



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

Sono molto irritabile e spesso di cattivo umore. A volte provo sentimenti di rabbia, diffidenza e a volte di gelosia.

Rimedio: Holly

Forse tendo a voler controllare le persone che mi stanno accanto, a cui voglio bene. Lo faccio inconsciamente e, per sentirmi considerata, divento un po' invadente e soffocante.

Rimedio: Chicory

Sono molto critica e mi capita di non sopportare situazioni o comportamenti che sono lontani dal mio modo di vedere le cose. Alle volte divento intollerante.

Rimedio: Beech



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

### **HOLLY**

**Se chiudi il tuo cuore, oltre ad avvelenarti, non puoi certo emanare amore e generosità....e di conseguenza sarà difficile che tu ne riceva in grande quantità. Non indurirti sempre di più! L'amore e l'accoglienza sono innati nel tuo essere femminile: apri il tuo cuore agli altri, irradia armonia e amore! Vivrai meglio tu e farai vivere meglio le persone intorno a te.**

Cerca di fare corsi di gruppo, lavori in team, giochi di squadra per stare il più possibile con gli altri e condividere.

Respira nel cuore: prima di dormire, o quando ti senti particolarmente arrabbiata o ferita, inspira ed espira lentamente e profondamente visualizzando il tuo respiro uscire ed entrare dalla/nella zona del cuore. Ad ogni inspirazione, immagina che il tuo corpo venga pervaso da una luce di color rosa. Usa il quarzo rosa come ciondolo, meglio se cade all'altezza del cuore.

### **BEECH**

**Accoglienza e comprensione fanno parte della natura femminile, anche della tua. La critica continua del prossimo non fa altro che indurirti ed allontanarti da queste caratteristiche. Apri il tuo cuore e la tua mente anche a chi ha modi di pensare e di comportarsi diversi dal tuo. Non usare solo il tuo metro di misura. Siamo tutti diversi ed ognuno va rispettato e compreso per la sua unicità.**

Fai molto esercizio fisico per scioglierti fisicamente e far fluire la tua energia.



Abituati ad abbracciare le persone intorno a te e sorridi agli altri il più possibile.

Per ogni situazione che ti ha innervosito nella giornata, trova un aspetto positivo. Puoi anche tenere una sorta di diario in cui annoti queste sensazioni e scrivi le tue considerazioni positive.

Concediti qualche massaggio (anche semplicemente lasciandoti massaggiare dalle persone che vivono con te o che ami). Lo scambio fisico ed energetico sarà importante per te, per alimentare il contatto con gli altri ed entrare in empatia con loro.

## **CHICORY**

**“L’amore vero comincia quando non ci si aspetta più niente in cambio” – citazione di Antoine De Saint-Exupéry.**

**Occupati degli altri con amore e dedizione, senza esigere nulla in cambio. Dai agli altri protezione e sicurezza, lasciandoli liberi, senza tenerli legati forzatamente e senza farli mai sentire in colpa. Non essere possessiva. Riconnettiti alla tua fonte di amore vero.**

Alla sera, prima di dormire, fai qualche esercizio di respirazione e rilassamento per calmare il cuore e stare serena. In particolare, respira nel cuore: inspira ed espira lentamente e profondamente visualizzando il tuo respiro uscire ed entrare dalla/nella zona del cuore. Ad ogni inspirazione, immagina che il tuo corpo venga pervaso da una luce di color rosa.

Scrivi almeno 3 aggettivi per identificare il tipo di amore che vorresti ricevere. Come deve essere per te? Che qualità deve avere per appagarti? Rifletti poi sulle qualità dell’amore che dai tu, in modo sincero e obiettivo.



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

### ***Rosa***

“Calmo il tuo cuore e lo apro all’amore. Gli dono conforto se è ferito; se ti senti poco amata, ti consolo”

### ***Ylang-Ylang***

“Dono pace al tuo cuore. Porto via la tua frustrazione, la tua rabbia, la tua gelosia”

### ***Melissa***

“Non vivere nel timore di essere abbandonata. Io ti aiuto con dolcezza a sentirti più sicura di te. Non essere apprensiva verso gli altri. Io ti calmo e ti do conforto”

### ***Geranio***

“Ti rendo accogliente e ricettiva. Miglioro la tua capacità di ascolto e la tua comunicazione. Ho anche un effetto afrodisiaco. Per tutti questi motivi posso aiutarti a migliorare la tua vita di coppia”