FIORI DI BACH GUNA

LE EMOZIONI AL TUO SERVIZIO

seconda edizione

guna
bach flowers

Autore

SERGIO LARICCHIA

Responsabile della linea Fiori di Bach GUNA, Operatore Olistico affiliato UNI-PRO e ricercatore nella sfera della Spiritualità e della Natura Umana. Si è formato come consulente in Fiori di Bach, frequentando i 3 livelli del Bach International Education Program del Bach Centre e conseguendo il Master in floriterapia descrittiva dell'Institut Anthemon di Barcellona. Docente in numerosi corsi e workshop indirizzati sia ai professionisti, sia al pubblico, ha partecipato come relatore in svariati Convegni sui fiori di Bach. Si è formato in varie Discipline Olistiche tra cui Biocostellazioni, Kinesiologia Sistematica, Soul Voice, Biodinamica Craniosacrale, ShinTai, Shiatsu e Bio-psicosomatica. Pratica le arti marziali sino-vietnamite del Vinh Xuan e del Qi Gong. Ha scritto numerosi articoli sulle Discipline Olistiche per alcune riviste a stampa e blog on-line.

2° edizione: settembre 2021

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 (Guna S.p.a.)].
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.

FIORI DI BACH GUNA

Le Emozioni al tuo servizio

SOMMARIO

COSA SONO I FIORI DI BACH 3
CONSIGLI PER L'USO 4
PERCHÉ I FIORI DI BACH GUNA 4
REPERTORIO EMOTIVO E DEGLI STATI D'ANIMO 6
I 38 FIORI DI BACH GUNA 29
AGRIMONY GUNA 30
ASPEN GUNA 31
BEECH GUNA 32
CENTAURY GUNA 33
CERATO GUNA 34
CHERRY PLUM GUNA 35
CHESTNUT BUD GUNA 36
CHICORY GUNA 37
CLEMATIS GUNA 38
CRAB APPLE GUNA 39
ELM GUNA 40
GENTIAN GUNA 41
GORSE GUNA 42
HEATHER GUNA 43
HOLLY GUNA 44
HONEYSUCKLE GUNA 45
HORNBEAM GUNA 46
IMPATIENS GUNA 47
LARCH GUNA 48
MIMULUS GUNA 49
MUSTARD GUNA 50
OAK GUNA 51

OLIVE GUNA 52
PINE GUNA 53
RED CHESTNUT GUNA 54
ROCK ROSE GUNA 55
ROCK WATER GUNA 56
SCLERANTHUS GUNA 57
STAR OF BETHLEHEM GUNA 58
SWEET CHESTNUT GUNA 59
VERVAIN GUNA 60
VINE GUNA 61
WALNUT GUNA 62
WATER VIOLET GUNA 63
WHITE CHESTNUT GUNA 64
WILD OAT GUNA 65
WILD ROSE GUNA 66
WILLOW GUNA 67
FLOWER POWER GUNA 68
LINEA RESOURCE GUNA 71
RESOURCE CONFIDENCE GUNA 72
RESOURCE ENERJOY GUNA 74
RESOURCE FREEDOM 76
RESOURCE GOODNIGHT GUNA 80
RESOURCE HARMONY GUNA 82
RESOURCE REMEDY GUNA 86

COSA SONO I FIORI DI BACH

I fiori di Bach sono archetipi floreali di stati d'animo ai quali ispirarsi, mentre se ne assume l'essenza, per evocare le proprie innate risorse e capacità di adattamento quando si desidera ritrovare equilibrio emotivo ed armonia.
Sono 38 preparati a base di principi vegetali (ad eccezione di uno che è a base di acqua sorgiva di fonti note per avere particolari proprietà) sviluppati negli anni '30 dal Dr. Edward Bach, Medico Inglese, che ideò il metodo per estrarne e diluirne l'essenza.
Possono essere assunti singolarmente o in associazione, a seconda degli stati d'animo e delle necessità individuali. In genere, per le preparazioni personalizzate, si consiglia di non superare il numero di 6-7 fiori, tendendo idealmente a 3-4. Esistono anche dei composti già pronti all'uso, per le situazioni più comuni, raggruppati nella linea GUNA Resource.

CONSIGLI PER L'USO

Fiori di Bach singoli o in associazione

- Opzione 1.a: Stillare 2-3 gocce di ciascuno dei fiori di Bach scelti (4 se del composto pronto **Resource Remedy** in un flacone da 30 ml in vetro ambrato, aggiungere 2 cucchiaini (circa 10ml) di brandy (o altro conservante, ad es. aceto di mele) e riempire con acqua naturale q.b. a completare i 30ml. Agitare vigorosamente il flacone e assumere 4 gocce per 3-4 volte al giorno.
- Opzione 1.b: In alternativa, si possono stillare 2-3 gocce di ciascuno dei fiori di Bach selezionati nel **Flower Power**, soluzione idroalcolica di Acqua Supercoerente e Brandy da coltivazione biologica, già pronta per la preparazione di composti personalizzati. Agitare vigorosamente e assumere 4 gocce per 3-4 volte al giorno.
- Opzione 2: se sono stati selezionati solo uno o due fiori di Bach, è possibile assumere 2 gocce, da ciascun flacone, direttamente in bocca o con poca acqua naturale, sempre per 3-4 volte al giorno.

Composti pronti Linea GUNA Resource

- Assumere 4 gocce direttamente in bocca (o 2 nebulizzazioni dello spray), eventualmente diluite in poca acqua o altra bevanda (estratto di frutta e/o verdura, bevanda di cereali, ecc.) per 3-4 volte al giorno.
- Ad ogni assunzione, è possibile ripetere l'utilizzo ad intervalli di 5-10 minuti per un periodo di 30 minuti - 1 ora.

PERCHÉ I FIORI DI BACH GUNA

I Fiori di Bach GUNA sono preparati con Essenze Madri:

- di altissima qualità;
- provenienti dai luoghi d'origine in Gran Bretagna (UK);
- certificate dalla British Association of Flower Essence Producers (BAFEP);
- ottenute seguendo strettamente il Metodo Originale del Dr. Bach;
- con brandy da coltivazione biologica.

I Fiori di Bach GUNA sono:

- nella concentrazione stock descritta nelle indicazioni originali del Dr. Bach;
- in soluzione di brandy da coltivazione biologica e Acqua Supercoerente, ossia con caratteristiche analoghe a quelle dell'Acqua biologica all'interno dei sistemi viventi;
- dotati di tappo contagocce con sigillo di garanzia;
- dotati di colour coding identificativo delle 7 categorie emozionali del Dr. Bach.

REPERTORIO EMOTIVO E DEGLI STATI D'ANIMO

Stato d'animo	*fiori di Bach*
ALLEGRIA (MASCHERA DI)	
Che nasconde tormento:	*Agrimony Guna*
ANSIA	
Da anticipazione (frenesia)	*Impatiens Guna*
Da indecisione tra alternative	*Scleranthus Guna*
Difficoltà ad addormentarsi	*Resource Goodnight Guna*
Pensieri fissi	*White Chestnut Guna*
Preoccupazione per i propri cari	*Red Chestnut Guna*
Presentimenti indefiniti	*Aspen Guna*
Stress	*Resource Remedy Guna*
APATIA	
Dissociazione, fuga nei sogni a occhi aperti	*Clematis Guna*
Rassegnazione	*Wild Rose Guna*
Stanchezza	*Resource Enerjoy Guna*
APPRENDIMENTO (DIFFICOLTÀ DI)	
Tendenza a ripetere gli stessi errori	*Chestnut Bud Guna*
ARROGANZA	
Imposizione del proprio punto di vista	*Vervain Guna*
Imposizione della propria autorità	*Vine Guna*
Intolleranza e critica	*Beech Guna*
ASOCIALITÀ	
Eccessivo senso del dovere	*Oak Guna*
Impazienza, incapacità di adattamento ai ritmi altrui	*Impatiens Guna*
Malinconia altalenante	*Mustard Guna*

segue

Stato d'animo	*fiori di Bach*
Mancanza di fiducia in se stessi	*Larch Guna*
Orgoglio, riservatezza	*Water Violet Guna*
Rigidità di principi, inflessibilità con se stessi	*Rock Water Guna*
Tendenza depressiva, scoraggiamento	*Gentian Guna*
Timidezza	*Mimulus Guna*
ASSERTIVITÀ (ECCESSO DI)	
Imposizione della propria autorità	*Vine Guna*
ASSERTIVITÀ (MANCANZA DI)	
Incapacità di dire di no	*Centaury Guna*
ASTENIA PSICOFISICA	
Al solo pensiero, procrastinazione	*Hornbeam Guna*
Esaurimento, stanchezza	*Resource Enerjoy Guna*
Per eccessivo senso del dovere	*Oak Guna*
Per impegno prolungato	*Olive Guna*
Per sovraccarico di responsabilità	*Elm Guna*
ATTENZIONE (MANCANZA DI)	
Per disinteresse, apatia	*Wild Rose Guna*
Per distrazione e fantasticazione	*Clematis Guna*
Per fretta	*Impatiens Guna*
Per malinconia senza causa apparente	*Mustard Guna*
Per molteplicità di interessi	*Wild Oat Guna*
Per nostalgia	*Honeysuckle Guna*
Per stanchezza	*Olive Guna*
Ripetizione degli stessi errori	*Chestnut Bud Guna*
AUTOCRITICA	
Rigidità di principi, inflessibilità con se stessi	*Rock Water Guna*
Rispetto al proprio aspetto, alla propria immagine di se'	*Crab Apple Guna*
Senso di colpa	*Pine Guna*

Stato d'animo	*fiori di Bach*
AUTOSTIMA (MANCANZA DI)	
Facile scoraggiamento	*Gentian Guna*
Generalizzata	*Resource Confidence Guna*
Incapacità di dire di no	*Centaury Guna*
Scarsa fiducia in se stessi, senso di inferiorità	*Larch Guna*
CONFUSIONE	
Distrazione, fantasticazione	*Clematis Guna*
Incostanza, coinvolgimento in più interessi	*Wild Oat Guna*
Indecisione tra alternative	*Scleranthus Guna*
CRITICA	
Eccessiva: intolleranza	*Beech Guna*
DEPRESSIONE	
Altalenante, senza causa apparente	*Mustard Guna*
Disperazione	*Gorse Guna*
Disperazione profonda, ai limiti della sopportazione	*Sweet Chestnut Guna*
Mancanza di energia e di forze	*Olive Guna*
Mancanza di energia, tendenza a procrastinare	*Hornbeam Guna*
Mancanza di energie ed entusiasmo	*Resource Enerjoy Guna*
Mancanza di fiducia in se stessi	*Larch Guna*
Rassegnazione, apatia	*Wild Rose Guna*
Rimpianto per il passato	*Honeysuckle Guna*
Risentimento e autocommiserazione	*Willow Guna*
Scarsa immagine di sé, disprezzo del proprio aspetto fisico	*Crab Apple Guna*
Scoraggiamento	*Gentian Guna*
Senso di colpa	*Pine Guna*
Shock o trauma	*Star of Bethlehem Guna*
Temporaneo sovraccarico di responsabilità	*Elm Guna*
Timidezza, tendenza ad isolarsi	*Mimulus Guna*

Stato d'animo	*fiori di Bach*
DIPENDENZA AFFETTIVA	
Eccessiva loquacità, solitudine, bisogno di essere sempre ascoltati	*Heather Guna*
Iperpossessività, eccessivo attaccamento a chi si ama	*Chicory Guna*
Simbiosi, eccessiva preoccupazione per i propri cari	*Red Chestnut Guna*
DIPENDENZA DA CIBO, FUMO, SOCIAL, ECC.	
Perdita di controllo, pensieri ossessivi, tensione, ipersensibilità	*Resource Freedom Guna*
Compulsione, perdita di controllo	*Cherry Plum Guna*
Ipersensibilità, bisogno di protezione, di schermatura	*Walnut Guna*
Nervosismo, irrequietezza	*Impatiens Guna*
Pensiero ossessivo	*White Chestnut Guna*
Sensazione di sporco interiore, di impurità	*Crab Apple Guna*
Senso di colpa	*Pine Guna*
Tensione interna mascherata dietro un sorriso	*Agrimony Guna*
DISGUSTO	
Disprezzo del proprio corpo, senso di sporcizia interiore	*Crab Apple Guna*
DISPERAZIONE	
A seguito di trauma e shock	*Star of Bethlehem Guna*
Pessimismo, rinuncia	*Gorse Guna*
Profonda, ai limiti della sopportazione	*Sweet Chestnut Guna*
DISPREZZO DELLA PROPRIA IMMAGINE	
Scarsa immagine di sé, disprezzo del proprio aspetto fisico	*Crab Apple Guna*
DISTRAZIONE	
Apatia, rassegnazione, si fanno pochi sforzi per migliorare le cose	*Wild Rose Guna*

segue

Stato d'animo	*fiori di Bach*
Difficoltà ad apprendere dai propri errori	*Chestnut Bud Guna*
Malinconia, tristezza che va e viene inspiegabilmente	*Mustard Guna*
Nostalgia, si vive nel passato	*Honeysuckle Guna*
Pensieri fissi e ossessivi	*White Chestnut Guna*
Sogni ad occhi aperti, assorti in un mondo immaginario	*Clematis Guna*
Stanchezza fisica e mentale, esaurimento, mancanza di risorse	*Olive Guna*
DOLORE EMOTIVO	
Ai limiti della sopportazione	*Sweet Chestnut Guna*
Lutto, trauma, shock	*Star of Bethlehem Guna*
DOLORE EMPATICO	
Preoccupazione eccessiva per i propri cari	*Red Chestnut Guna*
Senso di colpa, ci si biasima per gli errori altrui	*Pine Guna*
DUBBIO	
Disperazione, rinuncia, pessimismo	*Gorse Guna*
Facilità allo scoraggiamento, titubanza	*Gentian Guna*
Incertezza rispetto alla strada da seguire, insoddisfazione, difficoltà a realizzarsi	*Wild Oat Guna*
Indecisione tra alternative, incertezza	*Scleranthus Guna*
Stanchezza del lunedì mattina, tendenza a procrastinare	*Hornbeam Guna*
Sulla propria capacità di giudizio, si chiede consiglio agli altri	*Cerato Guna*
ESAURIMENTO	
Stanchezza al solo pensiero delle attività da svolgere	*Hornbeam Guna*
Stanchezza fisica e mentale dopo una lunga convalescenza, lavoro o progetto impegnativo	*Olive Guna*
FAME COMPULSIVA	
Perdita di controllo, pensieri fissi, nervosismo, ipersensibilità alle tentazioni	*Resource Freedom GUNA*

segue

Stato d'animo	*fiori di Bach*
Pensiero ossessivo per il cibo	*White Chestnut Guna*
Tensione, nervosimo, irritabilità	*Impatiens Guna*
Timore di non resistere all'impulso di gettarsi sul cibo	*Cherry Plum Guna*
FANATISMO	
Eccessivo entusiasmo, volontà di convertire gli altri al proprio punto di vista	*Vervain Guna*
Eccessivo senso del dovere, incapacità di lasciarsi andare	*Oak Guna*
Forte volontà, tendenza alla dominazione e all'inflessibilità	*Vine Guna*
FELICITÀ DISFUNZIONALE	
Eccessiva giovialità e loquacità per il timore di restare soli	*Heather Guna*
Problemi e tormento nascosti dietro una maschera di allegria	*Agrimony Guna*
FIDUCIA (MANCANZA DI)	
Difficoltà a dire no, ansia di piacere agli altri	*Centaury Guna*
Facilità allo scoraggiamento, titubanza	*Gentian Guna*
Mancanza di autostima e fiducia in se stessi	*Resource Confidence Guna*
Mancanza di fiducia in se stessi, senso di inferiorità	*Larch Guna*
Mancanza di fiducia nel proprio intuito	*Cerato Guna*
Risentimento e autocommiserazione	*Willow Guna*
Senso di sovraccarico di responsabilità	*Elm Guna*
FLESSIBILITÀ (MANCANZA DI)	
Eccessivo entusiasmo, volontà di convertire gli altri al proprio punto di vista	*Vervain Guna*
Eccessivo senso del dovere, incapacità di lasciarsi andare	*Oak Guna*
Forte volontà, tendenza alla dominazione e all'inflessibilità	*Vine Guna*

segue

Stato d'animo	*fiori di Bach*
Inflessibilità verso se stessi, rigidità di principi, tendenza a porsi obiettivi troppo elevati	*Rock Water Guna*
Intolleranza e critica	*Beech Guna*
FOBIE	
Ansia e preoccupazione eccessiva per i propri cari	*Red Chestnut Guna*
Paura di cose note (dei ragni, di volare, del buio...), timidezza	*Mimulus Guna*
Paura di essere interiormente sporco, "contaminato"	*Crab Apple Guna*
Paura di perdere il controllo	*Cherry Plum Guna*
Paure vaghe e indefinite, presentimenti spiacevoli	*Aspen Guna*
Terrore, paura "raggelante"	*Rock Rose Guna*
GELOSIA	
Gelosia estrema, invidia, sospetto	*Holly Guna*
GIOIA (MANCANZA DI)	
Malinconia, tristezza che va e viene inspiegabilmente	*Mustard Guna*
Risentimento e autocommiserazione	*Willow Guna*
IMBARAZZO	
Senso di colpa	*Pine Guna*
Senso di inferiorità	*Larch Guna*
Timidezza	*Mimulus Guna*
Vergogna per il proprio aspetto fisico	*Crab Apple Guna*
IMPAZIENZA	
Eccessivo entusiasmo, volontà di convertire gli altri al proprio punto di vista	*Vervain Guna*
Impazienza, fretta, facile irritabilità	*Impatiens Guna*
INADEGUATEZZA	
Mancanza di fiducia in se stessi, senso di inferiorità	*Larch Guna*

segue

Stato d'animo	*fiori di Bach*
Senso di colpa	*Pine Guna*
Timidezza	*Mimulus Guna*
INCERTEZZA	
Disperazione, rinuncia, pessimismo	*Gorse Guna*
Dubbio sulla propria capacità di giudizio, si chiede consiglio agli altri	*Cerato Guna*
Facilità allo scoraggiamento, titubanza	*Gentian Guna*
Indecisione tra alternative	*Scleranthus Guna*
Rispetto alla direzione nella vita, insoddisfazione, incapacità di realizzarsi	*Wild Oat Guna*
Stanchezza del lunedì mattina, tendenza a procrastinare	*Hornbeam Guna*
INCOSTANZA	
Facilità allo scoraggiamento, titubanza	*Gentian Guna*
Si iniziano tanti progetti ma si fatica a chiuderli, insoddisfazione rispetto allo stile di vita	*Wild Oat Guna*
Tendenza a procrastinare, stanchezza al solo pensiero dei compiti che ci aspettano	*Hornbeam Guna*
INSICUREZZA	
Disperazione, rinuncia, pessimismo	*Gorse Guna*
Dubbio sulla propria capacità di giudizio, si chiede consiglio agli altri	*Cerato Guna*
Facilità allo scoraggiamento, titubanza	*Gentian Guna*
Indecisione tra alternative	*Scleranthus Guna*
Mancanza di fiducia in se stessi	*Larch Guna*
Rispetto alla direzione nella vita, insoddisfazione rispetto allo stile di vita, incapacità di realizzarsi	*Wild Oat Guna*
Stanchezza del lunedì mattina, tendenza a procrastinare	*Hornbeam Guna*
Timidezza, paura delle cose del mondo	*Mimulus Guna*

Stato d'animo	*fiori di Bach*
INTOLLERANZA	
Critica verso gli altri	*Beech Guna*
Fanatismo, volontà di convertire gli altri al proprio punto di vista	*Vervain Guna*
Forte volontà, tendenza alla dominazione e all'inflessibilità	*Vine Guna*
Iper-possessività, aspettativa che chi si ama si conformi ai propri valori	*Chicory Guna*
INVADENZA	
Eccessiva loquacità, solitudine, bisogno di essere sempre ascoltati	*Heather Guna*
Fanatismo, volontà di convertire gli altri al proprio punto di vista	*Vervain Guna*
Forte volontà, tendenza alla dominazione e all'inflessibilità	*Vine Guna*
Iper-possessività, eccessivo attaccamento a chi si ama con l'aspettativa che si conformi ai propri valori	*Chicory Guna*
Tendenza a chiedere sempre consiglio agli altri	*Cerato Guna*
INVIDIA	
Invidia estrema, gelosia, sospetto	*Holly Guna*
IPERATTIVITÀ	
Eccessivo entusiasmo, volontà di convertire gli altri al proprio punto di vista	*Vervain Guna*
Eccessivo senso del dovere	*Oak Guna*
Impazienza, fretta, facile irritabilità	*Impatiens Guna*
IPERPOSSESSIVITÀ	
Eccessiva loquacità, solitudine, bisogno di essere sempre ascoltati	*Heather Guna*
Eccessivo attaccamento a chi si ama con l'aspettativa che si conformi ai propri valori	*Chicory Guna*
Gelosia estrema, invidia, sospetto	*Holly Guna*

Stato d'animo	*fiori di Bach*
IPERSENSIBILITÀ	
Momenti di importanti cambiamenti nella vita, bisogno di protezione dalle influenze esterne	*Walnut Guna*
IRRITABILITÀ	
Impazienza, fretta	*Impatiens Guna*
LOGORREA	
Eccessiva loquacità, solitudine, bisogno di essere sempre ascoltati	*Heather Guna*
Mancanza di fiducia nel proprio intuito, continua richiesta di consigli	*Cerato Guna*
LUTTO	
Dissociazione, fuga nei sogni a occhi aperti, attrazione verso la morte	*Clematis Guna*
Ipersensibilità, bisogno di protezione dalle influenze esterne	*Walnut Guna*
Nostalgia, si vive nel passato	*Honeysuckle Guna*
Profonda disperazione, ai limiti della sopportazione	*Sweet Chestnut Guna*
Shock, trauma per la perdita	*Star of Bethlehem Guna*
MALINCONIA	
Nostalgia, si vive nel passato	*Honeysuckle Guna*
Senza causa apparente, va e viene inspiegabilmente	*Mustard Guna*
MANIPOLAZIONE	
Eccessivo attaccamento a chi si ama con l'aspettativa che si conformi ai propri valori	*Chicory Guna*
Eccessivo entusiasmo, volontà di convertire gli altri al proprio punto di vista	*Vervain Guna*
Forte volontà, tendenza alla dominazione e all'inflessibilità	*Vine Guna*
Intolleranza e critica verso gli altri	*Beech Guna*

Stato d'animo	*fiori di Bach*
NOIA	
Affaticamento al solo pensiero di dover svolgere un compito	*Hornbeam Guna*
Apatia, rassegnazione, si fanno pochi sforzi per migliorare le cose	*Wild Rose Guna*
Insoddisfazione rispetto allo stile di vita, tendenza a cambiare spesso orientamento	*Wild Oat Guna*
Mancanza di interesse per il presente, difficoltà ad apprendere dall'esperienza, ripeteizione degli stessi errori	*Chestnut Bud Guna*
Mancanza di interesse per il presente, si vive nel passato	*Honeysuckle Guna*
Mancanza di interesse per il presente, sogni ad occhi aperti	*Clematis Guna*
Mancanza di interesse per il presente, stanchezza fisica e mentale, esaurimento, mancanza di risorse	*Olive Guna*
NOSTALGIA	
Si vive nel passato rimpiangendo i bei tempi che furono	*Honeysuckle Guna*
Si vive nel ricordo di una persona scomparsa, desiderando a volte raggiungerla	*Clematis Guna*
Si vorrebbe tornare al tempo prima di un evento segnante, un trauma, uno shock	*Star of Bethlehem Guna*
ORGOGLIO	
Forte volontà, tendenza alla dominazione e all'inflessibilità	*Vine Guna*
Inflessibilità verso se stessi, rigidità di principi, tendenza a porsi obiettivi troppo elevati	*Rock Water Guna*
Preferenza per la solitudine, riservatezza	*Water Violet Guna*
ORRORE	
Disgusto, senso di "sporcizia interiore"	*Crab Apple Guna*

segue

Stato d'animo	*fiori di Bach*
Terrore, paura "raggelante"	*Rock Rose Guna*
OSTINAZIONE	
Autoritarietà, imposizione	*Vine Guna*
Caparbietà, eccessivo senso del dovere	*Oak Guna*
Fanatismo	*Vervain Guna*
Iperpossessività	*Chicory Guna*
Rigidità di principi, inflessibilità con se stessi	*Rock Water Guna*
PANICO	
Paura di perdere il controllo	*Cherry Plum Guna*
Senso di mancamento, dissociazione	*Clematis Guna*
Stress, trauma, shock	*Resource Remedy Guna*
Terrore, paura "raggelante"	*Rock Rose Guna*
PAURA	
Ansia e preoccupazione eccessiva per i propri cari	*Red Chestnut Guna*
Di dire di no, ansia di non piacere agli altri se non ci si rende utili	*Centaury Guna*
Di essere "contaminati", sporchi, sgradevoli	*Crab Apple Guna*
Di non piacere agli altri, si nascondono i tormenti dietro una maschera di allegria	*Agrimony Guna*
Improvvisa, trauma, shock	*Resource Remedy Guna*
Paura di cose note (dei ragni, di volare, del buio...), timidezza	*Mimulus Guna*
Paura di perdere il controllo	*Cherry Plum Guna*
Paure vaghe e indefinite, presentimenti spiacevoli	*Aspen Guna*
Terrore, paura "raggelante"	*Rock Rose Guna*
Timore di restare soli, eccessiva loquacità	*Heather Guna*
PENSIERI OSSESSIVI	
Difficoltà ad addormentarsi	*Resource Goodnight Guna*

segue

Stato d'animo	*fiori di Bach*
Eccessivo senso del dovere, incapacità di lasciarsi andare	*Oak Guna*
Rimuginazione, pensieri ripetitivi, preoccupazioni ossessive	*White Chestnut Guna*
PERDITA DI CONTROLLO	
Tensione, paura di perdere il controllo	*Cherry Plum Guna*
Tensione, stress, trauma	*Resource Remedy Guna*
PREOCCUPAZIONE	
A causa di un evento imprevisto, un trauma, uno shock	*Star of Bethlehem Guna*
Ansia e preoccupazione eccessiva per i propri cari	*Red Chestnut Guna*
Facilità allo scoraggiamento, titubanza	*Gentian Guna*
Impazienza, fretta, facile irritabilità	*Impatiens Guna*
Mancanza di fiducia in se stessi, senso di inferiorità	*Larch Guna*
Per importanti cambiamenti nella vita, bisogno di protezione dalle influenze esterne	*Walnut Guna*
Rimuginazione, pensieri ripetitivi, preoccupazioni ossessive	*White Chestnut Guna*
Senso di colpa, ci si biasima per gli errori altrui	*Pine Guna*
Stress, trauma, shock	*Resource Remedy Guna*
Temporanea depressione, sensazione di sovraccarico di responsabilità	*Elm Guna*
PRESUNZIONE	
Imposizione del proprio punto di vista	*Vervain Guna*
Imposizione della propria autorità	*Vine Guna*
Intolleranza e critica	*Beech Guna*
PROTEZIONE (BISOGNO DI)	
Momenti di importanti cambiamenti nella vita, bisogno di protezione dalle influenze esterne	*Walnut Guna*

segue

Stato d'animo	*fiori di Bach*
Timidezza, paura delle cose del mondo	*Mimulus Guna*
Vergona del proprio aspetto fisicco, sensazione di essere "contaminati", sporchi, sgradevoli	*Crab Apple Guna*
RABBIA	
Gelosia estrema, invidia, sospetto	*Holly Guna*
Per essere trattati ingiustamente dalla vita, non avere le stesse opportunità degli altri	*Willow Guna*
Per le ingiustizie, per il non rispetto verso i propri ideali	*Vervain Guna*
Per non essere ricambiati dai propri cari per l'amore e le cure offerte	*Chicory Guna*
Tensione, paura di perdere il controllo	*Cherry Plum Guna*
RANCORE	
Gelosia estrema, invidia, sospetto	*Holly Guna*
Per essere trattati ingiustamente dalla vita, non avere le stesse opportunità degli altri	*Willow Guna*
Per non essere ricambiati dai propri cari per l'amore e le cure offerte	*Chicory Guna*
RIGIDITÀ	
Eccessivo entusiasmo, volontà di convertire gli altri al proprio punto di vista	*Vervain Guna*
Forte volontà, tendenza alla dominazione e all'inflessibilità	*Vine Guna*
Rigidità di principi, inflessibilità con se stessi	*Rock Water Guna*
RIMUGINAZIONE	
Pensieri fissi e ossessivi	*White Chestnut Guna*
RINUNCIA	
Apatia, rassegnazione, si fanno pochi sforzi per migliorare le cose	*Wild Rose Guna*
Disperazione, rinuncia, pessimismo	*Gorse Guna*
Facilità allo scoraggiamento, titubanza	*Gentian Guna*

segue

Stato d'animo	*fiori di Bach*
Mancanza di autostima e fiducia in se stessi	*Resource Confidence Guna*
Mancanza di energie e vitalità	*Resource Enerjoy Guna*
Mancanza di fiducia in se stessi	*Larch Guna*
Stanchezza fisica e mentale, esaurimento, mancanza di risorse	*Olive Guna*
Temporaneo scoraggiamento, senso di sovraccarico di responsabilità	*Elm Guna*
RISENTIMENTO	
Autocommiserazione	*Willow Guna*
Sospetto, invidia, gelosia	*Holly Guna*
SBALZI UMORALI	
Impazienza, frenesia	*Impatiens Guna*
Indecisione tra alternative	*Scleranthus Guna*
Legati al ciclo femminile	*Resource Harmony Guna*
Malinconia, tristezza che va e viene inspiegabilmente	*Mustard Guna*
SCONFORTO	
Disperazione, rinuncia, pessimismo	*Gorse Guna*
Profonda disperazione, ai limiti della sopportazione	*Sweet Chestnut Guna*
Risentimento e autocommiserazione, sensazione di essere trattati ingiustamente dalla vita	*Willow Guna*
Scoraggiamento per un'esperienza andata male	*Gentian Guna*
Senso di colpa	*Pine Guna*
Senso di inferiorità	*Larch Guna*
SCORAGGIAMENTO	
Disperazione, rinuncia, pessimismo	*Gorse Guna*
Mancanza di autostima e fiducia in se stessi	*Resource Confidence Guna*
Mancanza di energie e vitalità	*Resource Enerjoy Guna*

segue

Stato d'animo	*fiori di Bach*
Profonda disperazione, ai limiti della sopportazione	*Sweet Chestnut Guna*
Risentimento e autocommiserazione, sensazione di essere trattati ingiustamente dalla vita	*Willow Guna*
Scarsa immagine di sé, disprezzo del proprio aspetto fisico	*Crab Apple Guna*
Scoraggiamento per un'esperienza andata male	*Gentian Guna*
Senso di colpa	*Pine Guna*
Senso di inferiorità	*Larch Guna*
Situazione di shock o trauma	*Star of Bethlehem Guna*
Temporanea depressione, sensazione di sovraccarico di responsabilità	*Elm Guna*
SENSO DI COLPA	
Ci si biasima per gli errori propri e/o altrui	*Pine Guna*
SHOCK	
Shock o trauma	*Star of Bethlehem Guna*
Shock, trauma, stress	*Resource Remedy Guna*
SIMBIOSI (TENDENZA ALLA)	
Ansia e preoccupazione eccessiva per i propri cari	*Red Chestnut Guna*
Gelosia estrema, invidia, sospetto	*Holly Guna*
Iperpossessività, eccessivo attaccamento a chi si ama	*Chicory Guna*
Senso di colpa, ci si biasima per gli errori altrui	*Pine Guna*
Timore di restare soli, eccessiva loquacità	*Heather Guna*
SOGGEZIONE	
Incapacità di dire di no, ansia di piacere agli altri	*Centaury Guna*

segue

Stato d'animo	*fiori di Bach*
Mancanza di fiducia in se stessi, senso di inferiorità	*Larch Guna*
Timidezza, paura delle cose del mondo	*Mimulus Guna*
SOLITUDINE	
Per frenesia e facile irritabilità	*Impatiens Guna*
Per ipersensibilità, tendenza ad isolarsi	*Walnut Guna*
Per la sensazione di non essere all'altezza degli altri	*Larch Guna*
Per mancanza di tempo essendosi posti obiettivi troppo elevati	*Rock Water Guna*
Per orgoglio, riservatezza e indipendenza	*Water Violet Guna*
Per paura di soffrire di nuovo a seguito di un trauma	*Star of Bethlehem Guna*
Per scarsa immagine di sé, disprezzo del proprio aspetto fisico in toto o in parte	*Crab Apple Guna*
Per senso di colpa	*Pine Guna*
Per timidezza	*Mimulus Guna*
SONNO (DISTURBI DEL)	
Difficoltà ad addormentarsi, sonno discontinuo, risveglio anticipato	*Resource Goodnight Guna*
Incubi, panico	*Rock Rose Guna*
Incubi, paura di perdere il controllo	*Cherry Plum Guna*
Incubi, shock	*Star of Bethlehem Guna*
Paure vaghe e indefinite, presentimenti spiacevoli amplificati dal buio	*Aspen Guna*
Rimuginazione, pensieri ossessivi, fatica ad addormentarsi	*White Chestnut Guna*
Risveglio anticipato	*Impatiens Guna*
Sindrome da jet lag	*Scleranthus Guna*
Sonno discontinuo, ipersensibilità ai rumori, all'ambiente	*Walnut Guna*
Sonno discontinuo, nervosismo	*Impatiens Guna*

segue

Stato d'animo	*fiori di Bach*
Stanchezza, sonno non ristoratore	*Olive Guna*
Tormenti nascosti, durante il giorno, dietro una maschera di allegria	*Agrimony Guna*
SONNO (ECCESSO DI)	
Mancanza di interesse per il presente, sogni ad occhi aperti	*Clematis Guna*
SORPRESA	
Shock, trauma	*Star of Bethlehem Guna*
Sospensione tra due o più alternative, sembra ora giusta l'una, ora l'altra	*Scleranthus Guna*
Spavento, fiato sospeso	*Rock Rose Guna*
SOSPETTO	
Intolleranza, critica verso gli altri	*Beech Guna*
Invidia, gelosia, sospetto	*Holly Guna*
Timore di perdere il controllo	*Cherry Plum Guna*
STANCHEZZA	
Apatia, inedia	*Wild Rose Guna*
Del lunedì mattina, al solo pensiero dei compiti che ci aspettano	*Hornbeam Guna*
Eccesso di servizio, incapacità di dire no	*Centaury Guna*
Esaurimento psico-fisico	*Olive Guna*
Ipersensibilità alle influenze esterne, bisogno di schermatura	*Walnut Guna*
Psico-fisica	*Resource Enerjoy Guna*
Sensazione di doversi drenare, di impurità	*Crab Apple Guna*
STRESS	
Che disturba il sonno	*Resource Goodnight Guna*
Esaurimento psico-fisico	*Olive Guna*
Esaurimento psico-fisico	*Resource Enerjoy Guna*
Frenesia, irrequietezza, impazienza,	*Impatiens Guna*

segue

Stato d'animo	*fiori di Bach*
Paura di perdere il controllo	*Cherry Plum Guna*
Paure vaghe e indefinite	*Aspen Guna*
Per indecisione tra alternative	*Scleranthus Guna*
Per ipersensibilità alle influenze esterne	*Walnut Guna*
Per pensieri ossessivi	*White Chestnut Guna*
Per sovraccarico di responsabilità	*Elm Guna*
Per tormento interiore mascherato agli altri	*Agrimony Guna*
Stress intenso, trauma, shock	*Resource Remedy Guna*
TESTARDAGGINE	
Autoritarietà, imposizione	*Vine Guna*
Caparbietà, eccessivo senso del dovere	*Oak Guna*
Fanatismo	*Vervain Guna*
Iperpossessività	*Chicory Guna*
Rigidità di principi, inflessibilità con se stessi	*Rock Water Guna*
TIMIDEZZA	
Incapacità di dire di no, ansia di piacere agli altri	*Centaury Guna*
Paura delle cose del mondo	*Mimulus Guna*
Senso di inferiorità	*Larch Guna*
TIMORE	
Delle cose del mondo, timidezza	*Mimulus Guna*
Di essere "contaminati", sporchi, sgradevoli	*Crab Apple Guna*
Di lasciarsi andare, di perdere il controllo	*Cherry Plum Guna*
Di non piacere agli altri se non ci si rende utili, incapacità di dire di no	*Centaury Guna*
Di non piacere agli altri, si nascondono i tormenti dietro una maschera di allegria	*Agrimony Guna*
Paure vaghe e indefinite, presentimenti spiacevoli	*Aspen Guna*
Per la salute dei propri cari	*Red Chestnut Guna*

Stato d'animo	*fiori di Bach*
Timore di restare soli, eccessiva loquacità	*Heather Guna*
TONO DELL'UMORE BASSO	
Apatia, rassegnazione, si fanno pochi sforzi per migliorare le cose	*Wild Rose Guna*
Disperazione, rinuncia, pessimismo	*Gorse Guna*
Esaurimento psico-fisico	*Olive Guna*
Facile scoraggiamento di fronte alle difficoltà o ai contrattempi	*Gentian Guna*
Ipersensibilità alle influenze esterne, bisogno di schermatura	*Walnut Guna*
Legato al ciclo femminile	*Resource Harmony Guna*
Malinconia, tristezza che va e viene inspiegabilmente	*Mustard Guna*
Mancanza di autostima e fiducia in se stessi	*Resource Confidence Guna*
Mancanza di energie e vitalità	*Resource Enerjoy Guna*
Mancanza di fiducia in se stessi, senso di inferiorità	*Larch Guna*
Perdita, trauma, shock	*Star of Bethlehem Guna*
Profonda disperazione, ai limiti della sopportazione	*Sweet Chestnut Guna*
Risentimento, autocommiserazione	*Willow Guna*
Scarsa immagine di sé, disprezzo del proprio aspetto fisico	*Crab Apple Guna*
Senso di colpa	*Pine Guna*
Temporanea depressione, sensazione di sovraccarico di responsabilità	*Elm Guna*
TRAUMA	
Dissociazione, fuga nei sogni a occhi aperti	*Clematis Guna*
Nervosismo, irrequietezza, frenesia	*Impatiens Guna*
Paura raggelante, immobilizzante	*Rock Rose Guna*
Shock	*Star of Bethlehem Guna*

segue

Stato d'animo	*fiori di Bach*
Stress, trauma, shock	*Resource Remedy Guna*
Tensione, contrazione, perdita di controllo	*Cherry Plum Guna*
TRISTEZZA	
Apatia, rassegnazione, si fanno pochi sforzi per migliorare le cose	*Wild Rose Guna*
Disperazione, rinuncia, pessimismo	*Gorse Guna*
Facile scoraggiamento di fronte alle difficoltà o ai contrattempi	*Gentian Guna*
Ipersensibilità alle influenze esterne, bisogno di schermatura	*Walnut Guna*
Malinconia, tristezza che va e viene inspiegabilmente	*Mustard Guna*
Mancanza di fiducia in se stessi, senso di inferiorità	*Larch Guna*
Perdita, trauma, shock	*Star of Bethlehem Guna*
Profonda disperazione, ai limiti della sopportazione	*Sweet Chestnut Guna*
Scarsa immagine di sé, disprezzo del proprio aspetto fisico	*Crab Apple Guna*
Senso di colpa	*Pine Guna*
UMILTÀ (ECCESSO DI)	
Disprezzo del proprio aspetto fisico in toto o in parte	*Crab Apple Guna*
Eccesso di servizio, incapacità di dire no	*Centaury Guna*
Senso di colpa, ci si biasima per gli errori altrui	*Pine Guna*
Senso di inferiorità	*Larch Guna*
Timidezza	*Mimulus Guna*
UMILTÀ (MANCANZA DI)	
Eccessiva loquacità e scarsa capacità di ascolto	*Heather Guna*
Imposizione del proprio punto di vista	*Vervain Guna*

segue

Stato d'animo	*fiori di Bach*
Imposizione della propria autorità	*Vine Guna*
Intolleranza e critica	*Beech Guna*
Orgoglio, riservatezza, preferenza per la solitudine	*Water Violet Guna*
VERGOGNA	
Disprezzo del proprio aspetto fisico in toto o in parte	*Crab Apple Guna*
Incapacità di dire di no, ansia di piacere agli altri	*Centaury Guna*
Ipersensibilità ai giudizi altrui	*Walnut Guna*
Mancanza di fiducia in se stessi, senso di inferiorità	*Larch Guna*
Senso di colpa	*Pine Guna*
Timidezza, paura delle cose del mondo	*Mimulus Guna*
Traumatizzante	*Star of Bethlehem Guna*

fiori di Bach flowers GUNA
Mimulus
Gorse
Mustard
Impatiens
Walnut
Larch
Vervain

I 38 FIORI DI BACH GUNA

AGRIMONY GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Ansia e tormento nascosti dietro una maschera d'allegria.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Armonia / Apertura

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Mi apro con fiducia agli altri ed esprimo armonia tra le mie luci e le mie ombre"

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO

Resource Goodnight (Sonno Sereno),
Resource Freedom (Libertà e Indipendenza dalle cattive abitudini)

DESCRIZIONE

***Agrimony* è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che nascondono i propri tormenti dietro una maschera di allegria**.

Per sua indole il tipo *Agrimony* è portato a creare armonia nelle relazioni perché è un "compagnone" sempre sorridente. Possiamo dire che **l'Armonia è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però dalla convinzione che per essere amati dagli altri bisogna nascondere i propri problemi, le proprie preoccupazioni ed evitare i conflitti. Questo può portare il tipo *Agrimony* a stati ansiosi con difficoltà ad addormentarsi, bruxismo e tendenza alle dipendenze lievi o importanti (cibo, alcool, fumo, shopping, televisione, gioco, droghe,…) finalizzate ad allentare la tensione e il tormento inespressi.

Agrimony ci invita dunque a sviluppare la virtù dell'Apertura, ossia la capacità di mostrarsi agli altri nelle proprie ombre quanto nelle proprie luci, non essendo le prime altro che la proiezione delle seconde. Infatti, non è tanto il non mostrare preoccupazioni che rende *Agrimony* realmente funzionale, quanto la sua capacità di aprirsi mostrando il suo talento nell'armonizzare i propri limiti con le proprie risorse e nello sdramatizzare le difficoltà pur riconoscendole come tali.

ASPEN GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Paure vaghe e indefinite, presentimenti spiacevoli.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Ricettività / Centratura

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Posso chiudere le porte dei miei sensi cosi come sono in grado di aprirle. Torno al mio centro e mi radico saldamente a Madre terra."

DESCRIZIONE

Aspen è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che, esendo molto sensibili e ricettivi, hanno il presentimento di qualcosa di terribile e provano paure inspiegabili e indefinite di cui non parlano volentieri.

Il tipo *Aspen* percepisce prima degli altri l'incombere di qualche periocolo o minaccia cogliendone in anticipo i segnali deboli. Possiamo dire che **la Ricettività è la sua risorsa innata**. In effetti, in situazioni di emergenza è un vantaggio cogliere le prime avvisaglie di pericolo.

***Aspen* ci invita dunque a sviluppare la virtù della Centratura**, ossia la capacità di radicarsi, rimanendo saldamente stabili sul proprio baricentro fisico, emotivo e spirituale. Infatti, non è tanto il fatto di provare vaghi timori che rende *Aspen* disfunzionale, quanto la sua tendenza a reagire esageratamente a minimi segnali di un ipotetico pericolo, anche quando questo non è realmente tale o non costituisce una concreta minaccia.

Le doti di ricettività, adeguatamente bilanciate da una sicura centratura, possono rendere invece il tipo *Aspen* un prezioso e sensibile compagno.

BEECH GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Intolleranza e critica verso gli altri.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Rigore / Tolleranza

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Colgo la bontà e la bellezza in ogni cosa e persona, tutto è perfetto nella sua essenza!" "Ogni difetto è un diverso modo di essere perfetti!"

DESCRIZIONE

Beech è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che sono capaci di cogliere la bontà e la bellezza in ciò che li circonda, anche nelle cose che appaiono sbagliate.

Per sua indole il tipo *Beech* è dotato della capacità di cogliere i particolari fuori posto e di evidenziarli al fine di tendere alla perfezione. Possiamo dire che il Rigore è la sua risorsa innata. Tale atteggiamento origina però da un inconsapevole desiderio di nascondere, a se stesso e agli altri, quelli che considera i propri difetti, mettendo in evidenza quelli altrui. Questo può portare il tipo *Beech* a diventare intollerante e inclemente verso gli altri.

Beech ci invita dunque a sviluppare la virtù della Tolleranza, ossia la capacità di vedere in quelli che si reputano essere i difetti altrui, il riflesso di lontane sofferenze e la propensione soggettiva verso il proprio sviluppo e verso una perfezione tendenziale, anche se mai assoluta. Infatti, non è tanto il mostrarsi ipercritico e meticoloso che rende *Beech* realmente funzionale, quanto la sua capacità di vedere ciò che di buono, meraviglioso e perfetto esiste anche nella più "difettosa" delle situazioni.

CENTAURY GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Difficoltà a dire di no, ansia di piacere agli altri.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Generosità / Assertività

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Affermo e rispetto me stesso per offrire generosamente il mio servizio al prossimo"

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO

Resource Confidence (Autostima e Fiducia)

DESCRIZIONE

***Centaury* è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che sono incapaci di dire di no, in quanto ansiosi di piacere agli altri.**

Per sua indole il tipo Centaury è portato ad essere molto servizievole, tranquillo e gentile. Possiamo dire che **la Generosita è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però dalla convinzione che per piacere agli altri sia necessario offrirsi senza mai negare il proprio aiuto. Questo puo portare il tipo *Centaury* a diventare servile e ad esaurire le proprie energie nell'ansia di aiutare il prossimo.

***Centaury* ci invita dunque a sviluppare la virtù dell'Assertività**, ossia la capacità di affermare se stessi e di tutelare le proprie risorse, nel pieno rispetto degli altri. Infatti, non è tanto il non dire mai di no che rende *Centaury* realmente interessante, quanto la sua capacità di esprimere la propria propensione ad aiutare il prossimo, mostrando il suo talento nell'essere generoso tanto con se stesso quanto con gli altri.

CERATO GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Dubbio sulla propria capacità di giudizio,
si chiede sempre consiglio agli altri.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Confronto / Certezza

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Ho piena fiducia nel mio intuito e nella mia capacità di giudizio!"

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO:

Resource Confidence (Autostima e Fiducia),

Resource Freedom (Libertà e Indipendenza dalle cattive abitudini)

DESCRIZIONE

***Cerato* è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che non hanno abbastanza fiducia in se stessi nel prendere decisioni e che si fanno fuorviare dai consigli altrui.**

Per sua indole il tipo *Cerato* è portato a confrontarsi con gli altri e a raccogliere informazioni per crearsi un'opinione. Possiamo dire che **il Confronto è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però dalla mancanza di fiducia in se stessi e, di conseguenza, nella propria opinione e nella proprio intuito. Questo può portare il tipo *Cerato* alla continua richiesta di consigli da parte di amici e conoscenti che, oltre a creargli maggior incertezza per la diversità di opinioni, rischiano di deviarlo da quella che è la scelta a lui piu funzionale, quella che aveva gia intuito da sé.

***Cerato* ci invita dunque a sviluppare la virtù della Certezza**, ossia la capacità di fidarsi del proprio intuito e della propria facoltà di giudizio, agendo di conseguenza. Infatti, non è tanto il fidarsi del consiglio altrui che rende *Cerato* realmente funzionale, quanto la sua capacità di agire con certezza, anche andando controcorrente, dopo essersi confrontato con punti di vista differenti dal suo.

CHERRY PLUM GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Paura di perdere il controllo.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Istintività / Padronanza

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Esprimo il mio istinto quando serve, ma ne sono padrone e maestro, a mio volere. Poiche ho tutto sotto controllo, posso perdere il controllo!"

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO

Resource Harmony (Armonia Femminile - sbalzi umorali)
Resource Remedy (Relax No Stress)
Resource Freedom (Libertà e Indipendenza dalle cattive abitudini)

DESCRIZIONE

Cherry Plum **è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che temono di perdere la ragione e il controllo agendo in modo indesiderato in preda ad uno stato di tensione nervosa.** Il tipo *Cherry Plum* sente il bisogno di mantenere il controllo delle situazioni perché tende ad agire impulsivamente . Possiamo dire che **l'Istintività è la sua risorsa innata**. In effetti, ci sono situazioni in cui, l'emergenza, richiede di agire rapidamente e istintivamente, non essendoci tempo per pensare. Pensiamo ad esempio di dover evitare una vettura che ci sta arrivando addosso. L'istintività diventa disfunzionale quanto la si perpetua in uno stato abituale a seguito del fatto che ci ha aiutato a sopravvivere, appunto, ad un trauma importante.

Cherry Plum **ci invita dunque a sviluppare la virtù della Padronanza**, ossia la capacità di essere maestri dei propri istinti. Infatti, non è tanto il fatto di agire di istinto che rende *Cherry Plum* disfunzionale, quanto la sua tendenza a ripetere questa strategia ad ogni minimo stress, anche quando non è adeguata. L'istinto padroneggiato a dovere, puo rendere invece il tipo *Cherry Plum* affascinante.

CHESTNUT BUD GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Difficoltà ad apprendere dall'esperienza, ripetizione degli stessi errori.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Spontaneità / Apprendimento

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Apprendo qualcosa di nuovo da ogni esperienza: ascolto, osservo, sento, integro ed elaboro ad ogni passo e ad ogni istante!"

DESCRIZIONE

Chestnut bud è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che non apprendono facilmente dall'esperienza propria, o dall'osservazione di quella altrui, tendendo a ripetere gli stessi errori. Per sua natura *Chestnut bud* è portato ad agire liberamente dalle esperienze passate. Possiamo dire che la Spontaneità è la sua risorsa innata. Tale qualità origina però dalla tendenza ad ignorare gli eventi che il soggetto *Chestnut bud* sperimenta e dall'incapacita di trarne un insegnamento.

Chestnut bud ci invita dunque a sviluppare la virtù dell'Apprendimento, ossia la capacità di cogliere, dall'esperienza propria e dall'osservazione di quella altrui, un senso rispetto al proprio cammino, integrando le percezioni di ogni accadimento in un'unità colma di significato.

Infatti, non è tanto la tendenza ad agire spontanemaente a rendere *Chestnut bud* realmente funzionale, quanto la sua capacita di trarre una lezione da quanto sperimenta nel luogo e nel tempo presente.

CHICORY GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Iper-possessività, eccessivo attacamento a chi si ama, con l'aspettativa che i conformi ai propri valori.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Amorevolezza / Autonomia

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Basto a me stesso, con amore mi dono agli altri per la gioia di donare!"

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI è CONTENUTO

Resource Freedom (Libertà e Indipendenza dalle cattive abitudini)

DESCRIZIONE

***Chicory* è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che si prendono eccessiva cura dei propri cari.**

Per sua indole il tipo *Chicory* è particolarmente attento ai bisogni degli altri, desidera avere vicino le persone amate e, con piacere, trova sempre qualcosa da sistemare. Possiamo dire che **l'Amorevolezza è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però da un eccessivo attaccamento alle persone amate e al bisogno di tenerle sempre vicine. Questo può portare il tipo *Chicory* a diventare iper-possessivo, sviluppando inconsciamente l'aspettativa di essere ricambiato per quello che fa.

***Chicory* ci invita dunque a sviluppare la virtù dell'Autonomia**, ossia la capacità di prendersi cura di se stessi cosi come ci si prende cura degli altri. Infatti, non è tanto il mostrarsi amorevole che rende *Chicory* realmente funzionale, quanto la sua capacità di soddisfare autonomamente i propri bisogni emotivi, indipendentemente dagli altri. In tal modo diventa un vero riferimento trasmettendo un senso di sicurezza e di disinteressato supporto.

CLEMATIS GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Sogni ad occhi aperti, mancanza di interesse per il presente.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Creatività / Presenza

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Prendo parte alla vita: qui e ora, do corpo e concretezza ai miei sogni; qui e ora, le sfide quotidiane stimolano la mia fantasia e la mia creatività!"

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO

Resource Remedy (Relax No Stress)

DESCRIZIONE

***Clematis* è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che sognano ad occhi aperti, che tendono ad essere distratti, poco presenti, immersi in un futuro idealizzato.**

Per sua indole il tipo *Clematis* è portato ad essere fantasioso e ad esprimere una grande inventiva. Possiamo dire che **la Creatività è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però da uno stato di insoddisfazione verso la propria vita attuale che puo portare il tipo *Clematis* ad una continua fuga in un ipotetico futuro sublimato.

***Clematis* ci invita dunque a sviluppare la virtù della Presenza**, ossia la capacità di essere consapevoli e partecipi nel qui e ora e di manifestare nel momento presente i prori talenti. Infatti, non è tanto la creatività in se che rende *Clematis* realmente funzionale quanto la sua capacità di concretizzare l'ingegno e la fantasia dei propri progetti in un espressione attuale e percepibile.

CRAB APPLE GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Scarsa immagine di sé, senso di "sporcizia interiore", disprezzo del proprio aspetto fisico

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Purezza / Accettazione

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Mi accetto e mi amo per quello che sono, la purezza è uno stato del cuore non del corpo!"

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO

Resource Enerjoy (Energia e Vitalità), **Resource Harmony** (Armonia Femminile - sbalzi umorali), **Resource Freedom** (Libertà e Indipendenza dalle cattive abitudini)

DESCRIZIONE

Crab Apple è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che si sentono interiormente "contaminati" da qualcosa di sporco, arrivando a desiderare con ansia di sbarazzarsene quanto prima.

Possono anche non amare il proprio aspetto fisico o disprezzarne qualche particolare e, spesso, sono amanti dell'ordine. Per sua indole il tipo *Crab Apple* è portato a ricercare la purezza e la pulizia nel corpo come nello spirito. Possiamo dire che **la Purezza è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però da un senso eccessivo di sporcizia che puo arrivare persino all'ossessione.

Crab Apple ci invita dunque a sviluppare la virtù del Accettazione ovvero la capacità di accogliere se stessi e il proprio aspetto fisico per quello che sono. Infatti ciò che rende Crab Apple realmente funzionale, è la sua capacità di accettare come pura, in quanto tale, ciascuna opera del creato, compreso se stesso, comprendendo che l'apparente sporcizia che sembra coprirla sta soltanto negli occhi di chi osserva.

ELM GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Temporanea depressione, sensazione di sovraccarico di responsabilità

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Misura / Risolutezza

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Ciò che mi appare insormontabile oggi, mi sarà piacevole da sorvolare domani. Ciò che chiamò 'problema' oggi, chiamerò 'opportunità' domani!"

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO

Resource Confidence (Autostima e Fiducia)
Resource Enerjoy (Energia e Vitalità)

DESCRIZIONE

***Elm* è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che, pur essendo generalmente capaci e fiduciosi sul proprio cammino, sono soggetti ad una temporanea depressione o si sentono sopraffatti dall'onere del proprio compito.** Per sua indole il tipo *Elm* è portato a misurare le proprie capacità e risorse rispetto all'importante progetto a cui si dedica. Possiamo dire che **la Misura è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però da uno stato di temporaneo sovraccarico che lo induce a dubitare delle proprie possibilità rispetto al cammino intrapreso fino a indugiare nella depressione.

***Elm* ci invita dunque a sviluppare la virtù della Risolutezza** ossia la capacità di agire senza esitazione per il compimento del proprio ruolo dando la giusta misura sia alle proprie risorse, consapevoli che si possono incrementare se gli si dà il tempo di rigenerarsi, sia al progetto, consapevoli che è comunque fattibile. Infatti cio che rende *Elm* realmente funzionale, è la sua capacità di agire con risolutezza, misurandosi soprattutto con se stesso piuttosto che con i propri successi o insuccessi temporanei.

GENTIAN GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Facilità allo scoraggiamento, esitazione, titubanza

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Riflessione / Fiducia

AFFERMAZIONE POSITIVA

"L'ostacolo è un'opportunità di andare oltre. Sposto l'attenzione dal problema alla soluzione!"

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO:

Resource Confidence (Autostima e Fiducia)

DESCRIZIONE

***Gentian* è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che si scoraggiano facilmente di fronte al minimo impedimento o ritardo rispetto alle proprie aspettative.** Per sua indole il tipo *Gentian* è portato a soffermarsi sulle difficoltà, anche piccole, e a valutarne l'impatto sul proprio miglioramento o sul proprio progresso. Possiamo dire che **la Riflessione è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però dalla mancanza di autostima e dalla sensazione di non essere all'altezza di affrontare i piccoli contrattempi quotidiani. Questo può portare il tipo *Gentian* a scoraggiarsi facilmente e a focalizzarsi su temporanei e superabili impedimenti, perdendo di vista la generale tendenza al successo.

***Gentian* ci invita dunque a sviluppare la virtù della Fiducia** ossia la capacità di percepire e valorizzare le proprie risorse, accompagnata da un atteggiamento favorevole e ottimista. Infatti, non è tanto il riconoscere i propri presunti limiti che rende *Gentian* realmente funzionale, quanto la sua capacità di riflettere su come superarli e di procedere con fiducia nel proprio progetto o nel miglioramento del proprio stato di salute e benessere.

GORSE GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Disperazione, rinuncia, pessimismo

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Accoglimento / Speranza

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Qui e ora scorgo mille opportunità e inimmaginate risorse!"

DESCRIZIONE

Gorse è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che si trovano in uno stato di disperazione e pensano sia inutile ogni ulteriore tentativo di migliorare le cose.

Per sua indole il tipo *Gorse* è portato alla rinuncia, poiche non ha alcuna aspettativa di poter migliorare la propria condizione. Proprio per questo, è disponibile ad accogliere nuove proposte (di terapie o di progetti) da altri. Possiamo dire che **l'Accogliemento è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però dalla mancanza di speranza e dall'intenzione di ubbidire a, o di compiacere, chi gli propone nuove possibilita di miglioramento.

***Gorse* ci invita dunque a sviluppare la virtù della Speranza** ossia la capacita di vedere, con fiducia, al di là della situazione attuale e della sua gravità, una possibilità di evoluzione. Fosse anche solo la maturazione di un diverso atteggiamento verso la vita e di una diversa prospettiva mirata alle proprie risorse piuttosto che alle proprie mancanze. Ciò che rende *Gorse* realmente funzionale è la sua capacita di scorgere anche la piu tenue luce di speranza accogliendo tutte le nuove e inesplorate strade che la vita gli pone davanti.

HEATHER GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Timore di restare soli, eccessiva loquacità.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Socievolezza / Empatia

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Quanto piu dono, tanto piu spazio creo per ricevere. Nel silenzio e nell'ascolto esprimo me stesso molto piu che con le parole!"

DESCRIZIONE

Heather è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che, sentendosi a disagio se costretti ad una solitudine prolungata, cercano sempre la compagnia di qualcuno con cui condividere le proprie vicende e a cui raccontare le proprie storie.

Per sua indole il tipo *Heather* è portato alla condivisione, al rapporto con gli altri e all'affabilità. Possiamo dire che la Socievolezza è la sua risorsa innata. Tale atteggiamento origina però da un profondo senso di solitudine che puo portare il tipo *Heather* ad essere eccessivamente loquace.

Heather ci invita dunque a sviluppare la virtù dell'Empatia, ossia la capacità di comprendere gli stati d'animo e le emozioni del prossimo, entrando cosi in una vera e profonda relazione con gli altri. Infatti, non è tanto la socievolezza che rende *Heather* realmente funzionale, quanto la sua capacità di stabilire un rapporto empatico, interattivo e duraturo.

HOLLY GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Gelosia estrema, sospetto, sensazione di tradimento, invidia.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Consapevolezza / Amore

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Esprimo amore incondizionato dal profondo di me stesso, mostrandomi consapevole della luce inesauribile del mio sentimento."

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO

Resource Harmony (Armonia Femminile)

DESCRIZIONE

Holly è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che talvolta, provano profonda sofferenza, in preda a sentimenti di gelosia, sospetto, vendetta o invidia.

Per sua indole il tipo *Holly* è molto bisogno di amore ed è pertanto consapevole dell'importanza di tale sentimento. Possiamo dire che **la Consapevolezza è la sua risorsa innata**. Tale caratteristica però lo rende particolarmente esposto ad una profonda infelicità, senza una reale ragione, quando non sente il proprio bisogno d'amore soddisfatto. Questo può portare il tipo *Holly* a provare gelosia, invidia o sospetto verso chi gli sembra essere la causa di tale frustrazione.

***Holly* ci invita dunque a sviluppare la virtù dell'Amore incondizionato**, ossia la capacità di esprimere un sentimento disinteressato verso gli altri, che finisce per appagare anche se stessi. Infatti, non è l'aggressivita che rende *Holly* realmente funzionale, quanto la sua capacità di esprimere Amore incondizionato a partire da se stesso, consapevole che tale risorsa non si esaurisce con l'uso, ma anzi si moltiplica!

HONEYSUCKLE GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Si vive nel passato, nostalgia

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Memoria / Superamento

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Cio che amo del passato, vive in me nel presente; la felicità è trascorsa rapida per aspettarmi qui e ora!"

DESCRIZIONE

Honeysuckle è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che vivono nel passato, nostalgici dei bei tempi andati, del ricordo di esperienze felci o di ambizioni irrealizzate.

Per sua indole il tipo *Honeysuckle* è dotato di una notevole capacità mnemonica. Possiamo dire che **la Memoria è la sua risorsa innata**. Tale facoltà origina però da un'incapacità di sentirsi realizzato nella vita attuale che puo portare il tipo *Honeysuckle* a fuggire nella reminiscenza di piu gradevoli tempi trascorsi o di persone amate nel passato, ormai perse di vista.

Honeysuckle ci invita dunque a sviluppare la virtù della Superamento, ossia la capacità di andare oltre il cammino percorso, pur forti dell'esperienza che, in modo consapevole o inconsapevole, resta inscritta nel proprio essere. Infatti, non è tanto la memoria a rendere *Honeysuckle* realmente funzionale, quanto la sua capacità di agirne l'apprendimento e di metterlo a frutto nel momento presente.

HORNBEAM GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Affaticamento del lunedì mattina, dubbio rispetto alla propria capacità di affrontare il quotidiano.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Consolidamento / Vigore

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Mi sento rinvigorito, forte ed energetico. Agisco in ciò che mi fa sentire vivo e mi sento vivo in ciò che agisco"

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO:

Resource Confidence (Autostima e Fiducia)
Resource Enerjoy (Energia e Vitalità)

DESCRIZIONE

Hornbeam è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che si sentono fisicamente e psicologicamente sovrastati dalle incombenze quotidiane, sebbene in genere riescano a portarle a compimento. Per sua indole il tipo *Hornbeam* ritiene di dover fortificare qualche aspetto del proprio fisico o della propria psiche. Possiamo dire che **il Consolidamento è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però dalla sensazione di non essere all'altezza di affrontare i piccoli problemi quotidiani. Questo puo portare il tipo *Hornbeam* a percepire stanchezza alla sola idea di dover affrontare un compito sgradito e alla conseguente tendenza a procrastinarlo indefinitamente.
Hornbeam ci invita dunque a sviluppare la virtù del Vigore, ossia la capacità di attivare le proprie energie per metterle efficacemente in azione. Infatti ciò che rende *Hornbeam* realmente funzionale, è la sua capacità di superare i propri blocchi mentali, consolidando la propria fiducia con immagini di successo e mostrando il proprio talento nell'esprimere con vigore la propria facoltà di azione.

IMPATIENS GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Impazienza, fretta, facile irritabilità.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Dinamismo / Pazienza

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Mi muovo al ritmo del qui e ora: allento la tensione e mi armonizzo coi tempi del mio prossimo, del flusso della vita e della natura."

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO

Resource Harmony (Armonia Femminile - sbalzi umorali), **Resource Remedy** (Relax No Stress), **Resource Goodnight** (Sonno Sereno), **Resource Freedom** (Libertà e Indipendenza dalle cattive abitudini)

DESCRIZIONE

Impatiens è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che pensano e agiscono rapidamente, si spazientiscono facilmente di fronte alla lentezza o al ritardo altrui e amano lavorare in solitudine per poter mantenere i propri ritmi accelerati.

Per sua indole il tipo *Impatiens* è portato ad agire alla svelta e senza esitazione. Possiamo dire che **il Dinamismo è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però da uno stato di continua tensione, come fosse in continua lotta o fuga, che può portare il tipo Impatiens ad essere eccessivamente ansioso, impaziente e irritabile.

Impatiens ci invita dunque a sviluppare la virtù della Pazienza, ossia la capacità di rallentare il proprio ritmo interno per armonizzarsi a quello degli altri, degli eventi e della natura. Infatti, non è tanto l'accelerazione che rende *Impatiens* realmente funzionale, quanto la sua capacità di agire in modo dinamico ma paziente secondo i ritmi richiesti dal contesto e dal prossimo.

LARCH GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Mancanza di fiducia in se stessi, senso di inferiorità.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Prudenza / Audacia

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Conosco il mio valore e lo esprimo in ogni istante: ciò che so fare è il mio talento e ciò che non so fare lo posso apprendere"

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO

Resource Confidence (Autostima e Fiducia)

DESCRIZIONE

Larch è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che, sentendosi inferiori e meno capaci degli altri, rinunciano a qualsiasi impresa a causa dell'aspettativa di un fallimento.

Per sua indole il tipo *Larch* è portato ad agire con un basso profilo, valutando tutti i "rischi" a cui ogni situazione lo espone. Possiamo dire che **la Prudenza è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però dalla credenza di non avere le stesse capacità degli altri. La mancanza di autostima porta il tipo *Larch* ad auto-sabotarsi agendo con una scarsa convinzione e una scarsa determinazione che portano all'auto-avverasi delle aspettative di fallimento che lui stesso ha costruito.

Larch ci invita dunque a sviluppare la virtù dell'Audacia, ossia la capacità di osare, di spingersi progressivamente al di fuori della propria zona di comfort, con l'intenzione di valorizzare ed evolvere i propri talenti e la convinzione di costruire il successo. Infatti ciò che rende *Larch* realmente funzionale è la sua capacita di valutare i propri limiti per superarli con audacia.

MIMULUS GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Paura di cose note (dei ragni, di volare, del buio…), fobie, Timidezza.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Salvaguardia / Coraggio

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Esprimo il mio innato coraggio e salvaguardo me stesso affrontando le sfide della vita quotidiana"

DESCRIZIONE

Mimulus è il fiore corrispondente a coloro che provano paure legate alla quotidianita (alla malattia, alla povertà, al dolore, al buio, ecc.).

Per sua indole il tipo *Mimulus* è timido, schivo, non parla volentieri dei propri timori. Possiamo dire che **la Salvaguardia è la sua risorsa innata**.

In effetti, protegge se stesso dalla fonte delle proprie paure evitando di esporvisi o, se praticamente tutto lo intimidisce, evitando in generale qualsiasi contatto sociale. Questo però, induce il tipo *Mimulus* a rinchiudersi in modo disfunzionale anche quando non esiste un reale pericolo.

A ben vedere, spesso l'oggetto dei suoi timori è piu simbolico che reale, oppure nasconde memorie di traumi familiari assimilate inconsapevolmente.

Mimulus ci invita allora a sviluppare la virtù del Coraggio, ossia di fare appello alle proprie capacità per affrontare le sfide della vita e dimostrare a se stessi che, certe memorie familiari, non ci riguardano in prima persona. D'altra parte, come sarebbe possibile mostrare coraggio se prima non si provasse timore?

MUSTARD GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Malinconia, depressione che va e viene inspiegabilmente.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Introspezione / Gioia

AFFERMAZIONE POSITIVA

"So che il sole continua a splendere anche quando una nube lo oscura.
Ciò che percepisco fuori, riflette ciò su cui metto l'attenzione dentro di me: scelgo di percepire la gioia e di esprimerla all'esterno!"

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO

Resource Harmony (Armonia Femminile - sbalzi umorali)

DESCRIZIONE

Mustard è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che sono soggetti ad un'improvvisa malinconia, una forma di tristezza che, come una nube, addombra, improvvisamente e senza causa apparente, la luce e la gioia della vita.

Per sua natura *Mustard* è portato a ritrarsi verso la propria interiorità e a guardarsi dentro. Possiamo dire che **l'Introspezione è la sua risorsa innata**. Tale qualità origina però dalla tendenza ad indugiare sull'emergere di stati d'animo depressivi che non trovano spiegazione o ragion d'essere.

Mustard ci invita dunque a sviluppare la virtù della Gioia, ossia la capacità di cogliere, soffermarsi su, e godere di quanto di meraviglioso, stupefacente e piacevole si manifesta in ogni piccolo e grande fenomeno della vita, nelle cose più semplici, così come in quelle più sorprendenti. Infatti, non è tanto la tendenza ad esplorare le proprie profondità d'animo a rendere *Mustard* realmente funzionale, quanto la sua capacità di gioire in modo semplice ed immediato di quanto gli si offre nel tempo presente.

OAK GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Eccessivo senso del dovere, incapacità di lasciarsi andare.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Perseveranza / Flessibilità

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Mi fletto ma non mi spezzo, mi rispetto nella mia interezza, mi fermo per poter riprendere con maggior vigore!"

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO:

Resource Enerjoy (Energia e Vitalità)

DESCRIZIONE

Oak è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che non si arrendono mai, continuano a lottare, tentando il tutto per tutto, anche nelle situazioni più disperate, arrivando ad essere insodisfatti di se stessi se una malattia gli impedisce di adempiere ai propri doveri o di aiutare gli altri. Per sua indole il tipo *Oak* è portato ad insistere nel perseguire i propri obiettivi. Possiamo dire che **la Perseveranza è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però dalla convinzione che per sentirsi forti e mantenere la propria autostima, sia necessario mostrarsi sempre attivi ed efficienti. Questo può portare il tipo *Oak* ad esaurire le proprie risorse nel tentativo di riuscire ad ogni costo nella propria impresa, che si tratti di superare rapidamente una condizione di malattia, di svolgere i propri affari quotidiani o di aiutare qualcuno.

Oak ci invita dunque a sviluppare la virtù della Flessibilità, ossia la capacità di comprendere quando è opportuno modificare i propri progetti, accettando una dilazione per concedersi il necessario riposo o addirittura rinunciare ad un obiettivo che è diventato irraggiungibile. Infatti, non è tanto l'insistere ad ogni costo che rende *Oak* realmente attraente, quanto la sua capacita di perseverare nel proprio cammino, accettando, quando inevitiabile, di flettersi sotto il peso degli eventi affinché possano dolcemente scivolare, permettendogli poi di rialzarsi e proseguire.

OLIVE GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Stanchezza fisica e mentale, esaurimento, mancanza di risorse

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Riposo / Rigenerazione

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Percepisco e rispetto le esigenze del mio essere: mi consento il riposo e rigenero le mie risorse!"

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO

Resource Enerjoy (Energia e Vitalità)
Resource Goodnight (Sonno Sereno)

DESCRIZIONE

Olive è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che, avendo provato una prolungata sofferenza fisica o mentale, si sentono stanchi ed esausti, persino nelle normali attività quotidiane.

Per sua natura lo stato *Olive* porta alla ricerca delle energie perdute. Possiamo dire che **il Riposo è la sua risorsa innata**. Tale ricerca rischia però di rimanere infruttuosa se il tipo *Olive* non riconosce a se stesso il bisogno di una vera e propria rielaborazione delle proprie forze.

Olive ci invita dunque a sviluppare la virtù della Rigenerazione, ossia la capacità di trasmutare le proprie energie oltre a recuperarle. Infatti, non è tanto la tendenza a riposarsi a rendere *Olive* realmente capace di esprimere il proprio potenziale, quanto la sua capacità di riconoscere nel suo stato di prostrazione la necessità di fermarsi un momento per rigenerare e ridirezionare il proprio essere.

PINE GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Senso di colpa, ci si biasima anche per gli errori altrui.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Responsabilità / Perdono

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Esprimo il meglio di me e delle mie capacità: ogni risultato è di valore, o per se stesso, o per quello che mi insegna!"

DESCRIZIONE

Pine è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che si biasimano per gli errori che si attribuiscono, spesso anche per quelli altrui, e anche quando i risultati sono positivi ritengono di non essersi impegnati abbastanza o che avrebbero potuto fare meglio.

Per sua indole il tipo *Pine* è portato ad accollarsi l'onere di qualsiasi situazione lo coinvolga. Possiamo dire che **la Responsabilità è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però dalla credenza di non aver mai dato abbastanza e di non aver mai ottenuto a sufficienza. Finisce così per attribuirsi un'auto-punizione ingiustificata.

Pine ci invita dunque a sviluppare la virtù del Perdono, ossia la capacità di agire con comprensione e indulgenza, in primo luogo verso se stessi e, successivamente, verso gli altri. Infatti ciò che rende *Pine* realmente funzionale, è la sua capacità di valutare equanimemente le responsabilità (proprie e altrui) e di perdonare (a se stesso e agli altri) i propri limiti umani che non sono un errore ma una normale modalità di apprendimento.

RED CHESTNUT GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Ansia e preoccupazione eccessiva per i propri cari.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Altruismo / Ottimismo

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Il mondo è come io lo vedo, poiche amo i miei cari, vedo solo amore e bellezza!"

DESCRIZIONE

Red Chestnut è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che provano spesso ansia e preoccupazione per i propri cari. Per sua indole il tipo *Red Chestnut* è portato ad interessarsi alla salute degli altri e delle persone a cui tiene, in particolare.

Possiamo dire che **l'Altruismo è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però dal timore che qualche sventura possa accadere loro. Questo può portare il tipo *Red Chestnut* a stare in ansia e a preoccuparsi eccessivamente e, spesso, immotivatamente, non tanto per se stesso, quanto proprio per coloro a cui vuole bene.

Red Chestnut ci invita dunque a sviluppare la virtù dell'Ottimismo, ossia la capacità di sviluppare un atteggiamento volto a cogliere il lato più favorevole e piacevole delle situazioni che coinvolgono gli altri, senza dare un'ingiustificata importanza a possibili ma improbabili eventi nefasti. Infatti, non è tanto il mostrarsi altruista che rende *Red Chestnut* realmente funzionale, quanto la sua capacità di mostrarsi ottimista e cogliere l'aspetto gradevole per i propri amati, in ogni situazione.

ROCK ROSE GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Terrore, paura "raggelante", situazioni di panico.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Sopravvivenza / Eroismo

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Esprimo il mio eroismo in movimento, manifesto le mie risorse di sopravvivenza grazie all'azione."

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO

Resource Remedy (Relax No Stress)

DESCRIZIONE

Rock Rose è il fiore corrispondente a coloro che, a fronte di un'emergenza, sono paralizzati dalla paura. Più spesso, quella di Rock Rose è la prima reazione fisiologica che tutti proviamo a fronte di una minaccia temibile e inattesa.

Questo perché, in natura, immobilizzarsi alla vista di un predatore è spesso un'ottima strategia, dato che i predatori hanno difficolta ad identificare una preda che non sia in movimento. Possiamo dire, dunque, che **la Sopravvivenza è la risorsa innata** di *Rock Rose*. Tale strategia, però, diventa disfunzionale quanto la si perpetua in uno stato abituale a seguito del fatto che ci ha aiutato a sopravvivere, appunto, ad un trauma importante.

Rock Rose ci invita allora a sviluppare la virtù dell'Eroismo, ossia la capacità di reagire di fronte agli stress e alle sfide della vita, in modo commisurato alla loro reale entità. Se restare immobili di fronte a un cane rabbioso può essere una buona strategia, infatti, non lo è paralizzarsi alla vista di un veicolo che punta verso di noi, come pure non lo è di certo fare scena muta di fronte ad un esaminatore o ad un pubblico. In quest'utlimo caso, non stiamo neppure rischiando realmente la vita, in effetti.

ROCK WATER GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Inflessibilità verso se stessi, rigidità di principi, tendenza a porsi obiettivi troppo elevati.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Disciplina / Duttilità

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Sono perfetto anche quando non lo sono, perché i piaceri e le gioie della vita fanno parte dei miei programmi!"

DESCRIZIONE

Rock Water non è propriamente un fiore, essendo preparato esclusivamente con acqua di sorgenti note per le loro proprietà. Corrisponde a coloro che sono severi maestri di se stessi, dedicandosi ad un rigido stile di vita improntato alla salute, alla forza e all'attività. Per sua indole il tipo Rock Water è ligio alle regole, ai ritmi che si autoimpone e aspira ad incarnare un modello ideale che, spera, gli altri vorranno imitare per diventare migliori.

Possiamo dire che **la Disciplina è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però da un inconsapevole bisogno di mantenere il controllo adottando uno stile di vita programmato e prevedibile. Questo può portare il tipo Rock Water a diventare eccessivamente rigido, arrivando a negarsi anche i piccoli piaceri della vita per non trasgredire al proprio "voto".

Rock Water ci invita dunque a sviluppare la virtù della Duttilità, ossia la capacità di adattarsi, come l'acqua, alle mutevoli situazioni e di accettare il compromesso e l'occasionale trasgressione alla regola. Infatti, non è tanto il mostrarsi rigido e incorruttibile che rende Rock Water realmente funzionale, quanto la sua capacità di adattarsi e di "concedersi", di tanto in tanto, mantenendo la propria integrità di principio più che di fatto.

SCLERANTHUS GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Indecisione tra due o piu alternative, incertezza.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Integrazione / Decisione

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Conosco e sento le mie priorità. La decisione giusta per me è decidere!"

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO

Resource Harmony (Armonia Femminile - sbalzi umorali)
Resource Confidence (Autostima e Fiducia)
Resource Goodnight (Sonno Sereno)

DESCRIZIONE

Scleranthus è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che soffrono silenziosamente, a causa della difficoltà a decidere tra due alternative, oscillando la loro propensione, alternativamente, per l'una e per l'altra. Per sua indole il tipo *Scleranthus* è tranquillo e non parla volentieri della propria incapacità di decisione. La sua difficoltà origina, in effetti, dall'incosapevole intuizione che esiste una terza possibilità che, da una diversa prospettiva, consente di acquisire il meglio delle due opzioni. Possiamo dire che **l'Integrazione è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento gli crea sofferenza perché la scelta di ogni alternativa, viene vissuta come rinuncia all'altra. *Scleranthus* può somatizzare tale indecisione con disturbi dell'equilibrio (es. cinetosi) o dei ritmi fisiologici (es. sonno-veglia, mestruale, ecc.). **Scleranthus ci invita dunque a sviluppare la virtù della Decisione** ossia la capacità di scegliere un'opzione, senza titubanze, godendone pienamente gli effetti funzionali senza indugiare sulla rinuncia alle alternative. Infatti, ciò che rende *Sclernathus* realmente funzionale, è la sua capacita di vedere oltre le possibilità apparentemente opposte, per trovare, anche se non nell'immediato, una "terza via" che integri ed equilibri le altre due. Ma per fare questo, bisogna decidere e sperimentare.

STAR OF BETHLEHEM GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Situazione di shock, anche passato, spavento, trauma.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Elaborazione / Risoluzione

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Nell'esperienza c'è sempre un insegnamento, elaboro il mio dolore e lo risolvo nel piacere di donarmi alla vita!"

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO:

Resource Remedy (Relax No Stress)

DESCRIZIONE

Star of Bethlehem è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che si trovano in una condizione di angoscia e infelicità a seguito di una brutta notizia, della perdita di una persona cara o di un qualsiasi tipo di incidente o trauma.

Per sua indole il tipo *Star of Bethlehem* è portato a interrogarsi sulle ragioni per le quali si è trovato ad affrontare questa situazione scioccante. Possiamo dire che **l'Elaborazione è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però dall'angoscia alla quale cerca di dare sollievo e rischia di farlo permanere in uno stato di profonda infelicità.

Star of Bethlehem ci invita dunque a sviluppare la virtù della Risoluzione ossia la capacità di andare oltre l'episodio traumatico, del quale non si può cancellare la memoria, ma si puo certamente cambiare il rapporto che si ha con essa. Infatti ciò che rende *Star of Bethlehem* realmente funzionale, è la sua capacita di elaborare e risolvere l'esperienza traumatica, traendone un insegnamento sul piano fisico, emotivo e spirituale e attribuendogli dunque un significato.

SWEET CHESTNUT GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Profonda disperazione, ai limiti della sopportazione.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Metamorfosi / Rinascita

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Dolore è resistenza alla trasformazione, piacere è scorrere col flusso: lascio appassire il vecchio affinché il nuovo possa sbocciare.
Questo è il miracolo della vita!"

DESCRIZIONE

Sweet Chestnut è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che sono in preda ad una profonda angoscia, al punto da sentire che il proprio corpo o la propria mente sono al limite della sopportazione.

Per sua indole il tipo *Sweet Chestnut* è portato ad affrontare un processo di trasformazione interiore. Possiamo dire che **la Metamorfosi è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però da uno stato di angoscia che avendo spinto al limite le risorse fisiche e mentali dell'individuo, lo costringe ad una evoluzione forzata sul piano spirituale.

Sweet Chestnut ci invita dunque a sviluppare la virtù della Rinascita ossia la capacità di essere parte attiva di questo processo, abbandonando il proprio vecchio sé per far posto al nuovo.

Infatti ciò che rende *Sweet Chestnut* realmente funzionale, è la sua capacità di rigenerare se stesso, trasformandosi e rinascendo dalle proprie ceneri come la mitica fenice.

VERVAIN GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Eccessivo entusiasmo, fanatismo, volontà di convertire gli altri al proprio punto di vista.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Passione / Moderazione

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Lascio che la fiamma della mia passione accenda anche gli altri ma nel rispetto della loro prospettiva."

DESCRIZIONE

Vervain è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che sono animati da forti ideali e solidi principi dei quali sono fermamente convinti.

Per sua indole il tipo *Vervain* è dotato di una forte volontà e di gran coraggio nella difesa dei propri ideali. Possiamo dire che **la Passione è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però da un inconscio bisogno di mantenere il controllo imponendo il proprio punto di vista come rigido riferimento. Questo può portare il tipo *Vervain* a diventare involontariamente fanatico, fino a voler convertire gli altri ai propri principi.

Vervain ci invita dunque a sviluppare la virtù della Moderazione, ossia la capacità di esprimere entusiasticamente il proprio punto di vista, lasciando che gli altri facciano altrettanto e rispettando il loro. Infatti, non è tanto il mostrarsi passionale che rende *Vervain* realmente funzionale, quanto la sua capacità di moderare il proprio entusiasmo affinché non sia prevaricante ma piuttosto stimolante e coinvolgente.

VINE GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Forte volontà, tendenza alla dominazione e all'inflessibilità.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Carisma / Servizio

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Sono una guida carismatica e motivante!"

DESCRIZIONE

Vine è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che sono consapevoli delle proprie competenze e fiduciosi nelle proprie capacità di riuscita.

Per sua indole il tipo *Vine* è dotato di gran sicurezza e di convinzione nella propria capacità di dirigere gli altri. Possiamo dire che **la Leadership Carismatica è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però da un'inconscia insicurezza e dal desiderio di far prevalere il proprio punto di vista imponendo la propria volontà. Questo può portare il tipo *Vine* a diventare dispotico nel suo comportamento verso gli altri che, ritiene, abbiano bisogno della sua rigida guida.

Vine ci invita dunque a sviluppare la virtù del Servizio, ossia la qualità di esprimere le proprie capacità di leadership e di guida, in modo carismatico, offrendole agli altri quando più servono (ad esempio *Vine* si rivela molto utile e rassicurante nelle situazioni di emergenza). Infatti, non è tanto il mostrarsi autoritario e sicuro che rende *Vine* realmente funzionale, quanto la sua capacità di mettersi al servizio del prossimo in modo autorevole e carismatico.

WALNUT GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Ipersensibilità, bisogno di protezione dalle influenze esterne, soprattutto nei momenti di importanti cambiamenti nella vita.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Sensibilità / Libertà

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Esprimo liberamente me stesso, mostrandomi sensibile alle opinioni altrui, protetto dalla luce della mia costanza"

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO

Resource Harmony (Armonia Femminile - sbalzi umorali), **Resource Enerjoy** (Energia e Vitalità) , **Resource Goodnight** (Sonno Sereno), **Resource Freedom** (Libertà e Indipendenza dalle cattive abitudini)

DESCRIZIONE

Walnut è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che tendono a farsi influenzare dalle convinzioni altrui o dagli eventi esterni e necessitano pertanto di protezione. Per sua indole il tipo *Walnut* è molto sensibile, pur avendo ambizioni e ideali ben definiti.

Possiamo dire che **la Sensibilità è la sua risorsa innata**. Tale caratteristica però lo rende particolarmente influenzabile ed esposto alle forti opinioni altrui e agli eventi destabilizzanti. Questo può portare il tipo *Walnut* a perdere la propria costanza. **Walnut ci invita dunque a sviluppare la virtù della Libertà**, ossia la capacità di perseguire i propri scopi con perseveranza sentendosi protetti dalle influenze esterne. Infatti, non è tanto l'ipersensibilità che rende *Walnut* realmente funzionale, quanto la sua capacità di esprimere e perseguire liberamente i propri ideali, pur mostando il suo talento nell'essere sensibile alle opinioni altrui e agli accadimenti esterni.

WATER VIOLET GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Preferenza per la solitudine, orgoglio, riservatezza.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Indipendenza / Umiltà

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Sono consapevole del mio valore e del fatto che si può esprimere solo comunicando con gli altri. Con umiltà e gratitudine ricordo che insegnando si impara e imparando si insegna!"

DESCRIZIONE

Water Violet è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che amano la solitudine, parlano poco e con gentilezza, sono tranquilli, riservati, indipendenti e, spesso, particolarmente acuti.

Per sua indole il tipo *Water Violet* è portato ad agire in autonomia, ad andare per la propria strada lasciando in pace gli altri e senza farsene influenzare a sua volta. Possiamo dire che **l'Indipendenza è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però da un certo senso di superiorità che può portare il tipo *Water Violet* ad essere eccessivamente distaccato e riservato.

Water Violet ci invita dunque a sviluppare la virtù dell'Umiltà, ossia la capacità di agire con semplicità e modestia, esprimendo i propri talenti al servizio degli altri piuttosto che per farsene vanto. Infatti, non è tanto l'indipendenza che rende *Water Violet* realmente funzionale, quanto la sua capacità di agire la propria autonomia in modo quasi invisibile, mostrando il suo talento nel portare pace e tranquillità agli altri.

WHITE CHESTNUT GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Rimuginazione, pensieri ripetitivi e preoccupazioni ossessive.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Concentrazione / Pace

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Lascio fluire i miei pensieri come nuvole: mi concentro, in pace, sull'agire il presente!"

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO

Resource Goodnight (Sonno Sereno),
Resource Freedom (Libertà e Indipendenza dalle cattive abitudini)

DESCRIZIONE

White Chestnut è il Fiore di Bach corrispondente a coloro ossessionati da pensieri ripetitivi e indesiderati che preoccupano la loro mente e interferiscono sul lavoro o sui piaceri del momento.

Per sua natura *White Chestnut* è portato a focalizzarsi su un'unica attività. Possiamo dire che **la Concentrazione è la sua risorsa innata**. Tale capacità origina però dalla tendenza ad indugiare compulsivamente sulle attività future che mettono in ansia il soggetto *White Chestnut*.

White Chestnut ci invita dunque a sviluppare la virtù della Pace, ossia la capacità di mettere a tacere la voce interiore che ci suggerisce credenze ossessive relative ad eventi che, di fatto, ancora non si sono manifestati e, piuttosto, concentraci nell'azione del presente, che si tratti di lavoro o di svago. Infatti, non è tanto la tendenza a concentrarsi a rendere *White Chestnut* realmente funzionale, quanto la sua capacità di agire in modo focalizzato nel luogo e nel tempo presente.

WILD OAT GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Incertezza rispetto alla strada da seguire, insoddisfazione rispetto allo stile di vita, incapacità di realizzarsi.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Esperienza / Direzione

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Ascolto la mia voce interiore e prendo la direzione del mio cammino di vita."

DESCRIZIONE

Wild Oat è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che ambiscono a realizzarsi nella vita in qualche occupazione importante, ma pur sperimentandone diverse, hanno difficoltà a decidere, non percependo nessuna predisposizione dominante.

Per sua indole il tipo *Wild Oat* è portato a fare diverse esperienze che vive con profondità e partecipazione, desiderando godere a pieno la propria vita.

Possiamo dire che **l'Esperienza è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però dalla sensazione di non aver alcuna inclinanzione particolare e può portare il tipo *Wild Oat* ad un senso di insoddisfazione e di sprecare il proprio tempo.

Wild Oat ci invita dunque a sviluppare la virtù della Direzione, ossia la capacità di indirizzare la propria esperienza verso un'attività, uno scopo o un'ambizione ben definita. Infatti ciò che rende *Wild Oat* realmente funzionale, è la sua capacità di sperimentare in profondità l'ambito che sente come proprio seguendone la direzione con tenacia e determinazione.

WILD ROSE GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Apatia, rassegnazione, si fanno pochi sforzi per migliorare le situazioni.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Adattamento / Vitalità

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Mi getto nel fiume dell'esistenza con gioia e vitalità! Mi permetto ciò che desidero perché è un mio diritto di nascita!"

COMPOSTI PRONTI NEI QUALI È CONTENUTO

Resource Enerjoy (Energia e Vitalità)

DESCRIZIONE

Wild Rose è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che, senza ragione apparente, si rassegnano agli eventi della vita, senza fare alcuno sforzo per migliorare la situazione o per trovare un motivo di gioia.

Per sua indole il tipo *Wild Rose* è portato ad affrontare qualsiasi difficoltà senza lamentarsene. Possiamo dire che **l'Adattamento è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però dalla rinuncia a combattere che può portare il tipo *Wild Rose* a scivolare attraverso la vita in uno stato di rassegnata apatia.

Wild Rose ci invita dunque a sviluppare la virtù della Vitalità, ossia la capacità di mantenersi attivi e vivaci, in cerca di sempre nuovi stimoli. Infatti, non è tanto la capacità di adattamento a rendere *Wild Rose* realmente funzionale, quanto la sua capacità di trarre dalle difficoltà del momento uno stimolo a regire in modo vitale e gioioso.

WILLOW GUNA

STATO D'ANIMO DISFUNZIONALE

Risentimento e autocommiserazione.

RISORSA / VIRTÙ OPPOSTA

Reattività / Comprensione

AFFERMAZIONE POSITIVA

"Pongo la mia attenzione su ciò che di bello la vita mi offre; sono responsabile del mio destino!

DESCRIZIONE

Willow è il Fiore di Bach corrispondente a coloro che si sento amareggiati e ingiustamente trattati dalla vita a causa delle sfortune e delle avversità che si sono trovati ad affrontare.

Per sua indole il tipo *Willow* è portato a reagire agli impedimenti con un senso di rivalsa per l'ingiustizia che ritiene di aver subito e di cui si lamenta.

Possiamo dire che **la Reattività è la sua risorsa innata**. Tale atteggiamento origina però dalla convinzione che la vita vada giudica dai successi, e dalla conseguente incapacità di accettare, senza lamentele e amarezza, quelle che si ritengono essere prove ingiuste ed eccessive. Spesso si finisce così col distogliere le proprie attenzioni ed energie a quelle che erano, in precedenza, le occupazioni piu amate.

Willow ci invita dunque a sviluppare la virtù della Comprensione, ossia la capacità di esaminare le cause del fallimento, di individuare il proprio ruolo in esso e di trarne un insegnamento utile per il proprio cammino di vita. Infatti, non è tanto la reattivita e la lamentela verso la presunta ingiustizia che rende *Willow* interessante, quanto la sua capacità di comprendere le sfide della vita ed integrarle come una parte normale del proprio essere al mondo.

FLOWER POWER GUNA

DESCRIZIONE

Flower Power è la soluzione idroalcolica di Acqua e Brandy da coltivazione biologica, già pronta per la preparazione di composti personalizzati di Fiori di Bach secondo le indicazioni originali del Dr. Edward Bach. Costituisce la base ideale per la composizione di complessi floreali perché preparata con brandy da coltivazione biologica "**acqua Supercoerente** (ossia con **caratteristiche di organizzaizione analoghe a quelle dei fluidi nei sistemi viventi**)."

- dotato di tappo con sigillo di garanzia e pipetta contagocce inclusa a parte
- confezionato in astuccio con area "memo" per l'annotazione dei Fiori di Bach selezionati

CONSIGLI PER L'USO

Diluire nel flacone 2 gocce di ciascun Fiore di Bach selezionato, agitare con movimento verticale e assumere 4 gocce per 3-4 volte al giorno.

INGREDIENTI

Acqua, Alcool (Brandy da coltivazione biologica). Contenuto alcolico 12%

CONFEZIONE

Flacone da 30 ml con sigillo di garanzia e pipetta contagocce inclusa, a parte, nella confezione

Resource Remedy
Spray
fiori di Bach flowers guna
Resource Remedy
Spray
Resource Remedy
20 ml
fiori di Bach flowers guna
Resource Remedy
20 ml
Resource Remedy
10 ml
fiori di Bach flowers guna
Resource Remedy
10 ml

Resource EnerJoy
fiori di Bach flowers guna
Resource EnerJoy
Resource GoodNight
fiori di Bach flowers guna
Resource GoodNight
Resource Remedy
20 ml
fiori di Bach flowers guna
Resource Remedy
Resource Harmony
20 ml
fiori di Bach flowers guna
Resource Harmony
Resource Confidence
20 ml
fiori di Bach flowers guna
Resource Confidence
Resource Freedom
20 ml
fiori di Bach flowers guna
Resource Freedom

LINEA RESOURCE GUNA

RESOURCE CONFIDENCE GUNA

Autostima e Fiducia

DESCRIZIONE

Resource Confidence Guna raggruppa i Fiori di Bach adatti 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.

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"

MEDITAZIONE CONSIGLIATA

"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".

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!".

RESOURCE ENERJOY GUNA

Energia e Vitalità

DESCRIZIONE

Resource EnerJoy Guna raggruppa i Fiori di Bach adatti 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.

AFFERMAZIONE POSITIVA

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

MEDITAZIONE CONSIGLIATA

"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!".

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.

RESOURCE FREEDOM

Libertà e Indipendenza dalle cattive abitudini

DESCRIZIONE

Resource Freedom Guna 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.

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."

MEDITAZIONE CONSIGLIATA

"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."

CONSIGLI UTILI PER RITROVARE LA PROPRIA 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 la sensazione di 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 chi ti è vicino e con le persone di cui più ti fidi e da cui più ti senti sostenuto. Questo rafforza la tua fiducia, il tuo impegno e crea, attorno a te, un ambiente supportivo.

- Fissa con la massima intenzione e intensità 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 consuetudine, 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 grassa pasta 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; passeggiate nel verde; attività pratiche (es. fare le pulizie); hobby che ti appassionano (es. pittura, danza, modellismo, ecc.).

Se desideri stabilizzare il tono dell'umore, soprattutto in relazione ai cicli femminili, assumi anche Resource Harmony Guna.

RESOURCE GOODNIGHT GUNA

Sonno Sereno

DESCRIZIONE

Resource GoodNight Guna raggruppa i Fiori di Bach adatti 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.

AFFERMAZIONE POSITIVA

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

MEDITAZIONE CONSIGLIATA

"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".

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**.

RESOURCE HARMONY GUNA

Armonia Femminile

DESCRIZIONE

Resource Harmony Guna raggruppa i Fiori di Bach adatti 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.

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!"

MEDITAZIONE CONSIGLIATA

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.

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**.

RESOURCE REMEDY GUNA

Relax No Stress

DESCRIZIONE

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…

AFFERMAZIONE POSITIVA

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

MEDITAZIONE CONSIGLIATA

"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!"

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**.

fiori di Bach flowers guna

Per saperne di più sull'azienda **www.guna.it**

Per saperne di più sull'attività sociale **https://socialhub.guna.it/**

Per soddisfare qualsiasi curiosità o ricevere informazioni:

- Scrivi a **info@guna.it**
- Chatta con il **Centro del Consiglio** selezionando sul nostro sito l'icona:
- Seguici su **https://www.facebook.com/gunalifestyle/**

guna

bach flowers