



In quali di queste situazioni ti rispecchi?

Non riesco a liberarmi dai continui pensieri che affollano la mia mente e a volte mi ritrovo a fare lunghi monologhi interiori. Ho troppe cose per la testa!

Rimedio: White Chestnut

Dubito spesso del mio intuito e delle scelte giuste da fare. Non sempre mi affido alla mia voce interiore e a volte mi lascio guidare dai consigli, dagli esempi o dalla volontà altrui.

Rimedio: Cerato

Mi sento molto nervosa e sotto pressione e a volte ho paura di scoppiare. Sono molto tesa e se mi lasciassi andare e non mi controllassi, esploderei dalla tensione che ho accumulato dentro!

Rimedio: Cherry Plum



I Messaggi e i Consigli dei Fiori per te

CERATO

Ogni donna è dotata di grande intuito. Impara ad ascoltarlo: andrai sempre dritta per la tua strada senza sbagliare. Tu sola sai cos'è meglio per te.

Ogni volta che devi prendere una decisione o che devi farti un'opinione su qualcosa, abituati a fermarti sulla sensazione iniziale, quella “di pancia”. Cosa ti suggerisce?

Cerca delle occasioni per stare a contatto con la natura e per meditare, silenziosa. Così troverai più facilmente il tuo centro.

WHITE CHESTNUT

Non puoi cercare di risolvere tutti i problemi e le preoccupazioni solo con la mente e il ragionamento. Calmati, affidati alla tua parte più istintiva e poi agisci. Con le ossessioni mentali non risolvi nulla, anzi perdi energia e capacità di chiarezza e concentrazione sul presente.

Quando la tua mente non ti dà pace, concentrati sul ritmo del tuo respiro e rendilo lento e profondo. Inspira ed espira, senza pensare a nulla se non a questo ritmo continuo e calmo, che ti culla. Vai avanti per qualche minuto, finché non ti sentirai più rilassata.

Puoi anche aiutarti con questa visualizzazione: i tuoi pensieri si allontanano da te. Li vedi uscire dalla tua mente e trasformarsi in fumo, dissolversi nell'aria.

CHERRY PLUM



Ascolta le tue emozioni ed esprimile. Non bloccarle dentro di te! Così ti allontani dal tuo centro. Riconoscile, lasciale fluire e manifestarsi in modo adeguato e saggio. Come donna sei dotata di questa saggezza.

Fai fluire la tua energia bloccata e dedicati anche ad attività in cui tu possa esprimere la tua creatività, come ad esempio il disegno, la pittura, altri lavori creativi manuali.

Trova il tempo e il modo per fare attività giocose in cui puoi scaricare le tensioni ed essere spontanea, lasciarti andare e divertiti: ad esempio balla, salta, gioca a pallavolo oppure canta (molto liberatorio).



I Messaggi delle Essenze Aromatiche per te:

Geranio

“Posso calmare le tue tensioni, placare la tua mente. Ti aiuto a essere meno razionale e a far spazio a intuito, emozioni, creatività”

Lavanda

“Sono poliedrica e versatile proprio come te, ma non mi allontano mai dal mio centro. Ti aiuto a restare sempre in equilibrio, a non perdere mai la tua stabilità, a mantenere la tua tranquillità interiore”