



Naturalmente Amore



di Anna Franchini



NATURALMENTE AMORE

1 AMORE PER TE STESS*: condizione fondamentale per dare e ricevere amore

Amor proprio, autostima, self-care: ispirazioni per coltivarli e non dimenticarsene mai

2 COMUNICAZIONE ED EMPATIA: essenziali per la relazione di coppia o costruirne una nuova

Strategie per allenarle, rafforzarle, risvegliarle

3 VIBRARE ALLA FREQUENZA DELL'AMORE (quello romantico!):

Consigli e “magie” per nuovi amori e amori consolidati

4 NUTRIRE L'INTIMITA' DI COPPIA E ACCENDERE LA PASSIONE:

Trucchi e segreti per la sfera più caliente

AMORE PER TE STESS*

INNAMORATI DI TE

L'amore per te stess* è il punto di partenza fondamentale per dare e ricevere qualunque tipo di amore.

Come diceva Frida Kahlo, "Innamorati di te. Della vita. E dopo di chi vuoi". 😊

Credo sia sempre importantissimo nutrire e coltivare l'amor proprio, da non confondere - attenzione!attenzione! - con una forma di egoismo, che toglie qualcosa a chi sta intorno a noi, tutt'altro! Piuttosto da concepire come uno star bene, in pace con se stessi e conseguentemente con il mondo esterno; da intendere come l'essere sempre connessi al proprio cuore, vibrare amore ed emanarlo, trasmetterlo così anche al di fuori di noi; nutrire amore per noi stessi significa crescere, permetterci di fiorire in tutto il nostro splendore (come le piante!) e infondere la nostra positività agli altri. Aprire il cuore alimentando gratitudine, tolleranza, accettazione e senso del perdono verso noi stessi ci aiuterà a fare altrettanto con gli altri e saremo migliori anche in un rapporto di coppia (o saremo più pronti e predisposti a un nuovo amore, se siamo single). Amando incondizionatamente noi stessi ci diamo la possibilità di essere autentici, senza muri, senza

maschere, senza paure di mostrarci per come siamo, con pregi e difetti (perché ci amiamo!), e magicamente attrarremo solo persone che sapranno apprezzarci proprio così come siamo, le relazioni saranno più vere e fluiranno molto meglio.

In sostanza, più amore ti dai, più amore riceverai!

Passiamo quindi al primo consiglio un po' più pratico (perché non sarà tutto un sermone, non temere!! ☺): inizia a sintonizzarti sulle frequenze dell'amore, partendo dall'amore incondizionato per te.

COME?

Un ottimo modo per farlo è quello di seguire una **meditazione** che ho preparato per te e che potrai ascoltare/praticare tutti i giorni, nel momento della tua giornata più tranquillo che hai a disposizione (non dire che non ne hai, perché se ti vuoi bene, devi assolutamente trovarti un tempo - anche breve - e uno spazio da dedicare tutto e completamente a te stess*!).

La trovi a questo link: <https://youtu.be/bRVCKGdnqX4>

Se lo desideri e ti sembra che possa esserti utile, **appunta sul tuo quaderno** le sensazioni (fisiche e/o emotive) che questa meditazione ti ha lasciato; scrivi se sono emersi ad esempio dei ricordi, delle paure; annota per quanto tempo le sensazioni che ti ha suscitato sono rimaste vive dentro di te; osserva in che modo ti ha cambiato la giornata o la notte; appunta, insomma, tutto quello che ti viene spontaneo scrivere. Puoi farlo la prima volta o tutte le volte che vuoi. Così potrai analizzare più razionalmente le tue reazioni ed eventualmente trarne delle riflessioni utili. Non è d'obbligo ma a volte, in questo modo, si acquisisce più consapevolezza e ci si rende più conto del beneficio di questa pratica (soprattutto se continuativa e costante).

L'altro consiglio per nutrire l'amore verso di te è quello di sfruttare le virtù del **Quarzo Rosa**, il bellissimo cristallo color rosa tenue.

Come forse sai già, secondo la **cristalloterapia** le frequenze energetiche delle pietre possono entrare in risonanza con noi e portare un sacco di benefici a livello fisico, mentale, emotivo. Il Quarzo Rosa è associato proprio all' amore incondizionato ed agisce sul cuore (anche in senso fisico).

Proprio per queste sue peculiarità, ti suggerisco di averne uno sempre a portata di mano! Puoi prenderne uno grezzo - come uno dei miei che vedi in foto - oppure uno burattato. L'importante è che sia vero, di qualità (non farlocco, se no non funziona! 😊).



COME USARLO?

Durante i momenti di rilassamento e di meditazione (che d'ora in avanti ti prenderai con costanza!), appoggialo al centro del petto: ti aiuterà innanzitutto a donarti pace e tranquillità, ad armonizzare le tue emozioni; ed in particolare ad aprire il tuo cuore, alimentando sentimenti di amore puro e gratitudine.

Sfruttalo durante la meditazione che hai appena sentito/fatto. L'effetto sarà ancora più potente! Poi puoi tenere il tuo Quarzo

Rosa in tasca o in borsa durante la giornata oppure sulla tua scrivania o sul comodino per ricordarti sempre dell'amore incondizionato verso te stess*. Inoltre, servirà anche a portare più armonia nell'ambiente.

Ricordati però di purificarlo dopo il suo utilizzo: lascialo per qualche minuto sotto l'acqua fredda corrente e poi possibilmente esponilo ai raggi lunari durante la notte e a quelli solari più delicati dell'alba o del tramonto.

Hai un ciondolo o una collana di Quarzo Rosa? Benissimo! Indossali il più possibile per ricordarti di quanto ti vuoi bene e per sprigionare amore fuori e dentro di te!

AMOR PROPRIO E AUTOSTIMA

Amarti incondizionatamente va di pari passo con un'alta autostima: non puoi amarti davvero se non hai una buona considerazione di te, se non nutri rispetto e valore nei tuoi confronti, fiducia e sicurezza in te stess*.

L'autostima è qualcosa che varia nel corso della vita: ad esempio puoi avere un'autostima sempre tendenzialmente alta (ottimo!!!), ma nuove fasi o situazioni particolari possono “metterla in pericolo” e cambiare totalmente la visione positiva che avevi di te stess* (anche se solo temporaneamente, questo può impattare

negativamente sul tuo stato di benessere e a cascata sulle tue relazioni). Ecco perché è sempre e comunque importante prenderci cura della nostra autostima e cercare di mantenerla al top, anche quando ci sembra di averla ai massimi livelli.

[A proposito, se sei un po' confus circa il tuo livello di autostima, esiste un famoso test di valutazione per misurarla, in base alla nota scala di Rosenberg. Se vuoi “testarti” lo trovi [QUI](#)]*

COME FARE?

In Naturopatia ci sono dei meravigliosi aiuti per potenziare l'autostima.

In primis i **Fiori di Bach**, i rimedi naturali che per eccellenza agiscono in maniera sublime sugli stati d'animo negativi e sugli atteggiamenti emotivi che sono in disarmonia.

Bach ha individuato, in particolare, un Fiore giusto giusto per far emergere tutta l'autostima che è in noi: si chiama **Larch**.

Ti aiuta a farti sentire fiero di te, a vincere la sensazione di inferiorità, la paura del confronto, il non sentirti all'altezza.

Larch toglie il tuo sguardo dai tuoi punti deboli per farti concentrare sui tuoi punti di forza, in modo che tu possa splendere ai tuoi occhi e di conseguenza a quelli di chi ti sta intorno.

Anche **Crab Apple** funziona bene sull'autostima, benché non lo faccia in modo così “diretto” e specifico. Viene definito il Fiore della Purificazione, della Liberazione (ottimo infatti per il suo effetto detox sia fisico che emotivo). Molte volte per ritrovare noi stessi e l'amore per noi, abbiamo bisogno di ripulirci da tutto ciò che ci intossica - che proviene dall'esterno ma anche dall'interno, come pensieri e convinzioni. A volte sentiamo il desiderio di ripulirci dentro e fuori per sentirci bene, a posto con noi stessi e adeguati al mondo esterno.

Crab Apple serve proprio a questo. Ed è molto utile anche quando non ti piace il tuo corpo (ti aiuta proprio a sentirti a tuo agio e ad esprimere amore anche attraverso il corpo).

In una miscela adatta a nutrire la propria autostima, non è certo fuori tema inserire anche Pine. E' un rimedio in realtà specifico per il senso di colpa. Ma questa sensazione ha spesso molto a che fare con una bassa autostima, con un senso di inadeguatezza, con l'incapacità di riconoscersi stima e valore. Chi vive con il senso di colpa - che sia un compagno fisso o uno stato d'animo occasionale - ha comunque senz'altro provato al contempo disistima e insoddisfazione verso se stesso.

Anche Mimulus - tipicamente Fiore per la Paura -infonde sicurezza a chi si sente insicuro e bloccato. In un lavoro sull'autostima, lo

inserirei perché permette di sbocciare e far emergere le proprie doti e il proprio valore senza remore.

Puoi aggiungere questi rimedi o qualcuno di questi alla tua miscela personalizzata di Fiori di Bach, creata su misura per te da un esperto (come dico sempre, più il mix è preciso e studiato ad hoc proprio per te, più efficace è) oppure puoi decidere di provare solamente questi che ti ho elencato, perché ti sembra che per lavorare sulla tua autostima calzino proprio a pennello. Sono sicura che qualcosa succederà anche in questo secondo caso e, di certo, non ti possono fare male!

Fatteli preparare in erboristeria o in farmacia e poi li assumerai sotto la lingua, agitando bene la boccetta: 4 gocce x 4 volte al giorno, al mattino appena ti alzi, metà mattina, metà pomeriggio, alla sera prima di andare a letto.

Tra i **Fiori Australiani**, invece, **Five Corners** è quello che in assoluto sostiene in modo efficace l' autostima. Lo paragono un po' al Larch dei Fiori di Bach. Forse è ancora più potente. E' un utilissimo rimedio per fidarti di te e darti il valore che meriti. Toglie il senso di inadeguatezza, imbarazzo, inferiorità, insicurezza. Anche quando queste sensazioni sono riferite alla percezione del corpo.

Come Larch, ti aiuta a far emergere tutte le potenzialità e a distogliere il tuo focus dai difetti, spostandolo sulle qualità e capacità che hai.

Dei Fiori Australiani esiste in commercio una composizione già pronta (nella quale c'è ovviamente anche Five Corners) che si chiama proprio **Self-Confidence** 😊 In questo caso puoi assumere 7 gocce al mattino e 7 alla sera prima di dormire.

Sebbene ci siano alcune differenze nell'uso dei due sistemi floreali, i Fiori Australiani agiscono in modo analogo ai Fiori di Bach, lavorando sulla nostra parte più emotiva, profonda, inconscia.

ESERCIZI UTILI

- Sul tuo quaderno fai una bella **lista delle tue qualità**. Almeno 10.

Sono certa che le troverai! Il top è fare questo esercizio mentre nella tua stanza stai diffondendo olio essenziale di Rosmarino, che rafforza il senso di identità e del proprio valore.

Riscrivi poi la tua lista in un altro foglio che resti sempre in bella vista, come promemoria di quante tue belle doti puoi essere soddisfatt*!

- Prima di andare a letto, **scrivi tutte le cose belle della giornata per cui sei grat* a te stess***, di cui vai fier*, di cui ti senti soddisfatt*. Potresti anche semplicemente pensarle nella tua mente, ma avere tutto nero su bianco ti permette di vedere meglio le cose positive e prenderne più consapevolezza, intensificando così l'amore per te (ti addormenterai anche più serenamente!)

AMOR PROPRIO E SELF-CARE

Va da sé che il self-love, per essere nutrito, debba prevedere anche una buona dose di self-care, ovvero momenti di attenzioni e cure per noi stessi che ci fanno tanto bene. E attraverso i quali sottolineiamo e manifestiamo l'amore per noi. E' importantissimo riservare anche a noi la stessa dose di attenzioni e cure che riserviamo a chi amiamo....Ricordi?....Più amore ti dai, più amore riceverai!

Quindi, regola fondamentale: ritagliati del tempo per coccolarti, per fare qualcosa che ti piace, che ti dia spensieratezza; ritagliati del tempo per coltivare le tue passioni, trattati bene, fatti un regalo; insomma, celebra l'amore verso di te e non solo quello verso chi ami. Non servono grandi cose, bastano anche solo piccoli gesti ma che siano continuativi, costanti, possibilmente anche quotidiani. Tratta bene sia il tuo corpo che il tuo spirito.

Prenderti cura di te significa anche liberarsi piano piano dalle cattive abitudini che spesso non fanno altro che confermare l'idea negativa che hai di te. Apriti a nuove e sane abitudini che ti possono solo far bene: migliorerai il tuo aspetto fisico, sarai più attraente, più amabile, più gioios*, più seren* e in armonia e ti sentirai meglio anche nella coppia.

....E, sia chiaro, quella della mancanza di tempo è una scusa che spesso ci raccontiamo. La vita è per tutti frenetica e piena di impegni ma, come dicevo, non servono grandi imprese per prenderti cura di te.

Io ti scrivo qui di seguito qualche idea per farlo. Magari non tutto sarà di tuo gradimento, non tutto farà per te o sarà attuabile nella tua vita quotidiana. Spero comunque che potrai sfruttare almeno qualcuno di questi consigli e prenderli un po' come ispirazione per creare poi i momenti e i "rituali" più adatti a te!

Qualche idea per te....

UN BAGNO SUPER SPECIALE: Il rituale del bagno è sempre qualcosa di meraviglioso e benefico sia per il corpo che per

l'anima! Te ne consiglio un paio (più avanti troverai anche quelli adatti alla coppia). Ti suggerisco anche di creare prima la giusta atmosfera, magari accendendo una candela, lasciando la luce soffusa ed eventualmente mettendo un sottofondo musicale se lo gradisci.

1- Nell'acqua calda della vasca unisci 10-12 gocce di olio essenziale di Miele, prima diluite in 1 cucchiaino di olio di mandorle (o altro olio vegetale) oppure in 1 cucchiaino di sapone liquido neutro. Questa essenza, dall'aroma caldo, dolce e avvolgente, è ottima se vuoi regalarti un momento di coccole e dolcezza. Inoltre è super rilassante e ti dona conforto e fiducia (oltre ad essere fantastico per la pelle!). Nulla ti vieta di diffonderlo anche nell'ambiente del tuo bagno (mettendolo nell'acqua del diffusore), mentre sei immers* nella vasca. Effetto potenziato 😊

2- Nell'acqua della vasca unisci un bell'infuso di Arancio Fiori e Tiglio (le cui foglie, peraltro, sono a forma di cuore 😊): lo avrai preparato mettendo in infusione (per circa 15 minuti) in 8 litri d'acqua bollente, 200 gr totali delle erbe in parti uguali. Prima di immergerti, unisci a questo bagno fitoterapico, l'acqua di cristalli. Questa si ottiene semplicemente lasciando immerso in una ciotola d'acqua- ancora meglio se distillata- uno o più cristalli per un giorno e una notte. Il Quarzo Rosa è sempre il mio primo consiglio,

portando con sé un messaggio d'amore e armonizzando le emozioni. Si presta bene anche l'Ametista che ha un buon effetto purificatore e rilassante-rigenerante.

Quest'acqua, unita a quella presente in vasca, già carica dei benefici delle erbe, creerà sicuramente un effetto potentissimo! Inoltre entrambi questi cristalli sono portentosi anche per la pelle, rendendola più radiosa e luminosa.

Il tuo bagno potrebbe durare anche solo 10 minuti, ma quei 10 minuti sono tutti esclusivamente **per te**, il tuo relax, il tuo benessere!

YOGA, MUDRA E MEDITAZIONE: Buone e sane abitudini per trattarsi bene sono le pratiche dello yoga e della meditazione.

Io personalmente le trovo più efficaci su di me al mattino, appena sveglia, nel silenzio e tranquillità della casa (quando il resto della famiglia dorme ancora!). E' un momento tutto mio, che mi concedo in solitudine quasi come un regalo e che mi aiuta ad affrontare meglio la giornata che sta per iniziare. Naturalmente non è detto che sia così per tutti; magari per te è più congeniale la sera prima di dormire ad esempio.

Oltre a suggerirti, in generale, di ritagliarti del tempo per queste pratiche nella tua quotidianità, vorrei consigliarti in particolare un Mudra.

I Mudra sono specifici movimenti yoga praticati però solo con le mani, di grande potenza ed efficacia per sostenere il nostro benessere.

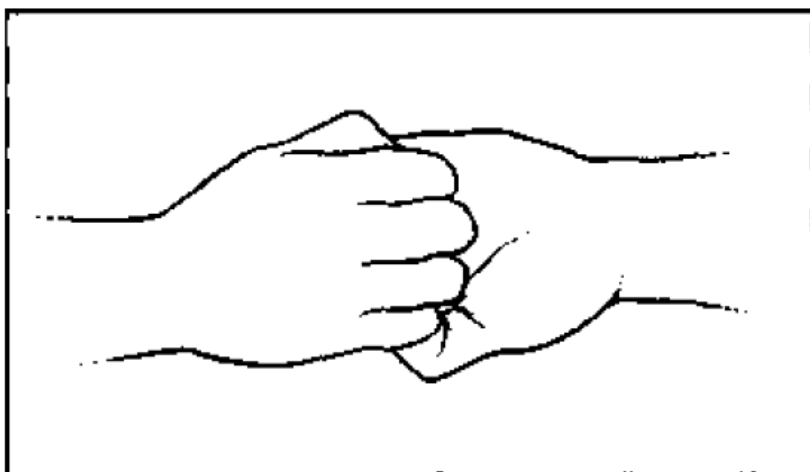
In particolare il **MUDRA DEL CUORE** o Ganesh Mudra ti aiuta ad aprire il Cuore, sciogliere le tensioni che si accumulano in questo centro energetico, alimentare fiducia in te e negli altri; richiama amore. Inoltre rafforza cuore e circolazione.

Per praticarlo, posizionati sedut* a terra nella classica posizione a gambe incrociate (fiore di loto) o sedut* su una sedia, con gambe e piedi paralleli, stabilendo un buon contatto tra piedi e pavimento.

A questo punto, metti la mano sinistra davanti al petto con il palmo rivolto verso l'esterno e il pollice verso il basso. Porta il palmo della mano destra verso il petto, a contatto del palmo sinistro, piega e aggancia le dita tra di loro.

Quando espi, tira con forza le mani in direzioni opposte (ma restano agganciate); quando ispiri rilassale. Dopo 3 respirazioni, cambia la posizione delle mani, ponendo all'esterno il palmo destro. E ripeti per altre 3 respirazioni.

Come dall'immagine:



Alla fine appoggia le mani sul cuore senza sovrapporle.

Questa sequenza va ripetuta per la durata minima di 5 minuti e massima di 15. Come vedi, non ti porta via tanto tempo e in più, non prevedendo grandi movimenti, può davvero essere eseguita ovunque! L'importante è essere in uno spazio di tranquillità.

Durante l'esecuzione di questo Mudra puoi anche ripetere un mantra, mentalmente o ad alta voce mentre espi, che è YAM (legato al chackra del Cuore, appunto).

TEA BREAK: un altro ottimo modo per concedersi un momento di coccola è la pausa tè o tisana (da Naturopata non potrei dirti caffè ☺ ma caffè d'orzo o di farro vanno benissimo, se proprio le tisane non ti piacciono!). Scegli quella che più ti piace, che più allieta il tuo palato, che ha su di te gli effetti migliori per quella giornata: rilassante, energizzante, drenante per sentirti più legger*, quella che vuoi.

Se opti per il tè, scegli sempre tè di buona qualità e divertiti a renderli ancora più interessanti aggiungendoci petali di fiori, scorza di agrumi, frutta essiccata, frutta secca, a tuo piacimento.

PAUSA A SORPRESA: ti dò anche un'altra idea per dedicarti una pausa tutta self-care e self-love (compatibilmente con il luogo in cui ti trovi e con la scelta del momento più adatto per farla). Prepara un bel po' di **bigliettini** su cui scriverai modalità diverse in cui poterti concedere uno o più break durante la tua giornata (tutte per te piacevoli ovviamente). Es: "ascolto musica", "mi faccio una maschera di bellezza", "ballo", "faccio 20 minuti di ginnastica", "disegno", "esco a prendermi una boccata d'aria" e così via....**tutto quello che ti viene in mente che possa ricaricarti, trasmetterti il senso della cura per te stess* ed essere fatto in un tempo breve. Un'azione per ogni bigliettino.** Poi chiudili, mettili in una scatola o in un barattolo e ogni giorno **pescane uno** (che poi rimetterai nel mucchio, richiudendolo) per fare una breve interruzione rigenerante mentre lavori, studi, svolgi le tue attività domestiche. Scegli tu cosa scrivere e quando concederti questo stacco.

Non ti annoierai!

BEAUTY ROUTINE: prendersi cura del proprio aspetto esteriore è importante per sentirsi bene anche interiormente, per dare a noi stessi - e di conseguenza agli altri - un'immagine di noi che ci

piace e ci soddisfa, di cui siamo fieri; sentirsi radiosi e in forma ci fa sicuramente apparire così anche agli occhi degli altri! E' qualcosa che accresce la nostra autostima e l'amore per noi stessi. Tra l'altro, i gesti di bellezza sono sempre molto piacevoli



Basta poco: una crema sul viso piacevolmente massaggiata, un olio sulle gambe dopo la doccia, l'aggiunta di un'essenza al tuo sapone, un dopobarba picchiettato sul viso dopo la rasatura se sei uomo,... Visto che ti vuoi bene, scegli sempre prodotti naturali che non contengano sostanze aggressive o dannose per la tua pelle!

Da cosa puoi iniziare oggi per prenderti cura di te? Un bel bagno, una mezz'ora di lettura in relax e solitudine, un vecchio film che da tempo vorresti rivedere, una colazione nutriente e salutare che alzi il tuo livello di energia e vitalità? Decidi e poi agisci! Da oggi!

COMUNICAZIONE ED EMPATIA

Adesso che ti sei convint* a coltivare costantemente amor proprio, autostima e self-care, possiamo passare alla parte dedicata più specificatamente all'amore di coppia (ma hai ben compreso che anche tutto ciò che abbiamo visto finora è strettamente collegato alle relazioni sentimentali - anzi fondamentale!).

Un tema centrale per la coppia - o per chi è single e fatica a trovare una relazione stabile pur desiderandola - è quello della comunicazione. Intesa come empatia, come essere interconnessi, come comprensione reciproca, come espressione verbale e di ascolto.

Mettersi sulla stessa lunghezza d'onda e parlare lo stesso linguaggio sono due cose essenziali per iniziare, costruire e mantenere vivo un rapporto di coppia.

COSA PUO' AIUTARTI?

La combinazione di Fiori Australiani **RELATIONSHIP**: è adattissima a sostenere la comunicazione di coppia perché contiene 10 essenze floreali che in sinergia tra loro incoraggiano l'apertura verso l'altro e la qualità dello scambio e del confronto, aiutando a gestire in modo armonioso ed equilibrato le situazioni dense di emotività. Questa miscela agisce bene anche contro quei

sentimenti di risentimento e rabbia verso l'altro che sicuramente non aiutano nella comunicazione. In ultimo (ma questo è importante) lavora sulla rottura degli schemi mentali e comportamentali che derivano da condizionamenti familiari (che senza rendercene conto ci portiamo dietro magari per anni, inconsciamente).

Come per i Fiori Australiani visti prima, anche in questo caso, la composizione (già pronta in commercio) va presa al mattino e alla sera, 7 gocce per volta.

FIORI DI BACH: Quando parliamo di comunicazione, non possiamo non farci sostenere dal “magico” fiore **Water Violet**, perché ci dà una spinta nel trovare o ri-trovare un autentico contatto emotivo con l'altro. Quando subentra un certo distacco, quando si teme di non essere capiti (e magari proprio per questo si evita di parlare), quando siamo chiusi nella nostra individualità, il messaggio che ci porta questo fiore è: *“Ti aiuto ad esternare e condividere le tue emozioni, ad entrare in empatia con l'altro”*.

Anche **Heather** è un buon rimedio di Bach: in questo caso, te lo consiglio soprattutto se ti sembra di avere una certa “fame d'affetto” che ti porta a usare gli altri per riempire questo vuoto e calmare l'ansia (potrebbe fare al caso tuo se cambi spesso partner per paura di stare solo ad esempio); oppure che ti induce

a non ascoltare l'altro perché senti sempre il bisogno irresistibile di raccontare di te, delle tue cose, delle tue preoccupazioni, monopolizzando un po' le conversazioni e senza considerare troppo i bisogni di chi ti sta vicino. Non è mai bello ammettere di avere questi atteggiamenti, ma ti invito a rifletterci....a volte li mettiamo in atto inconsapevolmente.

Una buona intesa e apertura nei confronti dell'altro è garantita anche dal Fiore di Bach **Holly**, che agisce direttamente sul cuore, permettendoti di dare e ricevere amore senza barriere, migliorando così anche la comunicazione e la comprensione reciproca. Questo rimedio consola anche il cuore ferito, quindi puoi assumerlo quando ti senti delus*, amareggiat* o in caso di gelosia.

Altri Fiori che considero utili nella relazione di coppia (già collaudata o che sta per formarsi) per una buona empatia sono: **Beech** e **Chicory**, sebbene non lavorino in modo così diretto e puntuale sulla comunicazione.

Il primo è il fiore della tolleranza, quindi aiuta a sviluppare il senso della comprensione e dell'accoglienza (e se non accogli l'altro, crei distanza e difficilmente ci potrà essere una comunicazione perfetta!). E' l'alleato ideale se si tende ad essere ipercritici e quasi infastiditi quando l'altro non ha una modalità di comportamento, atteggiamento, pensiero o comunicazione uguale

alla nostra. Con l'apertura che regala, consente di apprezzare il senso della condivisione e del confronto ed elimina le distanze.

Chicory è il fiore dell'amore incondizionato. Aiuta quando, per paura di perdere l'altro, rischiamo di diventare possessivi, di cadere in un attaccamento eccessivo e magari, col tempo, in "ricatti morali" e recriminazioni. Questo rimedio sostiene nel regalare con fiducia tutto l'amore che si ha, senza paure, senza il bisogno di "trattenere" l'altro. Rappresenta l'amore puro, libero, senza limiti e senza aspettative.

Per un effetto più potente e assicurato, come accennato a proposito dei fiori di Bach visti prima, puoi inserire questi o qualcuno di questi rimedi floreali in una composizione più completa e studiata ad hoc per te. Ma, se pensi di averne bisogno, puoi testarli anche così e iniziare percepire i cambiamenti che avvengono in te e nelle tue relazioni.

AROMATERAPIA: Alcuni oli essenziali hanno un'azione benefica sulla comunicazione di coppia.

Uno di questi è l'olio essenziale di **Geranio** (per tua info, non è estratto dal tipo geranio che comunemente conosciamo e usiamo per abbellire i balconi). Da provare assolutamente! Ha una potenza particolare sul piano psico-emotivo e nello specifico, oltre a rilassare, migliora la capacità di accoglienza, di ascolto, la comunicazione, la ricettività, la comprensione, il feeling con il/la

partner. Tra le altre cose, è un ottimo afrodisiaco..... per il suo utilizzo in questo senso, lo ritroveremo nelle pagine più avanti. Insomma, ha tanti motivi per essere considerato un perfetto aiuto per la vita di coppia!

COME USARLO?

1- Diffondilo nell'ambiente mettendone qualche goccia nell'acqua del bruciaessenze o dell'umidificatore.

2- Lasciati massaggiare dal tu* partner con quest'olio: lo scambio fisico ed energetico alimenta il contatto con lui/lei e permette di entrare meglio in empatia; l'uso di questa essenza, potenzia l'effetto del massaggio. Non usarlo mai puro sulla pelle, ma diluiscilo in olio vegetale (mandorle, jojoba, argan, ecc.): 7 gocce per ogni 20 ml (circa 2 cucchiaini) di olio vegetale.

CRISTALLI: colloca nella stanza desiderata o in più di una stanza l'Amazzonite. Si tratta di una fantastica pietra che facilita la comunicazione che viene dal cuore.

Permette innanzitutto di entrare in contatto con le proprie emozioni e di riuscire poi a esprimerle nel migliore dei modi, con autenticità, senza paure, senza voler compiacere gli altri o magari, al contrario, manifestandole nervosamente o aggressivamente.

Sostiene l'empatia e porta equilibrio tra energia femminile e maschile.



FRASI AFFERMATIVE

Usa una o tutte queste frasi:

- “Imparo a condividere le mie emozioni e a entrare in empatia con l'altro”
- “Sono comprensiv* con l'altro e non uso solo il mio metro di misura”
- “ Mi lascio andare e sono più flessibile con me stess* e con l'altro”

Puoi riscriverle, ripeterle mentalmente come mantra della giornata, leggerle, usarle come screen saver, stamparle e tenerle sul comodino 😊 Insomma, fanne l'uso che meglio desideri ma, se ti risuonano, sfruttale! Ti ricordano di dare nutrimento all'aspetto comunicativo che tanto fa bene all'amore.

Il tutto ti aiuterà anche a chiedere più spesso scusa, a saper perdonare, a non portarti dentro il peso del risentimento.

VIBRARE ALLA FREQUENZA DELL'AMORE (quello romantico!)

In queste righe troverai consigli utili per sintonizzarti sulle frequenze dell'amore romantico!

REMINDER:

Innanzitutto, ricordati di praticare sia la meditazione iniziale sia il Ganesh Mudra, che come sai - se fatti con costanza - tengono il tuo cuore ben aperto, pronto a ricevere e dare amore, sia che tu sia già in coppia sia che tu sia single e desideri un nuovo amore.

UN PIZZICO DI "MAGIA"....

A volte le nostre amiche erbe possono anche essere usate "in modo alternativo", ovvero non per i loro principi attivi bensì da un punto di vista più "energetico-metafisico", per agire su un piano più sottile.

Per attrarre l'amore quando non c'è ancora o per risvegliare un po' di romanticismo nella coppia, possiamo farci aiutare dall'**Aneto**, erba conosciuta prevalentemente per aromatizzare il cibo e per le sue proprietà digestive.

COME USARLA?

Se vuoi sfruttare le virtù più “magiche” dell’Aneto, provando le più antiche tradizioni sciamaniche, puoi far essiccare le sue foglie, farne un mazzetto tenuto insieme da uno spago legato a spirale (ovvero, prima in una direzione, poi nell’altra) e a doppio giro alle estremità; puoi bruciarlo poi nell’ambiente (è il classico **smudge stick**, per gli intenditori ☺). Basta poi accendere con una fiamma un’estremità del fascio dell’erba essiccata e poi spegnerla subito. L’erba continuerà a bruciare e il fumo si spargerà nell’ambiente, che verrà così purificato, protetto e cosparso d’amore.

Se non ti piace molto l’idea del fumo, puoi tenere in una ciotola le foglie essiccate di Aneto, senza bruciarle. E posizionare il tutto dove più ha senso per te. Questa modalità non ha però la stessa potenza energetica del rituale “più magico” dello smudge stick.

E DOPO L’INCANTO, TORNIAMO ALL’AROMATERAPIA

Esiste un olio essenziale che ti suggerisco caldamente di sfruttare perché porta con sé un messaggio d’ amore.

Si tratta del **Mirto**.

Già ai tempi dell’Antica Grecia, questa pianta veniva associata ad Afrodite (la “nostra” Venere, dea dell’Amore): il mito greco narra che quando Afrodite uscì dal mare, nell’isola di Citera, si nascose dietro un cespuglio di Mirto. E nel corso degli anni questa pianta è sempre stata considerata benaugurale nei confronti della

vita affettiva: in passato la si usava per i banchetti nuziali e si benedivano gli sposi toccandoli con i suoi rami nella zona del cuore.

In effetti, l'olio essenziale di **Mirto** - dal punto di vista dell'aromaterapia sottile - ci fa arrivare un messaggio di amore e aiuta a risvegliare il sentimento dell'amore in tutte le sue forme.

Diffusa nell'ambiente (poche gocce nel bruciaessenze o umidificatore), questa essenza porta pace e accoglienza, rende più distesa l'atmosfera e più armoniose le relazioni. Il suo profumo è delizioso!



PICCOLO ESERCIZIO UTILE

Scrivi almeno **3 aggettivi** per identificare il tipo di amore che vorresti ricevere. Come deve essere per te? Che qualità deve avere per appagarti?

Se sei single, è un modo per focalizzarti meglio su quello che vuoi e per risparmiare tempo 😊

Se hai già una relazione, rifletti sul tuo grado di soddisfazione rispetto alle risposte che hai dato. Dopodiché, rifletti sulle qualità dell'amore che dai tu, in modo sincero e obiettivo.

MOMENTI DI ROMANTICISMO

L'amore di coppia ha bisogno di costanti cure e attenzioni, sia quello di vecchia data (e forse soprattutto!) sia quello appena nato.

Ecco perché è sempre importante crearsi spazi e momenti a due, di condivisione, romanticismo, intesa, dedicarsi del tempo - cosa non sempre così scontata né facile quando siamo immersi negli impegni quotidiani e magari siamo anche genitori....

E allora ricordati tutti i giorni di annaffiare la tua piantina 😊.

Ti dò un'idea che contribuisce a **creare un'atmosfera perfetta alle tue serate romantiche**, unendo piacevoli stimoli olfattivi al calore della fiamma di una candela.

Puoi preparare così una **speciale candela naturale**:

Ti serviranno:

- *450 gr di cera d'api o cera di soia*
- *1 stoppino di cotone (che dovrà essere più lungo del contenitore)*
- *1 barattolo di vetro da 500 ml o - se preferisci - contenitori/bicchieri di vetro più piccoli per ottenere diverse candele*
- *40-50 gocce di olio essenziale scelto o del mix di oli essenziali scelti tra Geranio, Mirto o quelli afrodisiaci di cui parleremo tra poco*

Innanzitutto sciogli la cera a bagnomaria e quando è completamente fusa, aggiungi il tuo olio essenziale o il mix scelto, mescolando con un cucchiaino di legno. Versa il tutto nel barattolo (o distribuiscilo nei contenitori di vetro più piccoli), posizionando prima bene lo stoppino - che dovrà ovviamente fuoriuscire dal bordo - e assicurandoti che rimanga in una posizione centrale (lo puoi eventualmente legare ad un dischetto di alluminio forato da mettere sul fondo). In alternativa al barattolo o ai bicchieri di vetro, puoi decidere di usare degli stampini di alluminio, se vuoi dare alle candele delle forme particolari. Prima di accendere, lascia ben raffreddare.

Se invece sei pigro e non hai molta voglia di creare candele, c'è una via più semplice! Acquista una candela (sempre naturale, mirracomando!) totalmente inodore. Dopo averla accesa, inizierà a formarsi uno strato di cera liquida. A questo punto versaci un paio di gocce di olio essenziale, stando bene attento a non andare sopra la fiamma! Sentirai il profumo diffondersi (anche se si esaurirà prima rispetto alla candela fai da te e dovrai rimettere le gocce di tanto in tanto).

NUTRIRE L'INTIMITA' DI COPPIA E ACCENDERE LA PASSIONE

Passiamo ora all'intesa fisica e sessuale, altro aspetto importante in una relazione di coppia; altro aspetto che può cambiare nel tempo, subire oscillazioni a causa di mille motivi: situazioni ormonali, monotonia di coppia, stress, vita frenetica, stanchezza, arrivo di figli, cambiamenti del proprio corpo che influenzano il nostro lato psico-emotivo e quindi il modo di vivere la sessualità,...

In modo naturale, anche questo aspetto può essere rafforzato. E sostenuto anche nei momenti di "deficit".

Partiamo subito col dire che esistono tante **piante afrodisiache** in natura che aiutano a mantenere o a ritrovare lo slancio amoroso; alcune hanno un effetto più potente sugli uomini, altre sulle donne, altre ancora agiscono sulla sfera sessuale di entrambi in egual misura.

A QUALI TI PUOI AFFIDARE?

MACA delle ANDE (radice): è un potente afrodisiaco, adatto sia a lei che a lui. In generale, questa radice è un energizzante utile

contro stress, stanchezza, scarsa vitalità, che spesso sono nemici del desiderio. Tiene alto l'umore ed in particolare stimola proprio le funzioni sessuali e aiuta a sostenere la libido.

Tra le altre cose la Maca incrementa la produzione di estrogeni, con conseguente aumento della produzione follicolare nella donna e quindi della fertilità; mentre nell'uomo sembra che migliori la funzione prostatica e spermatologica (anche in questo caso, è un aiuto per la fertilità).

Puoi assumere la radice di Maca in polvere, sciogliendola nell'acqua oppure trovi in vendita anche l'estratto secco in compresse (il dosaggio deve essere sempre indicato).

DAMIANA: è un altro potente rimedio fitoterapico utile per la vita sessuale sia maschile che femminile. Infatti, le sue foglie portano più ossigeno alle zone genitali, facilitando l'erezione negli uomini e maggior sensibilità nelle donne. In sostanza, è un'erba che agisce direttamente sugli organi sessuali, aiutando a risvegliare il desiderio e stimolare il piacere.

Si può assumere sottoforma di tisana, estratto secco o tintura madre.

ELEUTEROCOCCO: è una pianta più adatta alle donne, in quanto agisce in modo particolare sulla secrezione ormonale femminile, oltre che sulle ghiandole surrenali e sessuali. Contrasta eventuali problemi di frigilità e stimola il desiderio.

Trovi questa radice in taglio tisana, tintura madre, polvere o estratto secco in capsule.

Attenzione solo al fatto che può diminuire l'effetto dei contraccettivi orali.

RADICE DI GINSENG (in particolare quella rossa coreana): è invece un afrodisiaco specialmente maschile, perché sembra che influisca sulla vasodilatazione durante l'erezione. Aumenta la prestanza, il vigore e la resistenza fisico-sessuale, oltre al desiderio.

Si può trovare in diverse forme come in radice fresca, estratto secco in tavolette, polvere.

Queste sono solo alcune piante amiche della sessualità, a cui puoi rivolgerti ogni qual volta senti che la tua sfera sessuale è bloccata o semplicemente se vuoi sostenerla perché è un aspetto a cui tieni in modo particolare (magari con la guida di un esperto per valutare quella migliore per te e la posologia più mirata)

USIAMO LE CALDE SPEZIE IN CUCINA!

Cannella, zenzero, noce moscata possono aumentare il flusso sanguigno nella zona addominale e pelvica, aumentano il calore del corpo e sono dei veri e propri afrodisiaci naturali. Aggiungi queste spezie ai tuoi piatti.

FIORI AUSTRALIANI

Anche in questo caso, possiamo migliorare la vita intima di coppia attraverso l'uso della **Floriterapia** con Fiori di Bach e Fiori Australiani. Funzionano sempre efficacemente.

In particolare, dei Fiori Australiani esiste una miscela specialissima già pronta che si chiama **Sexuality**, un vero e proprio toccasana non solo quando la fiamma della passione si è un po' affievolita, ma anche quando ci sono difficoltà in campo sessuale legate all'autoaccettazione del proprio corpo, alla gioia del piacere, quando insomma ci sono blocchi più personali (non solo di relazione) a livello psicoemotivo. Questa composizione di 7 fiori aiuta a sentirsi a proprio agio con la propria fisicità, dona fiducia e permette di vivere con serenità la propria vita sessuale, risvegliando la passione.

Questa miscela va assunta in 7 gocce sublinguali mattina e sera.

LE VIRTU' DELLA CORNIOLA

Non mancano pietre e cristalli utilissimi anche in questa sfera.

Io ti suggerisco la **Corniola**, che agisce bene sul secondo Chakra, associato all'energia sessuale appunto. Stimola, libera il piacere, dà vitalità e al contempo ha la capacità di agire positivamente sulla percezione del proprio corpo e sull'autostima. In più stimola

anche la creatività, il che non guasta mai nell'intimità, soprattutto se siamo in coppia da tanto tempo.

Visto che la Corniola mantiene in equilibrio l'energia sessuale, è bene sfruttare questa pietra sempre, proprio per garantirci un buon livello di vitalità, senza dover necessariamente avere un calo della libido o altri "intoppi" per doverla utilizzare.

Un po' come il consiglio di tenere con te il Quarzo Rosa per potersi garantire un cuore aperto e ben sintonizzat* sulle frequenze dell'amore, ti suggerisco anche per la Corniola di averla sempre a portata di mano per aiutarti a restare sintonizzat* sulle frequenze dell'eros (grezza come nella foto va benissimo).

COME USARLA?

Puoi metterla sotto il cuscino, portarla con te in tasca oppure appoggiarla appena sotto l'ombelico durante i tuoi momenti di rilassamento.



PROFUMI CALIENTI

L'Aromaterapia ci viene incontro in modo sublime quando vogliamo mantenere vivo il fuoco della passione; infatti innanzitutto gli oli essenziali, con il loro profumo, attivano la nostra parte più istintiva ed inoltre alcune essenze riescono sorprendentemente e direttamente ad agire su seduzione, sensualità, passione, stimolazione dell'energia sessuale.

Qui ti elenco alcuni tra gli oli essenziali “calienti” e poi vediamo insieme come puoi usarli al meglio:

Cacao (che si ottiene dai semi fermentati e torrefatti): aiuta ad abbandonarsi al piacere, alla giocosità, alla sensualità; utile quando si è sopraffatti dal senso del dovere.

Gelsomino: indicatissimo per lei, in quanto simbolicamente connesso alla Luna e a Venere; fa emergere la femminilità in tutte le sue qualità ed esalta potere di attrazione, seduzione, desiderio sessuale (tra l'altro è un ottimo alleato della bellezza della pelle).

Pino: **tonico sessuale adatto all'uomo**, ha un'energia fortemente Yang (quindi maschile) che aiuta innanzitutto a rafforzare la propria autostima e a mettersi in **connessione con la propria virilità**, mascolinità ed esprimerle al meglio. Riaccende la passionalità affievolita.

Patchouli: dall'aroma particolare, intenso, caldo, avvolgente, è un'essenza estremamente sensuale, attiva la libido perché accende immaginazione e fantasie.

Ylang-Ylang: aiuta la donna ad affermare la propria femminilità e a rafforzare le sue doti di seduzione e sensualità. In particolare, armonizza gli aspetti emotivi con quelli erotici, agendo su ansia da prestazione e inibizioni. Risveglia il desiderio. Tra l'altro stimola anche la fertilità.

Geranio: aiuta ad aprirsi al piacere e alla spontaneità; a riconnettersi alla parte più istintiva, alle esperienze sensoriali. E' utile a chi, dominato dalla razionalità, fa fatica a lasciarsi andare.

ECCO QUATTRO MODALITA' PER UTILIZZARLI

- **diffusione in ambiente (camera da letto):** puoi mettere nell'acqua del diffusore per aromaterapia dalle 3 alle 6 gocce dell'olio essenziale scelto (o del mix di quelli che desideri).
- **bagno aromatico (anche per due!):** diluisci dalle 7 alle 12 gocce di olio essenziale (o mix di oli essenziali) in 1 cucchiaio di olio vegetale o latte o miele. Unisci la miscela all'acqua del bagno.

- **massaggio del corpo (anche di coppia):** per un massaggio su tutto il corpo o su alcune zone (quelle genitali escluse), puoi preparare un olio in questo modo: diluisci dalle 7 alle 10 gocce di olio essenziale (o del mix di essenze che preferisci) in 2 cucchiaini di olio di jojoba, mandorle o argan.

- **profumo personale:** per creare il tuo profumo seducente e sensuale, puoi diluire 10 gc di olio essenziale in 10 ml di olio di jojoba, che non modifica la fragranza e non secca la pelle come l'alcol.

Adesso non ti resta che mettere in pratica i consigli del mio Quaderno!

Ah.....un'ultimissima cosa: per tua informazione, se vuoi privilegiare in particolare un giorno della settimana per celebrare l'amore per te stess* o di coppia, scegli il **venerdì**! E' governato da Venere, pianeta dell'amore ed è favorevole per tutte le questioni di cuore, per stare con la persona amata, per dedicarsi al piacere e alla cura di sé ;-)

Tanto AMORE a te!



