



## **In quali di queste situazioni ti rispecchi?**

Ho talmente tanti impegni e responsabilità che a volte mi sembra di non farcela, mi sembra di crollare. Sento tutto il peso sulle mie spalle.

Rimedio: Elm

Sono strapiena di cose da fare e se ne aggiungono sempre di nuove, ma anche se sono sfinita non posso allentare la presa. Non posso permettermelo. Vado avanti finché reggo.

Rimedio: Oak

Metto sempre al primo posto gli altri e fatico a dire di no. Alla fine per me stessa faccio ben poco di ciò che vorrei veramente.

Rimedio: Centaury



## **I Messaggi e i Consigli dei Fiori per te**

### **ELM**

**Ogni donna ha risorse ed energie inesauribili e ce la fa sempre ad affrontare tutto, ma la vita non è fatta solo di responsabilità verso i tuoi compiti professionali/famigliari! Sicuramente ne sei all'altezza, ma non identificarti solo nei tuoi impegni, così ti allontani dalla tua essenza e ti annienti. La prima responsabilità è quella verso te stessa.**

Una volta alla settimana concediti qualcosa di piacevole che non fai da tempo. Questo ti alleggerirà e ti farà apprezzare il piacere delle cose che ami. Concediti qualche momento tutto per te, per rilassarti e ritrovarti.

Cerca di delegare un pochino dei tuoi impegni. Almeno in parte è sicuramente fattibile!

Modifica calendario e scadenze dove è possibile, rivedi i tuoi obiettivi, per alleggerirti.

Se senti rigidità muscolare a collo e spalle, fai quotidianamente esercizi fisici per scioglierti.

### **OAK**

**E' molto positivo essere affidabile, tenace, portare a termine tutti gli impegni che hai nell'arco della giornata. Ma hai dei limiti e devi riconoscerli. Inoltre il senso del dovere portato all'eccesso ti toglie la gioia di vivere, il piacere delle piccole cose e ti trasforma in una macchina da lavoro, che ti allontana dal tuo sentire, dai tuoi bisogni e dalla tua fonte creativa, che come donna è in te inesauribile.**



Imponiti delle pause nelle tue giornate, in mezzo ai tuoi obblighi quotidiani. Fissati proprio dei tempi precisi in agenda.

Dedicati al tuo hobby preferito. Se non ce l'hai, inizia a pensare a qualcosa di poco impegnativo e piacevole che vorresti concederti o provare.

Cerca di fare delle passeggiate in mezzo alla natura. Ti ricarichi e sciogli le tensioni.

Se senti rigidità muscolare a collo e spalle, fai qualche esercizio e movimento per andare a scioglierle, la mattina appena alzata e alla sera prima di dormire.

## **CENTAURY**

**La generosità e l'altruismo sono aspetti molto positivi e anche tipicamente femminili. E' bene nutrirli ed esprimerli. Ma per farlo al meglio, non devi mai annullare te stessa ed allontanarti dai tuoi bisogni. Puoi continuare ad essere collaborativa, valutando quando è per te giusto dire sì e quando è il caso dire no. Mantieni la tua identità!**

Alla fine di ogni giornata, fai un elenco delle cose che hai fatto e distingui quelle che volevi realmente fare da quelle che invece hai fatto per richiesta di altri o per aiutare gli altri. Quanto hai soddisfatto le tue esigenze?

Prima di ogni azione che ti viene richiesta abituati a chiederti se realmente lo fai perché vuoi farlo o se lo fai solo per essere accondiscendente.

Rafforza il tuo plesso solare, centro del tuo potere personale, mettendo un quarzo citrino in quella zona. Puoi anche usarlo come ciondolo di una catenina/cordino che deve cadere a quell'altezza.



## **I Messaggi delle Essenze Aromatiche per te:**

### ***Geranio***

“Ti aiuto ad abbandonarti alla spontaneità, al piacere, al rilassamento. Con me puoi prenderti anche cura della tua bellezza, concedendoti piccoli momenti per te”

### ***Rosa***

“Il mio profumo ti ricorda che sei una donna e dovresti pensare anche a nutrire la tua femminilità interiore ed esteriore. Io ti rimetto in contatto con la tua parte più femminile”

### ***Melissa***

“Se ti senti stressata e un po’ in ansia per i mille impegni quotidiani, ti dono calma e ti restituisco gioia di vivere e buon umore”