence

AFFERMAZIONE POSITIVA:

"Ho piena stima di me stesso,
agisco con sicurezza, autorevolezza,
fiducia e decisione, ho la forza di un leone.
Mi rispetto e vengo rispettato"

Consigli per l'uso: 4 gocce direttamente in bocca, eventualmente diluite in poca acqua, da assumere 3-4 volte al giorno.
Quando lo si desidera, è possibile ripetere l'utilizzo ad intervalli di 5-10 minuti per 1 ora.

RESOURCE CONFIDENCE

Resource Confidence Guna è il mix pronto di Fiori di Bach preparato secondo il Metodo Originale del Dr. Bach con Acqua Bio-informata Supercoerente. I Fiori di Bach sono "archetipi" floreali che, nella visione del Dr. Bach, incarnano specifici stati d'animo e condizioni emozionali. Resource Confidence raggruppa i Fiori di Bach adeguati per evocare le proprie risorse interiori e le proprie innate capacità di adattamento quando si desidera sviluppare la propria autostima e fiducia in se stessi. *Centaury* rappresenta l'assertività, *Cerato* l'intuizione, *Elm* la risolutezza, *Gentian* la fiducia, *Hornbeam* il vigore, *Larch* l'audacia e *Scleranthus* la decisione. Più volte al giorno ripeti e ascolta questa affermazione positiva: *"Ho piena stima e confido in me stesso, agisco con sicurezza, autorevolezza, fiducia e decisione, ho la forza di un leone. Mi rispetto e vengo rispettato"*.

È consigliabile questa meditazione:

"*Chiudi gli occhi, inspira profondamente gonfiando prima l'addome e poi il torace. Espira profondamente svuotando tutta l'aria dai polmoni e sgonfiando poi l'addome. Continua con il tuo ritmo. Visualizza l'immagine di un leone, fiero, forte, orgoglioso, rispettato, temuto. Osserva il suo sguardo fermo e senti che diventa il tuo, ascolta il suo ruggito e senti che diventa la tua voce. Sorridi e senti la forza e l'energia vitale del leone che entra nel tuo corpo, nei tuoi muscoli, nel tuo sangue, nel tuo cuore. Ogni tuo gesto diventa il gesto del leone! Immaginati mentre affronti le tue prove, ad es. un esame, e osservati mentre agisci con successo*".

Alcuni consigli utili per accrescere la propria autostima:

- **Rivolgiti ad un professionista qualificato** che possa aiutarti a sviluppare una maggiore fiducia in te stesso.
- **Scrivi su un cartoncino tutte le tue qualità.** Puoi farti aiutare da una persona fidata che ti conosce bene. Appendi il cartoncino in camera

in un posto dove sia ben visibile e leggilo ogni giorno.

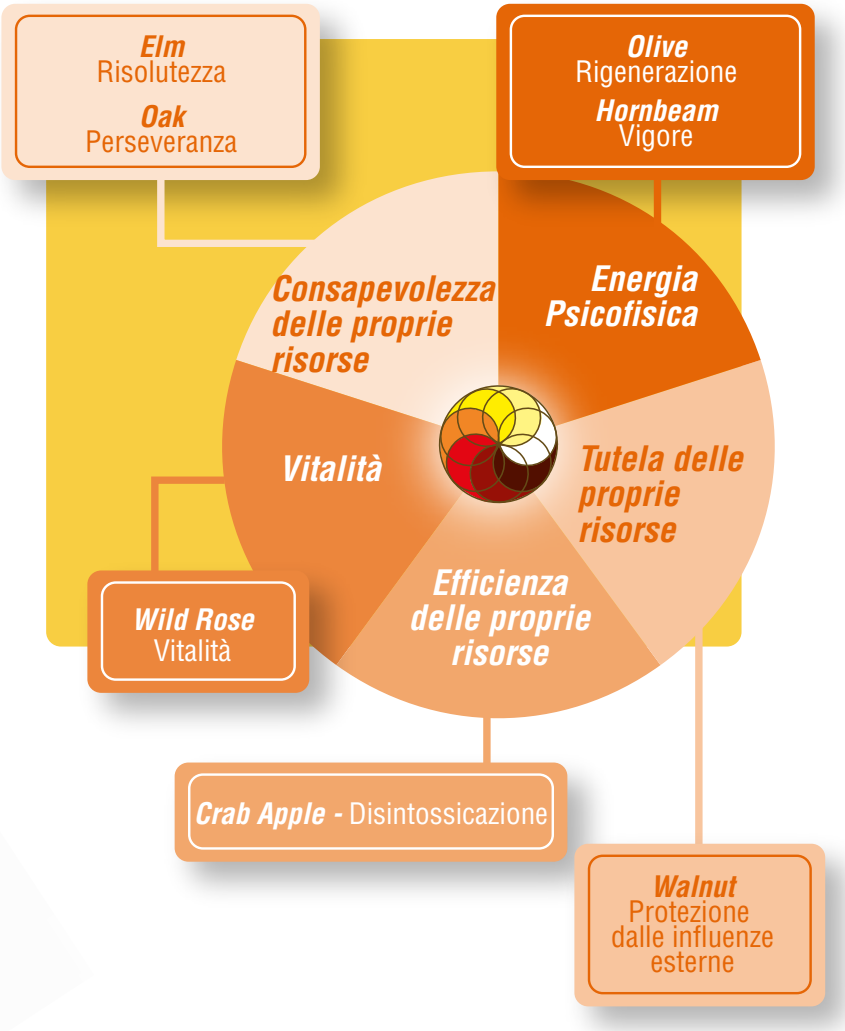
- **Scrivi su un foglio quelli che ritieni essere i tuoi limiti e cerca di vedere come possano diventare delle opportunità.**
  Ad es. "non so dire di no" = "sono molto generoso", ma devo imparare a dare un valore alla mia generosità. E perché abbia un valore ogni tanto devo dire "no, mi dispiace, ma questa volta non posso".
- **Pratica un attività fisica commisurata alle tue possibilità che ti permetta di sentire la forza dei tuoi muscoli, del tuo corpo.** Ad es. le arti marziali aiutano a sviluppare l'autostima e l'equilibrio. Se non puoi dedicarti ad un'attività intensa puoi sceglierne di più "dolci" come lo yoga o il tai chi.
- **Tieni un diario dei piccoli successi che ottieni ogni giorno** (un esame, una promozione, una gara, un'idea, un opera d'arte) **e celebrali con un piccolo rituale** (un brindisi a te stesso, una cena con amici, l'accensione di una candela).
- **Prima di qualunque prova** (sia un esame, un invito, un discorso in pubblico, una gara) **prenditi qualche minuto per respirare profondamente e visualizzati mentre hai successo**, rendi l'immagine ricca di particolari e di sensazioni (senti le voci di chi si complimenta, le mani che stringono la tua o le pacche sulle spalle, il profumo dei fiori che ti vengono offerti, il gusto del brindisi). Deve essere reale, come se già fosse. E se anche non dovesse andare come vorresti, ricorda che è un'opportunità per imparare, tutti impariamo in questo modo, con l'esperienza.
- **Sorridi sempre alle persone che incontri.** È contagioso! Ma anche a te stesso, allo specchio.
- **Usa la tua voce e impara a modularla.** Anche cantando sotto la doccia! Muovendo il diaframma amplierai il tuo respiro e potenziando la tua voce acquisirai sicurezza.
- **Allenati ad utilizzare un vocabolario "positivo" e metafore vincenti.**
  È diverso dire "ho fallito l'esame" piuttosto che "ho bisogno di approfondire questa materia, ma sono in gamba e ce la farò sicuramente!".

ENERGIA E VITALITÀ

Resource
EnerJoy

AFFERMAZIONE POSITIVA:

"Mi sento riposato, rigenerato, energetico, tonico, vitale.
Ho voglia di agire, sono pura energia!"



Consigli per l'uso: 4 gocce direttamente in bocca, eventualmente diluite in poca acqua, da assumere 3-4 volte al giorno. Quando lo si desidera, è possibile ripetere l'utilizzo ad intervalli di 5-10 minuti per 1 ora.

RESOURCE ENERJOY

Resource EnerJoy Guna è il mix pronto di Fiori di Bach preparato secondo il Metodo Originale del Dr. Bach con Acqua Bio-informata Supercoerente. I Fiori di Bach sono "archetipi" floreali che, nella visione del Dr. Bach, incarnano specifici stati d'animo e condizioni emozionali.
Resource EnerJoy raggruppa i Fiori di Bach adeguati per evocare le proprie risorse interiori e le proprie innate capacità di adattamento quando si desidera stimolare la propria energia, vitalità e voglia di agire. *Crab Apple* rappresenta la purezza, *Elm* la risolutezza, *Hornbeam* il vigore, *Oak* la perseveranza, *Olive* la rigenerazione, *Walnut* la libertà dalle influenze esterne e *Wild Rose* la vitalità.
Più volte al giorno ripeti e ascolta questa affermazione positiva: *"Mi sento riposato, rigenerato, energetico, tonico, vitale. Ho voglia di agire, sono pura energia!"*.

È consigliabile questa meditazione:

"Chiudi gli occhi, inspira profondamente gonfiando prima l'addome e poi il torace. Espira profondamente svuotando tutta l'aria dai polmoni e sgonfiando poi l'addome. Continua con il tuo ritmo. Ad ogni espiro visualizza le tossine che dai polmoni abbandonano il tuo corpo. Ad ogni inspiro visualizza aria purissima e un vortice di luce bianca che dai polmoni pervade tutto il tuo corpo e lo rigenera. Senti i tuoi muscoli diventare tonici e lascia che un sorriso appaia sul tuo viso mentre ti senti riposato e rigenerato. Sei pura energia!".

Alcuni consigli utili per sviluppare la propria energia e vitalità:

- Se hai problemi di astenia ed esaurimento psico-fisico rivolgiti ad un professionista qualificato.
- Se hai uno stile di vita sedentario, fai regolarmente un po' di esercizio fisico o una passeggiata durante il giorno.

- **Se lavori molte ore al videoterminale o al computer, fai una pausa di un quarto d'ora ogni due ore**, fai quattro passi e prendi un po' d'aria.
- Assicurati di **dormire almeno 8 ore ogni notte** ed **arieggia la stanza prima di coricarti.**
- **Concediti un bagno rilassante almeno una volta alla settimana.** Volendo aggiungi all'acqua 10 gocce di olio essenziale di rosmarino.
- **Ritagliati degli spazi di contatto con la natura ogni settimana.**
- **Ritagliati mezzora per te ogni giorno** (per riposare, passeggiare, dedicarti al tuo hobby o parlare con un amico).
- Metti delle gocce di olio essenziale di rosmarino nell'acqua del diffusore di aromi per profumare l'ambiente.
- **Bagna un piccolo asciugamano in acqua fredda e friziona una parte del corpo alla volta fino a farla arrossare.** Asciuga bene prima di passare alla successiva.
- **Fai uso di spezie varie in cucina.**

Se desideri evocare una condizione di maggior relax e calma assumi anche **Resource Remedy** Guna.

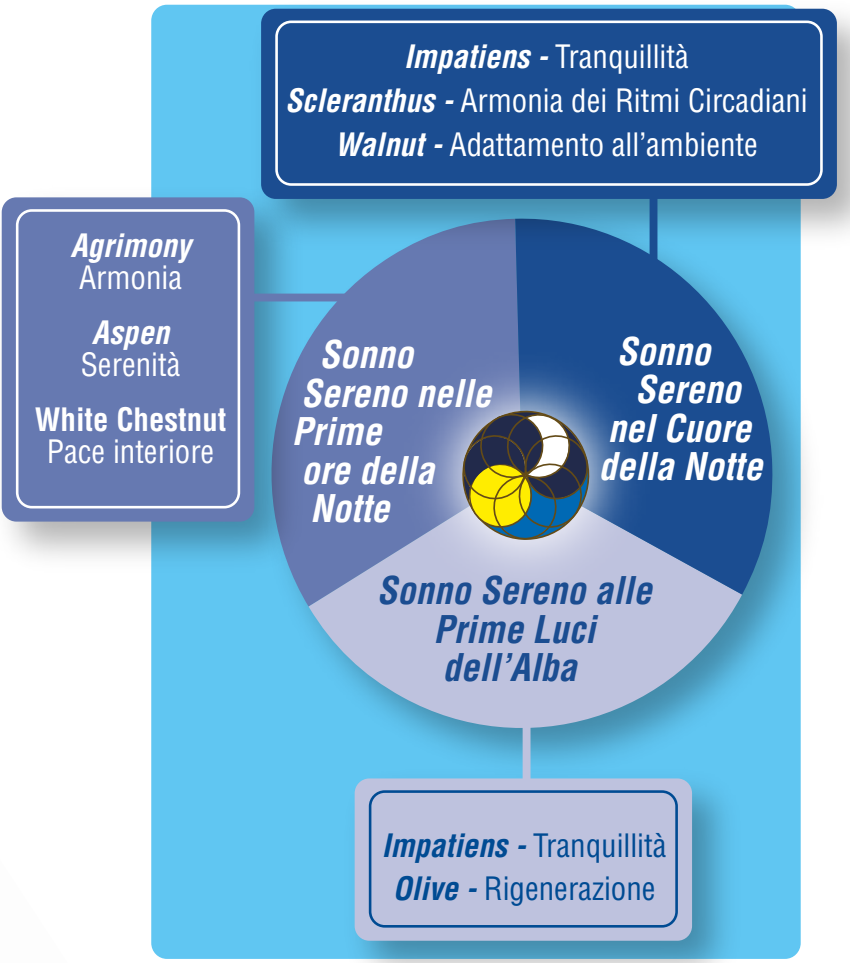
TORNA ALL'ELENCO DEI MIX

SONNO SERENO

Resource Goodnight

AFFERMAZIONE POSITIVA:

"Mi lascio accogliere sereno dal sonno,
mi abbandono in pace, mi addormento tranquillo,
mi riposo e mi rigenero."



Consigli per l'uso: 4 gocce direttamente in bocca, eventualmente diluite in poca acqua, da assumere 3-4 volte al giorno.
Quando lo si desidera, è possibile ripetere l'utilizzo ad intervalli di 5-10 minuti per 1 ora.

RESOURCE GOODNIGHT

Resource GoodNight Guna è il mix pronto di Fiori di Bach preparato secondo il Metodo Originale del Dr. Bach con Acqua Bio-informata Supercoerente. I Fiori di Bach sono "archetipi" floreali che, nella visione del Dr. Bach, incarnano specifici stati d'animo e condizioni emozionali.
Resource GoodNight raggruppa i Fiori di Bach adeguati per evocare le proprie risorse interiori e le proprie innate capacità di adattamento quando si desidera un sonno tranquillo, sereno e ristoratore.
Agrimony rappresenta l'armonia, *Aspen* la centratura, *Impatiens* la tranquillità, *Olive* la rigenerazione, *Scleranthus* l'integrazione dei cicli vitali, *Walnut* l'adattamento all'ambiente e *White Chestnut* la pace interiore.
Prima di addormentarti ripeti e ascolta questa affermazione positiva: "*Mi lascio accogliere sereno dal sonno, mi abbandono in pace, mi addormento tranquillo, mi riposo e mi rigenero*".

È consigliabile questa meditazione:

"*Sdraiati, chiudi gli occhi, inspira profondamente gonfiando prima l'addome e poi il torace. Espira profondamente svuotando tutta l'aria dai polmoni e sgonfiando poi l'addome. Continua con il tuo ritmo. Contrai ogni muscolo del corpo e rilassalo completamente con un espiro profondo; ripeti un paio di volte. Ora, immaginati mentre dormi profondamente e serenamente, ascolta il suono del tuo respiro che si fa più profondo, percepisci la morbidezza del materasso che ti sostiene, senti le palpebre che si fanno sempre più pesanti e sorridi a te stesso. Lasciati accogliere dal sonno rigeneratore. Ripeti mentalmente, a ritmo lento: "sono sereno, in pace, al sicuro*".

Alcuni consigli utili per un sonno sereno:

- Se hai seri disturbi del sonno, rivolgiti ad un professionista qualificato.

- **Esegui un rituale fisso prima di andare a letto** (gesti quali lavarsi i denti, puntare la sveglia, ripetere l'affermazione positiva, assumere Resource GoodNight);
- **Arieggia la camera da letto e rendila buia**, fresca e silenziosa;
- Se ci sono troppi rumori **usa i tappi auricolari**;
- **Elimina fonti di stimolo esterne** (TV, scrittoio, cyclette…);
- Non dormire durante la giornata;
- **Evita di eccedere con gli alcolici e il fumo**, soprattutto quando vai a letto;
- **Evita alimenti stimolanti** e caffeina (caffè, tè, cioccolato, ecc.);
- **Fai regolarmente un po' di esercizio fisico** o una passeggiata durante il giorno **ma non nelle 2-3 ore prima di coricarti;**
- **Ritagliati degli spazi di contatto con la natura** ogni settimana;
- **Fai un bagno caldo** prima di andare a letto;
- **Pratica un po' di yoga o meditazione;**
- **Ascolta della musica rilassante,** magari con suoni della natura.

Se desideri evocare una condizione di maggior relax assumi anche **Resource Remedy** Guna.

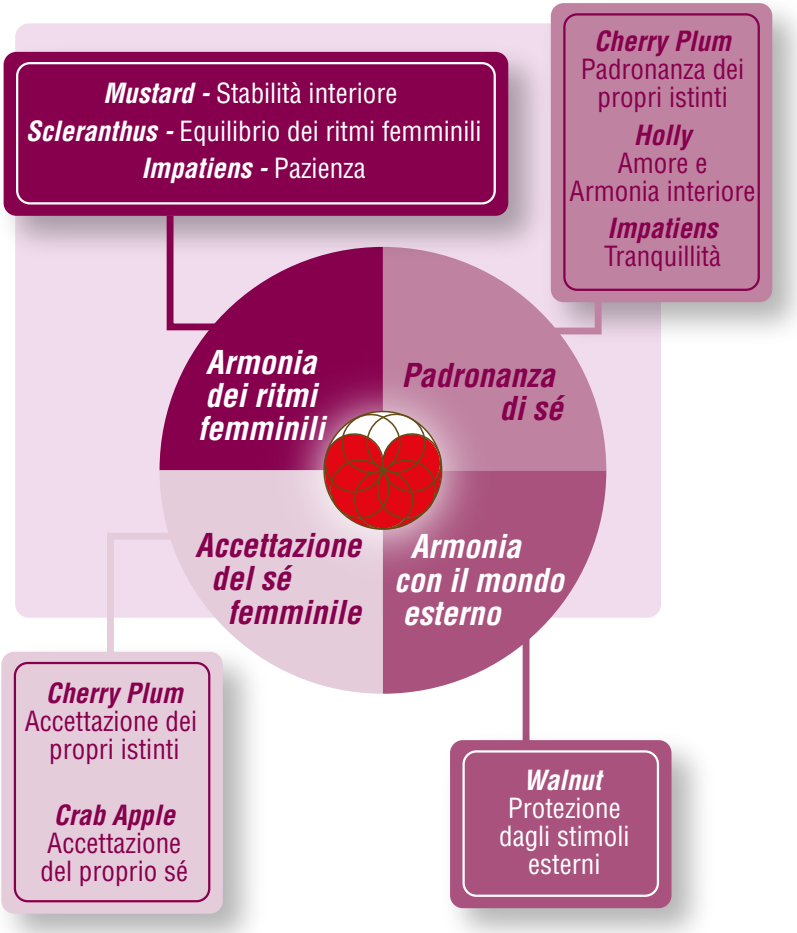
TORNA ALL'ELENCO DEI MIX

ARMONIA FEMMINILE

Resource
Harmony

AFFERMAZIONE POSITIVA:

"Accolgo la mia femminilità e i suoi ritmi.
Vivo ed esprimo serenamente il mio femminile
in tutte le sue sfumature e potenzialità.
Ho in me la forza attrattiva e il fascino della luna!"



Consigli per l'uso: 4 gocce direttamente in bocca, eventualmente diluite in poca acqua, da assumere 3-4 volte al giorno.
Quando lo si desidera, è possibile ripetere l'utilizzo ad intervalli di 5-10 minuti per 1 ora.

RESOURCE HARMONY

Resource Harmony Guna è il mix pronto di Fiori di Bach preparato secondo il Metodo Originale del Dr. Bach con Acqua Bio-informata Supercoerente. I Fiori di Bach sono "archetipi" floreali che, nella visione del Dr. Bach, incarnano specifici stati d'animo e condizioni emozionali.
Resource Harmony raggruppa i Fiori di Bach adeguati per evocare le proprie risorse interiori e le proprie innate capacità di adattamento quando si desidera realizzare un rapporto armonico con la propria femminilità, soprattutto nei momenti di particolare sensibilità legati ai cicli mestruali, alla gravidanza o alla menopausa.
Cherry Plum rappresenta la padronanza dei propri istinti, *Crab Apple* l'accettazione del proprio sé, *Holly* l'amore incondizionato, *Impatiens* la tranquillità, *Mustard* la gioia, *Scleranthus* l'integrazione dei cicli vitali e *Walnut* la libertà dai condizionamenti e dagli stimoli esterni.
Prima di addormentarti ripeti e ascolta questa affermazione positiva:
"Accolgo la mia femminilità e i suoi ritmi. Vivo ed esprimo serenamente il mio femminile in tutte le sue sfumature e potenzialità. Ho in me la forza attrattiva e il fascino della luna!".

È consigliabile questa meditazione:

Chiudi gli occhi, inspira profondamente gonfiando prima l'addome e poi il torace. Espira profondamente sgonfiando prima i polmoni e poi l'addome. Continua con il tuo ritmo. Ad ogni inspiro immagina la luce bianco-argentea della luna sulla tua testa e quella rossa della madre terra sotto i tuoi piedi che penetrano nelle aree di tensione del tuo corpo. Ad ogni espiro senti come le sciolgono e rilassano completamente fondendosi in una luce rosa e lascia che un sorriso affiori sul tuo volto. Dopo un po', immagina di rifletterti in uno specchio d'acqua tranquilla, ove vedi anche la luna che corona il tuo capo, e sorridi a te stessa mentre senti l'energia della luna e dell'acqua che ti nutrono.

Ti senti serena, rilassata, amorevole, protetta, forte, seducente e in armonia con il tuo femminile.

Alcuni consigli utili per vivere in armonia con la propria femminilità e i suoi ritmi:

- **Se hai disturbi legati al ciclo, alla gravidanza o alla menopausa, rivolgiti ad un professionista qualificato.**
- Se ti senti a disagio, **sforzati di sorridere e ripeti mentalmente l'affermazione positiva** (vedi sopra). **Pensa anche ad eventi gradevoli** o a situazioni gioiose e continua a sorridere.
- **Pratica un po' di yoga o meditazione**;
- **Scrivi su un cartoncino tutte le tue qualità di donna**. Puoi farti aiutare da una persona fidata che ti conosce bene. Appendi il cartoncino in camera in un posto dove sia ben visibile e leggilo ogni giorno sorridendo.

CICLO MESTRUALE

- Segui un'alimentazione sana ed equilibrata.
- **Riduci: carboidrati raffinati, grassi e zuccheri in eccesso** (influenzano i livelli di insulina), **il sale** (favorisce la ritenzione idrica), **le bevande a base di caffeina** (favoriscono senso di tensione al seno, ansietà, irritabilità e sbalzi d'umore).
- **Consuma alimenti ricchi di: Omega 3** (pesce) che modulano i livelli di prostaglandine riducendo i crampi premestruali e mestruali; **vitamina B6** (pesce, albume d'uovo, cereali integrali, verdure a foglia verde, frutta e latte) che regola l'aldosterone riducendo la ritenzione idrica; fibre (frutta e verdura) che favoriscono il transito intestinale riducendo stitichezza e gonfiore addominale.
- **Assicurati un apporto bilanciato di sali minerali, come calcio, magnesio, zinco e rame** (banane, verdure a foglia verde, crusca, sardine, ostriche e cozze). Il calcio aiuta a prevenire i crampi allo stomaco, il magnesio ha effetti positivi sull'umore, così pure lo zinco ed il rame.

- **Cambia ritmo,** concediti momenti di pausa e impara a respirare correttamente.
- **Pratica un po' di attività fisica moderata.** Favorisce il rilascio di endorfine (riducono il dolore), e di serotonina (dà una sensazione di benessere e stabilizza l'umore).
- **Concediti un bagno caldo** (mai superiore alla temperatura corporea e purché tu non abbia mestruazioni abbondanti) per rilassare i muscoli contratti.

MENOPAUSA

- **Su consiglio del medico, fai uso di alimenti ricchi di fitoestrogeni** (es. soia).
- **Evita il consumo di alcool, tè e caffè:** possono aumentare l'intensità delle vampate.
- **Utilizza alimenti che contrastano la perdita di calcio** (soia, grano saraceno, verdure a foglia verde, broccoli, ficchi secchi, sgombri, sardine, caviale, origano, rosmarino) **e fai regolarmente un moderato esercizio fisico** per ridurre il rischio di osteoporosi.
- **Ascolta della musica allegra e piacevole.**

Se desideri maggior autostima nelle tue qualità di donna, assumi anche **Resource Confidence** Guna.

TORNA ALL'ELENCO DEI MIX

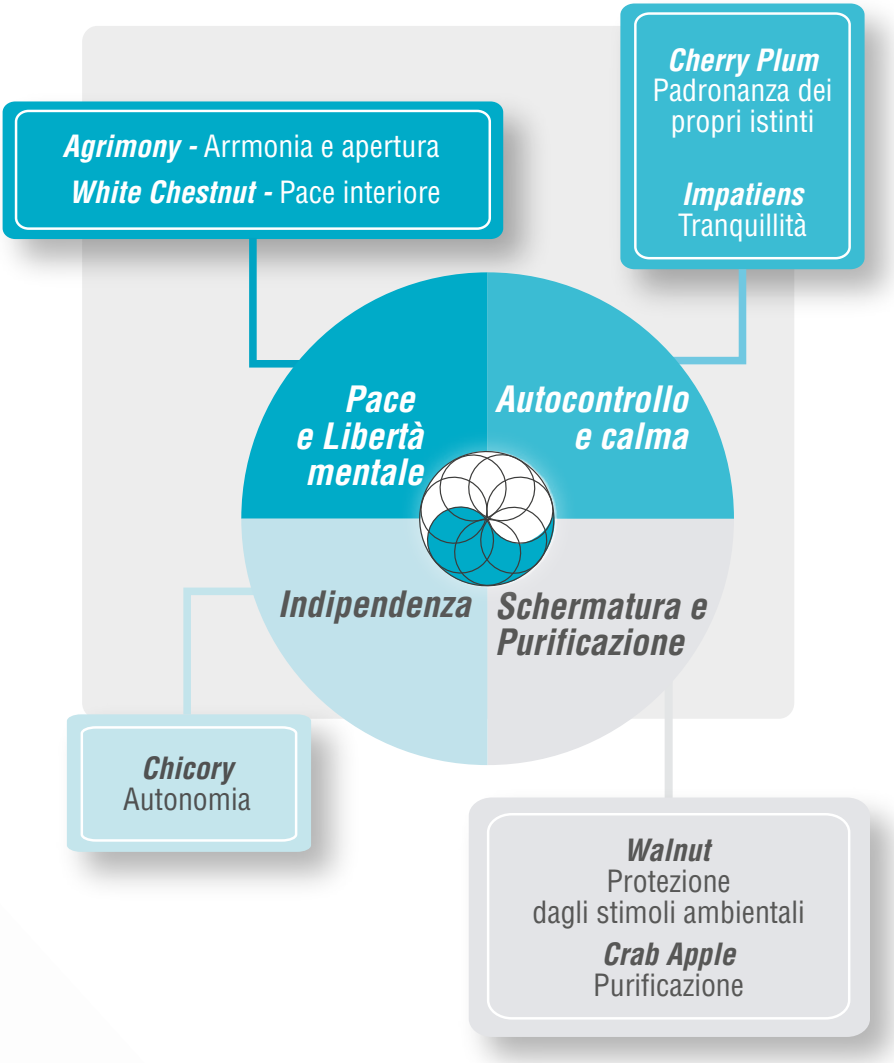
LIBERTÀ E INDIPENDENZA

DALLE CATTIVE ABITUDINI

Resource
Freedom

AFFERMAZIONE POSITIVA:

"Amo e rispetto me stesso e la vita che i miei genitori mi hanno donato. Sono indipendente, pronto al cambiamento e libero per diritto di nascita. Mi apro con fiducia al mio vero essere, alla gioia e all'amore a me riservati."



Consigli per l'uso: 4 gocce direttamente in bocca, eventualmente diluite in poca acqua, da assumere 3-4 volte al giorno.
Quando lo si desidera, è possibile ripetere l'utilizzo ad intervalli di 5-10 minuti per 1 ora.

RESOURCE FREEDOM

Resource Freedom è un composto pronto di fiori di Bach, preparato secondo il Metodo Originale del Dr. Bach con Acqua Bio-informata Supercoerente. I fiori di Bach sono "archetipi" floreali che, nella visione del Dr. Bach, incarnano specifici stati d'animo e condizioni emozionali. Resource Freedom raggruppa i fiori di Bach adatti ad evocare le proprie innate risorse e capacità di adattamento quando si desidera rendersi indipendenti e liberi dalle cattive abitudini, sviluppando un atteggiamento virtuoso rispetto ai propri vizi. Agrimony rappresenta l'armonia, Cherry plum la padronanza dei propri istinti, Chicory l'autonomia, Crab Apple la purezza, Impatiens la tranquillità e la pazienza, Walnut il senso di protezione dagli stimoli esterni e White Chestnut la pace mentale.
Più volte al giorno ripeti e ascolta questa affermazione positiva:
"Amo e rispetto me stesso e la vita che i miei genitori mi hanno donato. Sono indipendente, pronto al cambiamento e libero per diritto di nascita. Mi apro con fiducia al mio vero essere, alla gioia e all'amore a me riservati."

È consigliabile questa meditazione:

Assumi una posizione comoda con la schiena dritta e gli addominali tonici. Chiudi gli occhi, inspira profondamente e lentamente gonfiando prima l'addome e poi il torace. Espira profondamente svuotando tutta l'aria dai polmoni e sgonfiando poi l'addome. Continua a ritmo sempre più lento e, ad ogni espiro, percepisci i muscoli che si rilassano uno ad uno, dalla testa ai piedi. Ad ogni espiro, visualizza una nube grigia che rappresenta la tua vecchia abitudine che abbandona il tuo corpo. Ad ogni inspiro, visualizza una luce bianca e purissima che ripulisce e risana il tuo corpo. Visualizza tuo padre dietro di te (che sia ancora qui o meno, che tu l'abbia conosciuto o meno) che ti sostiene e che, man mano che glielo permetti, ti abbraccia e ti

infonde un amore immenso. E dietro di lui suo padre e il padre di suo padre, e così via, che fanno lo stesso l'uno con l'altro, in una catena d'amore infinita. Percepisci il sostegno di tutte queste generazioni e quando sei pronto sorridi a lungo e riapri gli occhi.

Alcuni consigli utili per ritrovare la tua indipendenza e libertà dalle cattive abitudini:

- Se anche solo ti rendi conto che il tuo pensiero primario e la tua priorità sono il cibo, il fumo, l'uso di videogame, la presenza sui social, lo shopping, il sesso, una certa persona, o altro, **rivolgiti ad un professionista qualificato**.
- **Stila un elenco degli aspetti negativi del tuo vizio**. Ad es. mangio smodatamente: metto a rischio la mia salute; non mi riconosco più nel mio aspetto fisico; spendo soldi per il cibo che potrei destinare ad altre cose che desidero; non mi piaccio e mi sottraggo agli incontri sociali; ecc.
- **Stila un elenco degli aspetti positivi derivanti dal modificare il tuo atteggiamento nel modo desiderato**. Ad es. mi nutro in modo più equilibrato e sano: miglioro la mia salute e il mio benessere; ho un aspetto fisico più confacente alle mie aspettative; risparmio e posso permettermi altre cose che desidero; sono più fiducioso in me stesso e socializzo di più; ecc.
- **Condividi la tua intenzione di cambiare le tue abitudini con le persone di cui più ti fidi e da cui più ti senti sostenuto**. Questo crea, attorno a te, un ambiente supportivo.
- **Fissa con la massima intenzione una data, a partire dalla quale, modifichi il tuo comportamento**. Condividila con chi hai scelto per sostenerti (questo rafforza il tuo impegno) e varia le tue abitudini in modo progressivo. Ad es.: decido che da lunedì prossimo mangio in modo più equilibrato. Lo condivido con i miei cari. Se prima mangiavo dolci tutti i giorni, decido che, per la prima settimana

li mangerò solo per tre giorni. Dalla seconda, li mangerò solo la domenica. Dalla terza smetterò completamente.
Man mano che modifico il mio comportamento, nei giorni in cui non mangio i dolci, li sostituisco con frutta fresca o cotta, yogurt magro, estratti di frutta senza zuccheri aggiunti, carote, zucca o altri alimenti naturalmente dolci.

- **Crea un ambiente favorevole ai tuoi cambiamenti**: contatta e frequenta persone o gruppi che stanno facendo un percorso simile al tuo, in compagnia è più facile; elimina dal tuo ambiente stimoli disturbanti ed evita situazioni ad essi associate. Ad es. se ho deciso di non mangiare più dolci, faccio in modo di non averne in casa, comunico a tutti che non desidero mi vengano regalati ed evito le pasticcerie. Al contempo, faccio provvista di alternative più sane (frutta fresca di stagione, yogurt, ecc.).
- **Usa le tecniche di visualizzazione per percepirti come se già avessi raggiunto il tuo obiettivo**, crea un'immagine delle tue nuove consuetudini, arricchiscila di particolari e sensazioni (l'odore e il sapore della frutta che mangi, la percezione al tatto della superficie di una pesca, ma anche la ridotta dimensione e il tono del tuo addome...).
- **Focalizzati sulla nuova scelta piuttosto che sulla rinuncia**. Ad esempio, pensa a "quanto è gradevole, nutriente e leggera quest'insalata" piuttosto che a "com'era buona la past riccamente condita che ho smesso di mangiare".
- Se ti capita un momento di cedimento, **non farti prendere dai sensi di colpa, può succedere**. Goditi lo strappo alla regola e riparti con ancor più decisione di prima. Nel caso ricorda che l'archetipo dei fiori di Bach corrispondente al senso di colpa e al perdono è Pine.
- **Dedica del tempo a: meditazione; attività fisica, commisurata alle tue possibilità, preferibilmente a contatto con la natura**; passeg-

giate nel verde; attività pratiche (es. fare le pulizie); hobby che ti appassionano (es. pittura, danza, modellismo, ecc.).

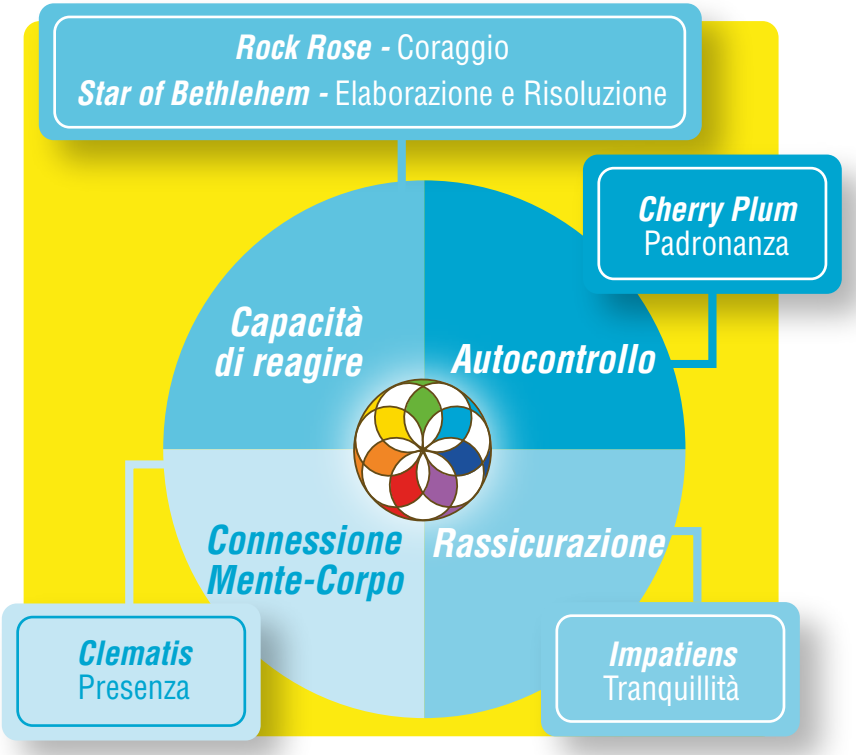
Se desideri stabilizzare il tono del tuo umore, soprattutto in relazione ai cicli femminili, assumi anche **Resource Harmony Guna**.

RELAX
NO STRESS

Resource
Remedy

AFFERMAZIONE POSITIVA:

"Sono padrone delle mie risorse, presente a me stesso; con calma e coraggio risolvo e supero questa sfida!"



Consigli per l'uso: 4 gocce direttamente in bocca, eventualmente diluite in poca acqua, da assumere 3-4 volte al giorno.
Quando lo si desidera, è possibile ripetere l'utilizzo ad intervalli di 5-10 minuti per 1 ora.

RESOURCE REMEDY

Resource Remedy Guna è il mix pronto di Fiori di Bach preparato secondo il Metodo Originale del Dr. Bach con Acqua Bio-informata Supercoerente. I Fiori di Bach sono "archetipi" floreali che, nella visione del Dr. Bach, incarnano specifici stati d'animo e condizioni emozionali.
Resource Remedy raggruppa i Fiori di Bach adeguati per evocare le proprie risorse interiori e le proprie innate capacità di adattamento quando si desidera uno stato di rilassamento, di calma e di gestione dello stress.
Cherry Plum rappresenta la Padronanza, *Clematis* la Presenza, *Impatiens* la Tranquillità, *Rock Rose* il Coraggio e *Star of Bethlehem* l'Elaborazione e la Risoluzione.
È utile avere risorse adeguate ad affrontare gli stati di forte alterazione emotiva indotti dalle situazioni stressanti di tutti i giorni:

- quando volare diventa uno stress,
- dopo qualunque incidente,
- quando arriva una brutta notizia,
- prima di un colloquio o di un meeting importante,
- prima di comparire in pubblico,
- per la paura del dentista o prima di sottoporsi a prelievi o iniezioni,
- per le crisi di pianto e paura dei bambini,
- per il nervosismo del giorno delle nozze...

Nei momenti di emergenza e di stress ripeti e ascolta questa affermazione positiva: *"Sono padrone delle mie risorse, presente a me stesso; con calma e coraggio risolvo e supero questa sfida!"*.

È consigliabile questa meditazione:

"Chiudi gli occhi, inspira profondamente gonfiando prima l'addome e poi il torace. Espira profondamente svuotando tutta l'aria dai polmoni e sgonfiando poi l'addome. Se ti senti agitato e iperattivo, porta il

peso del corpo leggermente più sul lato destro.
Se ti senti poco presente e triste, porta il peso del corpo leggermente più sul lato sinistro. Continua a respirare con il tuo ritmo. All'inspiro successivo prendi consapevolezza di quali aree del tuo corpo sono contratte e, all'espiro, sorridi e rilassale. Al secondo inspiro prendi consapevolezza del tuo ritmo respiratorio e, se è troppo veloce, all'espiro, sorridi e rallentalo. Al terzo inspiro prendi consapevolezza del ritmo del tuo cuore e, se è troppo accelerato, all'espiro, sorridi e immagina che rallenti. Continua a respirare e richiama le sensazioni di un ricordo molto piacevole, continua a sorridere e immergiti nella pace e nella serenità!"

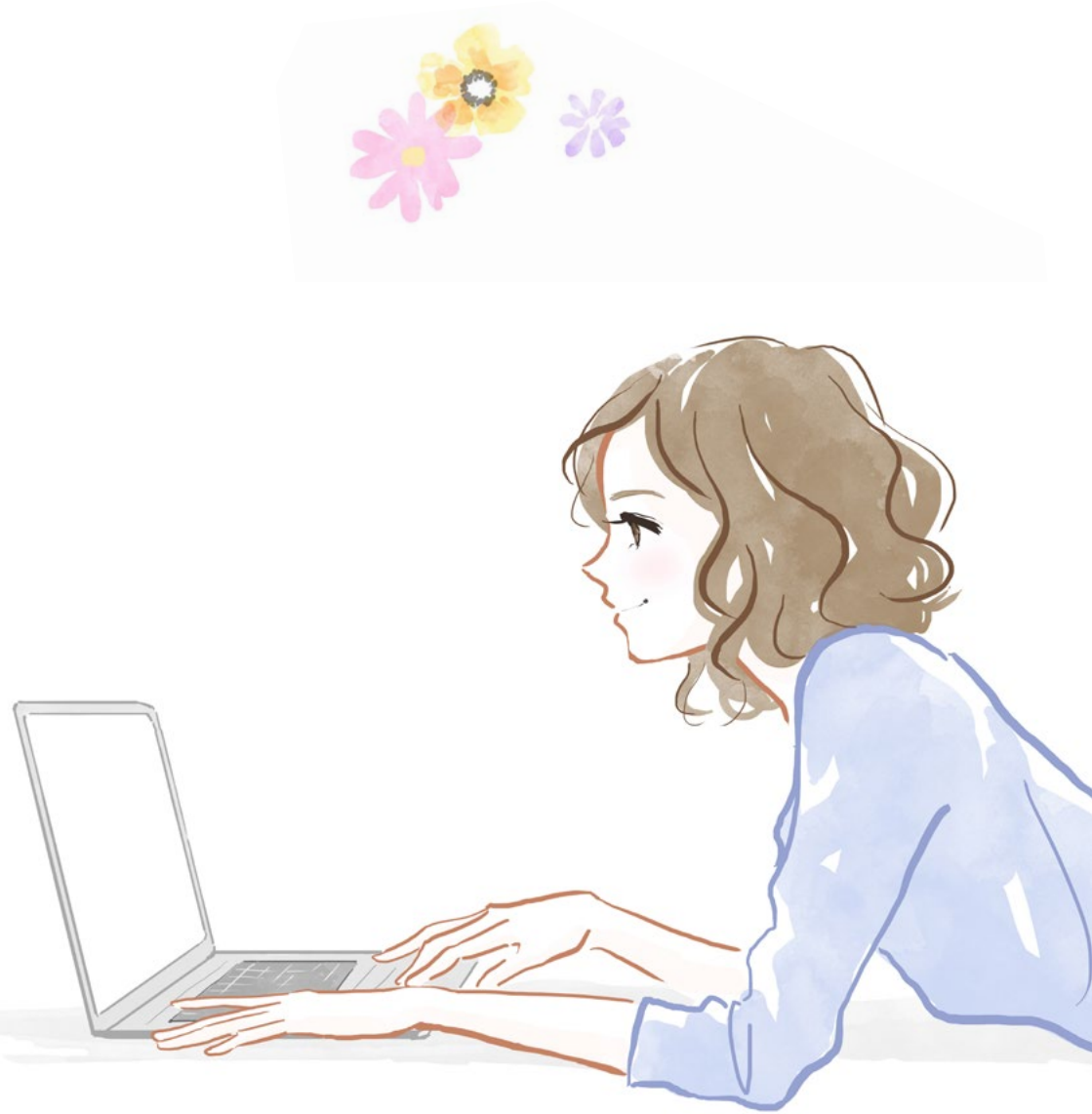
Alcuni consigli utili per mantenersi calmi, rilassati e gestire lo stress:

- **Se hai problemi legati allo stress o a eventi traumatici, rivolgiti ad un professionista qualificato.**
- **Evita di eccedere con gli alcolici e il fumo.**
- **Evita alimenti stimolanti e caffeina** (caffè, tè, cioccolato, zucchero, ecc.).
- **Fai regolarmente un po' di esercizio fisico** o una passeggiata ogni giorno.
- **Evita un eccessivo uso di apparecchi elettronici** che possono stimolare il sistema nervoso (videogiochi, TV, computer, ecc.).
- **Quando ti trovi in una situazione stressante** (sia un esame, un volo in aereo, un discorso in pubblico, una competizione, un prelievo…) **prenditi qualche minuto per respirare profondamente e visualizzati mentre affronti e superi - con serenità, capacità e risorse adeguate - la tua prova.** Sorridi tutto il tempo e rendi l'immagine ricca di particolari e di sensazioni (senti le voci rassicuranti di chi ti è vicino, le mani calde che stringono la tua o che si posano sulle tue spalle, il profumo di una bevanda che ti viene offerta, il gusto di un alimento che ami). Deve essere reale, come se già fosse. E se anche non dovesse andare come vorresti, ricorda che è un'opportunità per

imparare a rilassarti, tutti impariamo in questo modo, con l'esperienza.

- **Con l'aiuto di esperti, impara ad usare il suono della tua voce** per esprimere e rilasciare le emozioni bloccanti che ti pervadono. A volte può bastare il suono di una vocale!
- **Ritagliati spazi di contatto con la natura ogni settimana.**
- **Pratica un po' di yoga o meditazione.**
- **Concediti un bagno rilassante** almeno una volta alla settimana.
- Se ti senti stressato, **dedicati a qualche piccolo lavoro domestico** (lavare i piatti, pulire i pavimenti…).
- **Scrivi un elenco delle risorse che hai a disposizione e alle quali puoi far ricorso nei momenti di stress:** familiari, amici, sport, hobby, lavoro, lettura, cibi graditi, musica, canto, natura, ecc… E usale!

Se desideri evocare una condizione di sonno sereno assumi anche **Resource GoodNight** Guna.



Guna S.p.a. • Milano
guna.it