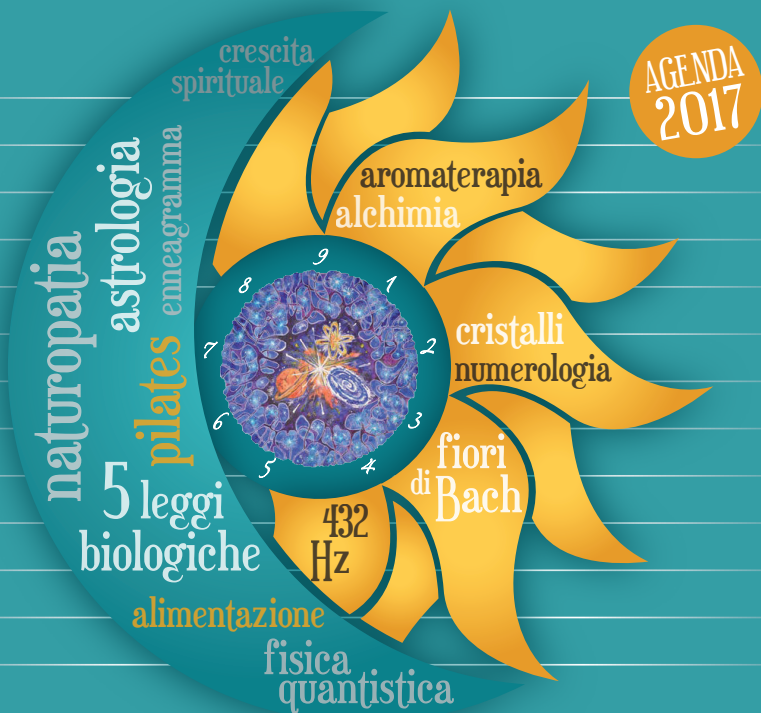


Ancoranda

Un anno di consigli per crescere insieme



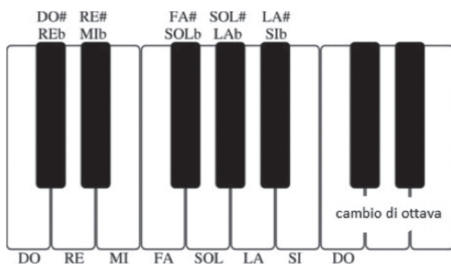
Maurizio Forza Annalisa Ferrari

DUDIT Edizioni

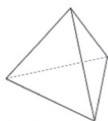


Come e perché tutto è unificato

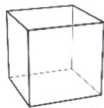
I concetti che ora brevemente verranno esposti, sono stati più ampiamente trattati nel libro *Il linguaggio delle piante nelle stelle* (Dudit edizioni 2016). Ma cercheremo di riassumerli brevemente. Vi siete mai chiesti come mai nella storia sono nate tante scale musicali che finalmente con quella attuale *dodecafonica* ha trovato la sua “perfezione”? Ciò che è sempre stato certo, è che la musica e tutta la creazione hanno seguito quelli che vengono definiti salti *d’ottava*: l’armonia delle 7 note di base di un pianoforte si ripete con ossessiva perfezione solo su frequenze più alte o più basse, finché non scompaiono dal nostro orecchio. Questo avviene variando la frequenza: più alta se si sale, o più bassa se si scende. Le note di base costituenti un’ottava sono 7: DO, RE, MI, FA, SOL, LA, SI per poi ripartire con il DO successivo, l’*ottava* nota appunto che definisce una nuova scala. Ma con l’attuale scala musicale le sette note di base si abbinano a 5 semi toni, degli specie di intervalli che in tutto ne creano quindi 12 totali (ecco perché si chiama dodecafonica) do, DO#, re, RE#, mi, fa, FA#, sol, SOL#, la, LA#, si.



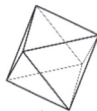
Nulla che Platone non ci avesse già detto parlando dei suoi 5 solidi che davano la forma della realtà plasmando il mondo delle idee. Come se i 5 semitoni fossero quegli intervalli attraverso i quali le 7 note si differenziano per creare materia dal suono. Sono come limiti che descrivono le forme derivanti dalle 7 note base. E le forme quindi, saranno comprese, appunto, nelle forme dei solidi di Platone.



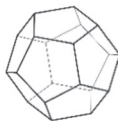
Tetraedro



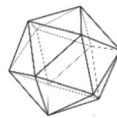
Cubo



Ottaedro



Dodecaedro



Icosaedro

La cosa bella è che tutta la fisica ci ha insegnato che l'onda sonora, il suono è solo una forma più lenta, in herz, dell'alta energia che si è creata all'inizio della genesi o big bang che dir si voglia.

Ovvero, a partire dal mondo delle idee, dove un'entità osservante ha focalizzato il piano delle fluttuazioni quantistiche che erano potenzialmente qualsiasi cosa ma non ancora nulla, c'è stata una emanazione di energia potentissima, chiamata raggi gamma; un progressivo rallentamento e raffreddamento di quest'ultima ha determinato la formazione di tutto lo spettro energetico conosciuto, ossia i raggi x, gli ultravioletti, la luce visibile, gli infrarossi e le onde sonore.

Questo ha definito tutto quanto noi oggi possiamo riuscire a percepire con gli attuali strumenti di indagine. Ognuna delle cose che noi oggi possiamo vedere, sono solo una frazione nella luce *visibile*, appunto, dato che siamo in grado di vederla, che deriva da un energia più ad alta frequenza che va a finire negli ultravioletti ed ancora più su, e più basso negli infrarossi che poi diventano onde sonore e che quindi riusciamo anche a sentire. Ora, noi abbiamo scoperto che le onde sonore descrivono successioni di 12 intervalli ben definiti dalle note musicali. Tutti quanti sappiamo ormai che il nostro universo è settato su una intonazione costruita sulla nota LA accordata a 432 hz circa. E sappiamo anche che su questa scala il Do vibra a 108,27 Hz mentre il Si è sui 503,94 circa. Bene, ricorderete che dal Do al Si abbiamo 12 intervalli ben precisi che definiscono le 12 note. Cosa facciamo noi quindi? Prendiamo tutto il range di questa 8tava musicale e la dividiamo in 12 per avere il quantitativo preciso di valore di ciascuno di essi. Quindi essendo il Si a 503,94 e il Do a 108,27, se noi facciamo

503,94 - 108,27 il risultato è **396** circa.

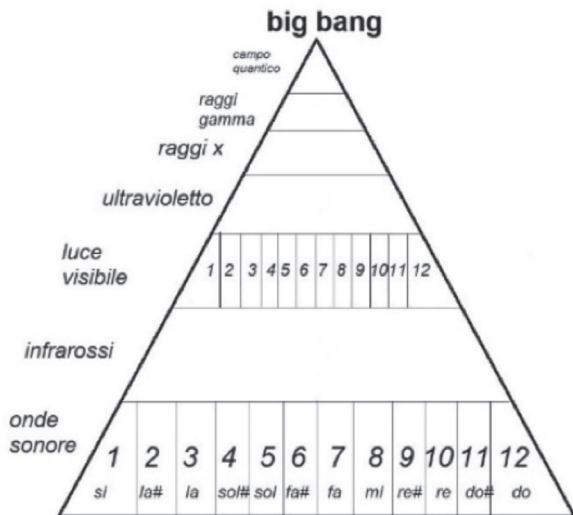
È tutto il range di questa ottava, che è quella centrale del pianoforte oltretutto, e la dividiamo per 12,

396 : 12 ci da **33**... Iniziate a sentire la pelle d'oca?

Vi siete accorti da soli vero di quello che sta succedendo? L'universo è accordato, vibra, pulsa e perpetra la vita su intonazioni che danno forma a tutto ciò che esiste semplicemente descrivendo mutamenti di forma, di *lunghezza d'onda* per dirlo in fisichese, attraverso intervalli di 33 unità.

È il magico numero 33 che descrive nella numerologia il compimento di un ciclo, il vero e proprio salto d'8tava; è il numero dei gran maestri delle logge massoniche, è il numero degli anni del Christo, di Apollonio di Tyana quando hanno potuto trascendere da questa vita ascendendo e scomparendo in un lampo di luce.

Ora sappiamo cosa hanno fatto: hanno completato il cammino di intervalli di 33 unità l'una, dove tutta la materia che era prima visibile, è solo finita nell'ultravioletto, la frequenza superiore a quella della luce, dove i nostri occhi semplicemente non riescono più a distinguere nulla, perché fuori dalla finestra ottica degli occhi stessi non riconosciamo più nulla. Rivediamolo:

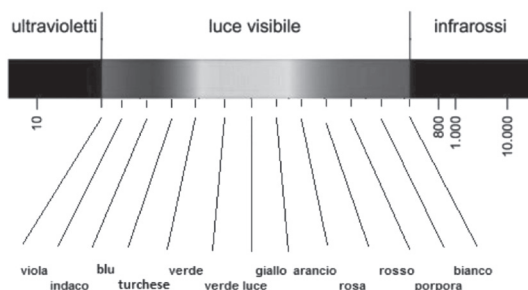


Attraverso la parola creatrice tutto ha descritto un percorso di discesa dall'alta alla bassa energia capace di manifestarsi in una forma prima visibile, e poi anche udibile. Se abbiamo definito che gli intervalli musicali sono 12, anche quelli della luce visibile dalla quale essi derivano dovranno essere 12.

Se infatti proviamo a prendere tutto lo spettro della luce visibile, quella che comprende i 7 colori dell'arcobaleno (viola, indaco, blu, verde, giallo, arancio e rosso) essa è compresa tra i 380 nanometri (unità di misura della luce) del viola, ed i 769,91 del bianco, che è il colore che li comprende tutti quando ormai tutti sono stati formati. In pratica è l'ultimo colore che siamo in grado di vedere prima che esso finisca negli infrarossi dove scompare dai nostri occhi dopo aver passato il rosso scuro, ossia il porpora. Molti autori non contemplano il bianco, ma dimenticano probabilmente che il primo colore che gli sembra di non vedere più dopo il porpora, in realtà è il bianco. Poi tutto scompare, ma dopo il porpora si vede il bianco. Come vedremo più avanti

la questione del bianco è davvero basilare per poter fare il grande salto che tutti stiamo rincorrendo. La sua importanza è ampiamente riconosciuta in campo fisico, esoterico e misterico, infatti il rumore bianco, in acustica, è un suono contenente tutte le frequenze udibili, e viene chiamato “bianco” per analogia con il colore bianco che contiene tutte le frequenze visibili. Nella tradizione cinese e indiana, il bianco è il colore del lutto, della morte e dei fantasmi, ed ora noi abbiamo compreso il motivo, dato che è il colore con il quale finisce l’esperienza della formazione del corpo, per come lo intendiamo; il bianco è il colore tradizionale della sposa in Giappone e nei matrimoni occidentali, proprio ad indicare l’unione totale di tutto; anche nella liturgia cattolica il bianco è il colore gioioso e festivo usato per i paramenti liturgici nelle solennità del Signore e della Madonna, nel tempo di Natale e nel tempo di Pasqua, nella celebrazione dei santi non martiri, nei battesimi e nei matrimoni e tutto quanto riguarda la morte da cui riparte la vita nuova. Infatti, secondo uno dei libri di iniziazione misterica più importanti di tutti i tempi, l’Apocalisse di Giovanni (7, 13-14), il bianco è il colore della purezza ottenuta col sacrificio fino al martirio: «Poi uno degli anziani mi rivolse la parola, dicendomi: “Chi sono queste persone vestite di bianco e da dove sono venute?” Io gli risposi: “Signor mio, tu lo sai”. Ed egli mi disse: “Sono quelli che vengono dalla grande tribolazione. Essi hanno lavato le loro vesti, e le hanno imbiancate nel sangue dell’Agnello.”»

Quindi adesso, come per il suono, prendiamo il range della finestra ottica dato dai 769,91 nanometri del bianco e gli togliamo i 380 del viola, otteniamo 389,91. Dividiamo tutto nei nostri 12 intervalli e abbiamo ancora il nostro magico 33 (32,5, ma credo si possa tranquillamente arrotondare, dato che i 380 del viola è in realtà un 392 e spicci). È da lacrime di commozione vero? Quello che resta da fare è andare a vedere che colori ci capitano sul righello della luce visibile, prendendoli dagli intervalli appena trovati. Finiamo così:



Si possono vedere i colori indaco, turchese, verde luce, rosa e porpora come i semi-toni musicali per i colori; sono quei colori che permettono il passaggio di un colore puro all'altro. Chiaro che sull'immagine precedente sembrano messi al contrario perché siamo abituati a vedere le note del pianoforte dalla più bassa alla più alta, ma in base a quanto detto prima a proposito dell'ALTA energia che si è rallentata diventando BASSA energia, possiamo capire che i colori vanno dal più alto (il viola) al più basso (il bianco dopo il porpora), allo stesso modo di come in realtà il suono è nato prima come un Si e poi ha rallentato la sua energia per scendere al DO.

Schemino riassuntivo:

Viola	SI
Indaco	SIb
Blu	LA
Turchese	Lab
Verde	SOL
Verde luce	FA
Giallo	FAB
Arancio	MI
Rosa	Mib
Rosso	RE
Porpora	REb
Bianco	DO

Tutto questo solo avendo compreso l'importanza degli intervalli di 33 unità per definire l'8ttava di 12 passi: le 12 note che formano l'ottava musicale ad intervalli di 33 hz, i 12 colori che formano l'8ttava della luce visibile con intervalli di 33 nanometri.

Lo so, sembra una forzatura questa storia del 33. Volete che peggiori le cose? Sapete quanti anni ha la nostra terra? Dalle ultime stime sembra avere 4 miliardi di anni circa. Vogliamo provare a dividere la sua età per i nostri 12 intervalli di creazione, come fossero delle tappe evolutive? Dai, fatelo da soli con la calcolatrice del telefonino, non voglio togliervi la sorpresa. Fatto? Bene, dovrete farvi internare anche voi adesso.

Tornando a noi, ora qui abbiamo una definizione diretta e precisa, per esempio, del rapporto esistente tra note musicali, colori e *crystalli*: essi sono meraviglie

della natura, veri e propri esseri viventi, in quanto portatori ed immagazzinatori di informazioni alla stregua dei microchip dei computer che infatti sono fatti proprio con essi. I cristalli si differenziano in varie classi di appartenenza, in relazione alla loro forma di struttura interna, detta appunto cristallina.

Le forme di base dei cristalli sono 7: triangolare, cubica, tetragonale, rombica, monoclina, triclina ed esagonale. La cosa bella è che esiste poi una forma, detta amorfa, che in realtà non è ancora riuscita a divenire una delle forme citate prima, è come se fosse materiale vergine in grado di differenziarsi in relazione al bisogno: sono le cellule staminali dei cristalli, ossia strutture indifferenziate, pluripotenti, in grado di essere tutto ciò che si voglia. Sono le 5 forme che danno la possibilità di strutturazione, di definizione della materia conosciuta: sono i 5 solidi platonici, solidi per quanto riguarda il mondo delle idee che definiranno poi la materialità vera e propria nel mondo delle 7 strutture di base. In pratica la struttura amorfa sarà null'altro che il corrispettivo dei semitoni in musica. Siamo ora in grado di accoppiare, definire la corrispondenza tra ogni cristallo, sulla base della sua forma e del suo colore, con ogni nota musicale specifica. Ecco quindi che abbiamo:

AMETISTA	Viola	SI	Triangolare
CRISOCOLLA	Indaco	SIb	AMORFO
DIAMANTE	Blu	LA	Cubico
OSSIDIANA n.	Turchese	LAB	AMORFO
APOFILLITE	Verde	SOL	Tetragonale
MOLDAVITE	Verde luce	SOLb	AMORFO
ZOLFO	Giallo	FA	Rombico
GIADA	Arancio	MI	Monoclinio
OPALE	Rosa	Mib	AMORFO
RODONITE	Rosso	RE	Triclino
LEGNO FOSS.	Porpora	REb	AMORFO
GOSHENITE	Bianco	DO	Esagonale

In pratica le strutture AMORFE sono i semitoni musicali, ma soprattutto sono i 5 solidi platonici, che danno poi forma a tutto il creato.

L'elenco fatto non significa che solo queste pietre siano quelle giuste, ma che queste sono quelle che in origine si sono formate come struttura solida per manifestare proprio quella linea di creazione. Esistono altre pietre che vanno

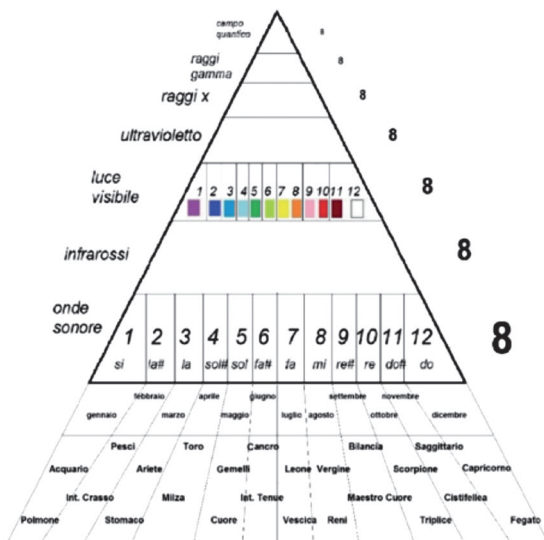
bene, solo che se la nota “SI” incarna il Viola, dovremo trovare altre pietre di struttura triangolare, la prima formatasi proprio di colore viola: come per esempio l’acroite che è triangolare ed è presente anche in varietà viola. Poi ci sono anche pietre indicate che non sono di quei colori: non è che non vadano bene, ma la loro frequenza è leggermente differente ed è meno comprensiva di tutto ciò che quel colore e quel suono riescono a fare. Sono perfettamente conscio del fatto che alcune di queste corrispondenze sembrano andare contro la sensibilità di molti terapisti dei cristalli che ne avevano create altre. Ma ogni libro che leggevate aveva effettivamente sempre delle differenze spesso anche sostanziali con gli altri, obbligandoci a scegliere chi secondo noi poteva avere ragione, per il solo fatto che sentivamo più consono a noi quel modo di intendere l’argomento. Ma cosa significa in realtà “sentire più consono a noi”?

Significa percepire una sorta di vibrazione che ci porta verso l’accettazione di un’idea piuttosto che un’altra, cosa questa che per definizione interna è direttamente derivata da quanto noi stessi *vibriamo*.

E noi non possiamo che vibrare con delle piccole dissonanze che, per quanto armoniche, NON sono ancora in armonia con il tutto. Cosa questa dimostrabile con il fatto che a differenza del tutto noi continuiamo a morire. Per adesso. Ne consegue che con il semplice “sentire” non possiamo che, per ora, percepire solo una parte delle verità che ci si palesano davanti, dato che possiamo sentire solo ciò che siamo. E finché non ci saremo ricordati di essere un tutto con il tutto, forse dovremmo integrare il sentimento con quanto di certo i dati ci possono dare, soprattutto se ci spingono verso l’immortalità. Poi potremo sentire ogni cosa, anzi, non avremo alternative a questo in effetti, dato che l’energia non può che essere percepita. Ma quantomeno per ora abbiamo scoperto come poter decidere “chi ha sentito” un o’ meglio. Per scoprire in effetti che tutti lo avevano già fatto, solo che ognuno la sua parte specifica. Si erano solo dimenticati di parlare tra loro ed unificare il tutto. Come vedete, tutto l’universo ha descritto qualcosa di armonico, di fluente e naturale che costituisce l’interesse del creato conosciuto e ha seguito (e segue) degli intervalli precisi necessari alla formazione di 12 tempi. Ecco perché le case dello zodiaco sono 12, i mesi sono 12, i grandi pianeti del mondo antico sono 12, le ore di luce sono 12, le ore di buio sono 12, le costellazioni sono 12, i meridiani sono 12, e i tempi di rivoluzione e di orbita di ogni pianeta sono descrivibili in numeri interi in base 12.

I segreti dell’universo non sono poi più così tanto segreti. Basta solo

cominciare a togliere la frase “sarà un caso” e iniziare ad osservare ciò che davanti ai nostri occhi è palese e richiede sforzo non per essere visto ma per essere ignorato, tanta è la sua sfacciata ostentazione di se stesso. Quello che resta da fare è andare a tracciare delle belle corrispondenze tra tutte cose in base 12 e verificare come le 12 fatiche di Ercole non sono altro che uno dei tanti modi a noi tramandati per fornire una strada percorribile per andare diritti verso il ricongiungimento con il Divino che ci è proprio. Quindi:



Ora possiamo capire cosa succederà al nostro corpo, alla nostra mente e al nostro spirito quando riusciremo ad utilizzare queste conoscenze in modo sistematico e preciso: ci riallineremo al progetto di creazione che, a tutto ciò che fluisce nella natura, garantisce quantomeno la cessazione del concetto di morte. La buona notizia è che questa agenda è un primo tentativo proprio per ottenere questo risultato. Abbiamo appena visto come si possono inserire le corrispondenze di tutto a partire dal primo mese di gennaio, dominato dall'Acquario (e infatti, il portatore d'acqua, ci è stato insegnato che ridonerà la nuova era di prosperità e di resurrezione), dominato dal colore Viola e dalla nota SI, che andranno a riequilibrare il meridiano del polmone e gli organi ad esso connessi per tutto

il mese. Cosa faremo per modulare tutto in ogni singolo giorno? Ci basterà sapere a cosa corrisponde ogni giorno della settimana nell'ottica della grande creazione di tutto ciò che è. Ed è facile perché già i grandi astronomi dei tempi antichi ci avevano detto che i pianeti del sistema solare erano 12, raggruppati nei 7 principali degli antichi egizi e romani: la solita modalità di costruire un salto d'ottava con il numero 12. Sviscerando i documenti antichi si apprende che nel mondo romano il giorno che dava l'avvio alla settimana era il sabato, associato, come si può intuire dal nome stesso, al pianeta Saturno. Per gli antichi, i pianeti dotati di moto apparente, dal più lontano al più vicino erano

1. Saturno
2. Giove
3. Marte
4. Sole
5. Venere
6. Mercurio
7. Luna

Questi pianeti si collegano ai 7 giorni della settimana, mediante uno strumento chiamato eptagramma, ossia la Stella a Sette punte: non si deve fare altro che partire da un qualsiasi pianeta e iniziare a descrivere la stella in senso orario. Cominciando quindi da Saturno (Sabato), non fosse altro perché in effetti esso è il più lontano come nella lista ed è anche quello con cui si parte con il sabato, si arriva al Sole (Domenica), poi alla luna (Lunedì), a Marte (Martedì), a Mercurio (Mercoledì), a Giove (Giovedì) e infine a Venere (Venerdì). Vediamo la stella e partite da Saturno andando quindi verso il sole.



Bene, il nostro 12 viene trovato nella duplice natura di ogni singolo giorno, che con le sue 12 ore di luce e dodici ore di buio, ci dice che partendo dalla mattina, e dovendo accompagnare i 12 meridiani, ogni meridiano si prenderà 2 ore di tempo e creerà l'intervallo di 12 (24 ore diviso 2 = 12). Questo perché, ripetiamolo, ogni meridiano avrà la sua natura di luce e di buio, di pieno e di vuoto, di ying e di yang. Quindi partendo dal mattino e andando verso la sera, percorreremo la discesa dell'energia dal punto zero ad oggi, quindi dal viola al bianco, quindi dal SI verso il DO. Adesso sapremo cosa abbinare come colore e suono ogni giorno ed ogni ora, a quello specifico del mese. Quindi con ordine, i 7 giorni della settimana saranno abbinati ai 7 colori base dell'arcobaleno e alle 7 note di base, ossia

SABATO	Viola	SI
DOMENICA	Indaco	LA
LUNEDÌ	Blu	SOL
MARTEDÌ	Verde	FA
MERCOLEDÌ	Giallo	MI
GIOVEDÌ	Arancio	RE
VENERDÌ	Rosso	DO

Che poi sarebbero i colori dei chakra. Quindi noi sappiamo che:

Sabato	Saturno	VII chakra
Domenica	Sole	VI chakra
Lunedì	Luna	V chakra
Martedì	Marte	IV chakra
Mercoledì	Mercurio	III chakra
Giovedì	Giove	II chakra
Venerdì	Venere	I chakra

So che sembrano non essere le stesse corrispondenze messe prima, ma di fatto ricordiamo che nelle 7 note e colori di base abbiamo il riassunto del tutto in base 12, quindi è un modo primario per andare poi nel singolo giorno con le ore, ad essere precisi con la divisione sul 12, partendo dalle 3 di notte che è l'ora in cui la notte finisce e comincia il ri-sorgere del sole. Così come del resto è oramai risaputo che i chakra altro non sono che punti di interferenza,

vortici energetici (come dice il significato stesso della parola) derivanti dalle informazioni trasportate dai meridiani del corpo.

Quindi anche i colori dei chakra in realtà altro non sono che il riassunto, la fusione dei colori dei singoli tessuti e meridiani che fanno parte di ogni singolo chakra. Quindi anche per le pietre noi continuiamo ad essere precisi facendole corrispondere alle ore del giorno e ai singoli meridiani ed otteniamo

03-05	Viola	SI	Ametista
05-07	Indaco	SIb	Crisocola
07-09	Blu	LA	Diamante
09-11	Turchese	Lab	Ossidiana
11-13	Verde	SOL	Apofillite
13-15	Verde luce	SOLb	Moldavite
15-17	Giallo	FA	Zolfo
17-19	Arancio	MI	Giada
19-21	Rosa	Mib	Opale
21-23	Rosso	RE	Rodonite
23-01	Porpora	REb	Legno fossile
01-03	Bianco	DO	Goshenite

Sappiamo per esempio che dobbiamo andare a fare un colloquio di lavoro il primo venerdì di gennaio alle 8 del mattino e siamo agitati in un modo incredibile? Come faremo per lasciare che tutto vada esattamente come deve, ossia nel migliore dei modi? Seguiremo semplicemente la natura con i suoi cicli! Quindi gennaio è il mese dal viola che sarà il colore dominante dei nostri vestiti, per esempio un maglione e dell' ametista che metteremo come ciandolo (che potete anche tenere sotto gli abiti). Dopo di che passeremo al venerdì, caratterizzato dal rosso che sarà il colore di un altro capo come un paio di calzini e della rodonite che potete tenere in tasca. Per completare il tutto, essendo l'incontro alle 8 di mattina, ci metteremo anche solo un fazzoletto blu in tasca con dentro un diamante (sarà sufficiente anche una fotografia): così facendo, oltre a sentirci veramente fuori di testa e quindi vincenti, saremo allineati a ciò che semplicemente "è" il primo venerdì del mese di gennaio alle 8 di mattina. Non ci sarà nessuna possibilità che le cose non vadano al meglio, dato che negli ultimi 13,7 miliardi di anni almeno grazie a questa logica sono andate bene.

Anzi, benissimo dato che siamo qui con in mano un libro anziché in un brodo primordiale a chiederci se c'è in giro qualcuno.

E non si tratta di dar potere alle pietre o a qualcosa di esterno a noi: è solo uno dei modi per lasciare che il cammino del momento presente in continua evoluzione passi e fluisca in noi e attraverso di noi: è come se ci permettessimo di essere le regole di formazione della perfezione del creato.

C'è n'è per tutti i gusti comunque, potrete anche solo ricordare quali sono i comportamenti che nel grande gennaio cosmico, ossia l'inizio del tempo, hanno caratterizzato la prima delle personalità dell'Enneagramma che si è sviluppata: la capacità di mediazione dell'Enneatipo E9 in questo caso con il suo sentirsi solo e sperduto nella lotta contro l'umanità.

E diversamente non poteva essere, dato che è stato il primo a crearsi e di fatto era davvero da solo. Poi sarà arrivato l'E1, con la sua eterna ricerca di qualcosa di giusto e perfetto; l'E8 che finalmente questo qualcosa, non trovandolo, se lo crea e se lo prende. Di conseguenza l'E3 che avendolo preso inizia a mostrarlo come suo trofeo; l'E4 che cerca di far diventare la sua creazione differente da quella degli altri, unica ed irripetibile; l'E2 che si ricorda che questo qualcosa che tutti cercano in realtà è all'interno di sé, solo che non ricordando dove di preciso, mostra nel dubbio tutto ciò che è esteriormente. E poi l'E6 con la sua paura di perdere quello che è riuscito a creare e conquistare un momento prima con tanta fatica e che quindi ricopre di regole sociali, così che non si possa sentire minacciato; l'E7 che per la noia della staticità nata nel 6 scappa a gambe levate a fare qualsiasi esperienza (che si era negato precedentemente), al solo scopo di evitare di morire di noia; l'E5 che una volta sperimentato tutto il mondo, inizia a ricordare che tutto il lavoro fatto deve poter essere perpetrato nelle specie future; dopo di lui, il lavoro viene riportato in essere nelle 3 modalità di base da cui le personalità sono evolute, ossia le dinamiche dei sottotipi che diversificano ognuno: arrivati con l'E5 nella sua prima forma Sessuale, si riparte con la modalità Sociale, nella quale tutta la conoscenza accumulata nell'esperienza della vita viene rimessa in gioco a favore dell'umanità intera, dominio di grandi menti e geni; poi c'è la modalità Conservativa che ricorda di dover alla fine rivolgere il pensiero creativo verso di sé, ossia nell'unico posto dove tutto può essere davvero rimesso in gioco, al fine ultimo di plasmare nuovi paradigmi di realtà, ovvero nel proprio cervello dove l'osservatore quantistico processa e definisce l'architettura del proprio futuro.

E alla fine avremo una sorta di ponte che in una modalità nuovamente Sessuale ci permette di ritornare a cominciare la sperimentazione a partire dall'E9, proprio grazie al suo riallineamento polarizzato e quindi appunto *sessuale*, con il suo unico Dio: se stesso. Lì esiste solo la conoscenza messa di fronte alla consapevolezza focalizzata intenzionale: è il buco nero dove la materia scompare per riplasmarsi intorno all'informazione che decidiamo di conservare come paradigma del futuro.

Anche l'alimentazione che dovremmo seguire avrà proprio le caratteristiche necessarie a farci adempiere agli scopi appena descritti, seguendo le necessità che dall'inizio della vita sulla terra si sono succedute per darci i mattoncini necessari allo sviluppo: prima gli acidi grassi, poi i carboidrati e poi le proteine. Questo ha permesso alla modalità conservativa di essere isolata dal resto (acidi grassi); a quella sessuale di migrare verso la sua polarità, la sua mezza mela mancante (carboidrati); a quella Sociale di entrare in contatto con tutto il branco grazie alle strutture di interrelazione (e quindi proteine).

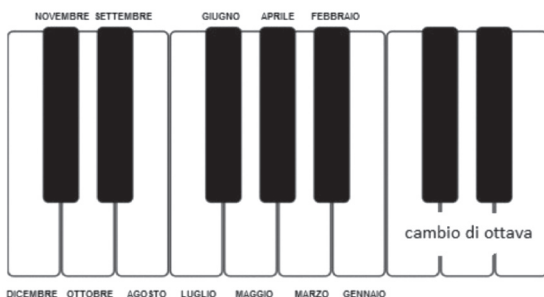
E con le piante ed i fitocomplessi sarà la stessa cosa, dovranno essere capaci di ricordare le caratteristiche specifiche di quel mese, di quel segno zodiacale, di quella personalità e quindi di quelle funzioni necessarie alla sperimentazione della vita nell'universo.

In effetti basta osservare come la pianta stessa si comporta nella sua natura per verificare che essa incarna proprio le caratteristiche di quella personalità.

Quindi:

GENNAIO	E9 con.	Acidi grassi	Tarassaco
FEBBRAIO	E1 ses.	Carboidrati	Sambuco
MARZO	E8 soc.	Proteine	Faggio
APRILE	E3 ses.	Carboidrati	Passiflora
MAGGIO	E4 soc.	Proteine	Vischio
GIUGNO	E2 con.	Acidi grassi	Cicoria
LUGLIO	E6 soc.	Proteine	Rovo
AGOSTO	E7 con.	Acidi grassi	Betulla
SETTEMBRE	E5 ses.	Carboidrati	Bardana
OTTOBRE	SOC.	Proteine	Tasso
NOVEMBRE	CON.	Acidi grassi	Quercia
DICEMBRE	SES.	Carboidrati	Noce

Per trovare le corrispondenze sulla settimana a 7 giorni anziché sul modello mensile a 12, basterà come sempre mettere i mesi sulla tastiera del pianoforte e vedere quali mesi sono le 7 note di base e quali mesi sono i semitoni, di conseguenza:



Quindi

SABATO	GENNAIO	TARASSACO
DOMENICA	MARZO	FAGGIO
LUNEDÌ	MAGGIO	VISCHIO
MARTEDÌ	LUGLIO	ROVO
MERCOLEDÌ	AGOSTO	BETULLA
GIOVEDÌ	OTTOBRE	TASSO
VENERDÌ	DICEMBRE	NOCE

In questo modo, al nostro incontro di lavoro del primo venerdì del mese di gennaio alle ore 8.00, sapremo anche che tipo di colazione fare prima, che fitocomplesso assumere o che piante portare con noi (ne basta una fogliolina in tasca, non portatevi un noce intero al colloquio...). Basterà inserire questi 12 passi anche nelle 12 ore e sarete ancora più precisi.

Proviamo. Era il primo venerdì di gennaio alle 8.00 giusto? Assumeremo il Tarassaco (gennaio) associato al noce (venerdì) associato al Faggio (ore 7-9). Queste non sono ovviamente le uniche piante ad andare bene, nel corso dell'agenda ne impareremo insieme anche altre, cosa che vale anche per i fiori di Bach ed altro ancora. Solo che abbiamo voluto mostrarvi una regola

semplice, applicabile in ogni campo del conosciuto, che vi permette di applicare questo metodo con il cuore sereno e certi di non essere impazziti facendo queste cose: esse sono la natura potante di ciò che siamo. E basterà provare per ricordarlo e verificarne i risultati.

Visto che è semplice? Con tutte le tabelline che abbiamo visto in poche pagine potete ricoprirvi di quel flusso di naturalezza dove ogni cosa non potrà che andare nel migliore dei modi, per il solo fatto di essere rispettosa di ciò che è, ovvero un emanazione creatrice dell'universo.

Noi ci impegniamo a offrirvi ogni giorno un consiglio già pensato sulla logica che vi abbiamo mostrato. A voi organizzare la vita sulla base di come vi sembrerà rispondere a questo cambio di prospettiva e di percezione che state cercando di avere.

Sappiamo bene che “cambiare” è la cosa più difficile al mondo, perché corrisponde al morire della vecchia personalità che non conosce cosa ci sarà dopo. Ma seguendo il suo stesso flusso, le sarà possibile ricordare che questo è già stato da lei compiuto con successo in ogni fase del processo di creazione della vita che ora esiste.

Noi crediamo che il gioco della vita eterna abbia solo questa regola: essere riallineati al flusso continuo di perfezione e eternità che tutto l'universo ci mostra, incurante di giudizi o paure. Esso semplicemente è. Quando si è pura vita che scorre, la perfezione esiste come scelta che si può decidere o meno di prendere.

Noi abbiamo scelto.

Voi cosa volete fare?

Ancoranda

GENNAIO 2017

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

APRILE 2017

L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

FEBBRAIO 2017

L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MAGGIO 2017

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MARZO 2017

L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

GIUGNO 2017

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2017

Un anno di consigli per crescere insieme

LUGLIO 2017

L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

OTTOBRE 2017

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AGOSTO 2017

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBRE 2017

L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

SETTEMBRE 2017

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DICEMBRE 2017

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

“

*La solitudine è ascoltare il vento
e non poterlo raccontare a nessuno.*

Jim Morrison

1 Gennaio

L M M G V S D

● L'anno legale comincia oggi, ma noi sappiamo che tutto parte con l'Acquario, colui che porta l'acqua da cui sgorga la vita. Per i primi 20 giorni ci prepareremo al nostro nuovo inizio un po' per volta.

2 Gennaio

L M M G V S D

● Oggi operazione pianificazione: cercate un negozio di prodotti biologici di fiducia dove dovrete acquistare gli ingredienti per le vostre ricette. Per ora provate i cibi che più vi piacciono, perché la cosa più importante è sempre essere felici.

3 Gennaio

L M M G V S D

● Prima cosa importante: vi siete mai chiesti cosa davvero vorreste nella vita, indipendentemente dal fatto che crediate sia impossibile? Bene: fate una bella lista di tutto quello che vorreste quest'anno, mettetela nel cassetto del comodino e tra 365 giorni ritiratela fuori e stupitevi del vostro potere.

4 Gennaio

(L) (M) (M) (G) (V) (S) (D)

- Andate in un negozio di articoli sportivi e comperate una coppia di pesi da 1 kg, una da 2 kg, una fascia elastica e 2 cavigliere, vi serviranno.

5 Gennaio

(L) (M) (M) (G) (V) (S) (D)

- Avete mai pensato al fatto che le persone che stanno intorno a voi, sono arrivate da ogni parte per portare un messaggio ben preciso? Provate a scrivere quali sono le caratteristiche dei vostri amici e chiedetevi cosa esse significhino per voi.

6 Gennaio

(L) (M) (M) (G) (V) (S) (D)

- Lo sapevate che è un falso mito quello del dover dormire 8 ore? I cicli del sonno sono di 90 minuti, ossia 1 ora e mezza: per cui meglio dormire 7 ore e mezza piuttosto che 8. O meglio 6 che 7. Ritirate la vostra sveglia in questo modo.

7 Gennaio

(L) (M) (M) (G) (V) (S) (D)

- Cercate un negozio o un sito internet fidato dove poter acquistare i cristalli e le pietre a buon prezzo ma di qualità. A breve le prime indicazioni.

“

*Quando un uomo bussava alla dimora della solitudine,
ad aprirgli la porta è sempre d'IO.*

Antonio Aschiarolo

8 Gennaio

L M M G V S D

● Siete rientrati al lavoro dopo le vacanze e di solito non è un bellissimo momento... provate a chiedervi se è il vostro lavoro a non piacervi o il fatto che non potete più fare le cose che vi gratificano. Da oggi almeno 30 minuti al giorno saranno solo per voi e per le vostre passioni. Piuttosto svegliatevi come noi alle 5 di mattina ma trovate il tempo per l'autorealizzazione personale.

9 Gennaio

L M M G V S D

● Continuiamo con la lista della spesa: vi consiglio di trovare un negozietto di vestiario dove il tema dominante sia il *colore*. Avrete bisogno di cercare spesso accessori o piccoli capi che magari negli armadi vi mancano: il tutto sia proporzionale alle vostre possibilità, dato che quello che conta è il vostro intento, e non il vestiario in sé.

10 Gennaio

L M M G V S D

● Come avrete capito il motto dell'agenda è cambiare. Iniziamo dalle cose più semplici: appena svegli invece di andare dritti in bagno, mettetevi di fronte alla finestra aperta e respirate a pieni polmoni per tre volte. Tranquilli, per quei 20 secondi non morirete assiderati...

11 Gennaio

(L) (M) (M) (G) (V) (S) (D)

● Oggi si cambia strada per andare al lavoro, oppure si parcheggia in un altro posto, oppure si sale in macchina entrando dalla portiera del passeggero (così fate anche un po' di ginnastica gratis). Cambiare, cambiare e cambiare!

12 Gennaio

(L) (M) (M) (G) (V) (S) (D)

● Siamo all'inizio dell'anno e vogliamo che questo sia davvero l'anno della svolta, quindi iniziamo con la pulizia del superfluo: cosa ve ne fate di tutte quelle foto in galleria immagini del telefono? E tutti quei contatti in rubrica che non avete mai usati? O chiamate subito quelle persone o cancellatele dal registro. Uscite dalle abitudini e iniziate ad essere padroni delle vostre azioni.

13 Gennaio

(L) (M) (M) (G) (V) (S) (D)

● Questa è una delle cose più importanti: non si guarda la televisione mentre si mangia! E non si ascolta neppure la radio. Figuriamoci se si tiene il cellulare sulla tavola. Il convivio deve essere un momento di scambio di gioia e piacere: ricordate che il cibo è composto di acqua e quello che gli fate sentire darà ad esso la stessa forma. Non vorrete bere acqua che ha il sapore di guerre e crisi?

14 Gennaio

(L) (M) (M) (G) (V) (S) (D)

● Una buona e vecchia abitudine da riprendere: potrà fare tutto il freddo che volete, ma una passeggiata anche solo di 15 minuti dopo cena preparerà il vostro corpo ad un sonno davvero ristoratore.

“

*L'uomo è un genio quando sogna**Akira Kurosawa*

15 Gennaio

L M M G V S **D**

● In questa agenda troverete dello spazio per annotare brevemente i vostri appuntamenti o quello che vi accade: prima di dormire, annotate poi su di una sorta di diario tutto quello che vi capita in forma un pochino più estesa, così da poter verificare la ridondanza di certi eventi, di certi incontri o di certi vissuti che vi aiuteranno a definire chi siete.

16 Gennaio

L M M G V S D

● Trovate qualcuno che condivida con voi questa avventura: quando tutto vi sembrerà strano e poco reale, avrete una spalla con cui incoraggiarvi a vicenda ricordandovi che niente è più importante del cambiamento consapevole. Dopo anni di mondo olistico ormai sapete che cambiare è la più difficile delle cose... sostenetevi sempre!

17 Gennaio

L **M** M G V S D

● Consiglio tecnico: l'agenda dovrà essere portata con voi. Quindi, soprattutto per le amiche di sesso femminile che la metteranno in quel mistero insondato chiamato "borsa delle cose necessarie ed indispensabili", ricordate sempre di utilizzare l'aletta della copertina per chiudere le pagine, così da non rovinarle troppo mentre cercate le chiavi, il telefono, il portafoglio, le tessere, l'amuchina, l'acceleratore di particelle...

18 Gennaio

L M **M** G V S D

- Prova oggettiva: fatevi una foto oggi, subito e adesso. Vi servirà l'anno prossimo per valutare oggettivamente i vostri cambiamenti reali, non solo emozionali ma anche realmente fisici: se cambia la mente, cambia la materia. Sarà piacevole rendersi conto che siete diventati dei maghi.

19 Gennaio

L M M **G** V S D

- Adesso chiedete ai vostri amici e familiari più stretti di scrivere 5 righe nelle quali descrivono liberamente cosa pensano di voi. Dite loro che dovranno tenere nascosta la lettera in un posto che solo loro conoscono. Quando l'anno prossimo gli chiederete la stessa cosa e loro faranno il confronto sentirete il telefono squillare ad annunciarvi la più bella delle novelle: "Ma lo sai che sei davvero cambiato? Come hai fatto?"

20 Gennaio

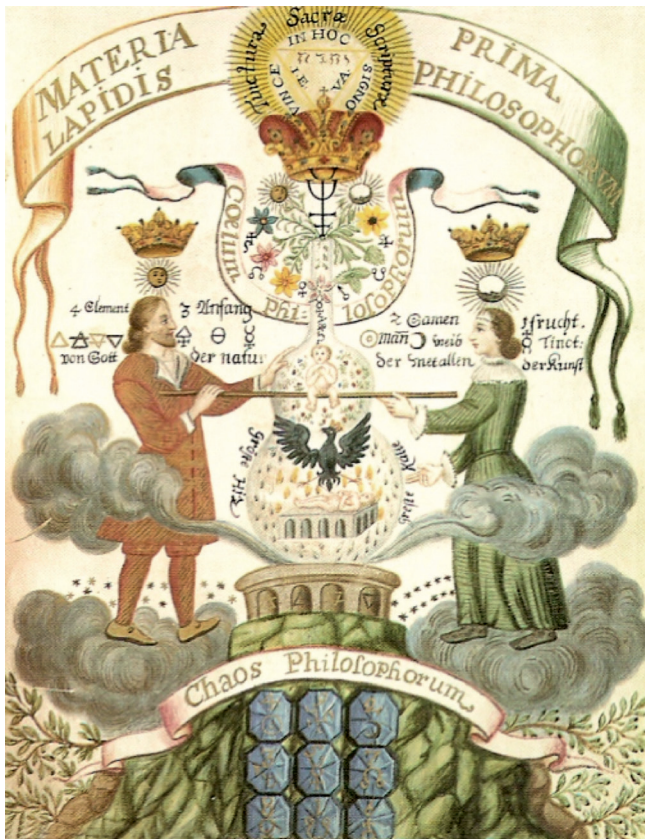
L M M G **V** S D

- Bene, siamo finalmente pronti: diamo inizio alle danze. Salutate tutto ciò che eravate e date il benvenuto alla natura che ricomincia a fluire in voi. Così sia.

21 Gennaio

L M M G V **S** D

- Ripeti a te stesso per tutta la settimana, più volte al giorno:
"Dimostro amore incondizionato".



Materia Prima Lapidis Philosophorum, XVIII secolo



Acquario

21 gennaio - 19 febbraio

L'inizio di tutto: il Divino presente nell'uomo e la sua capacità di creazione. Solo se ricorderà la natura del Tutto dentro di sé. Per l'**Acquario** il motto è *"l'unione fa la forza"*, da soli non si può sopravvivere, è più conveniente chiedere o dare aiuto, parlare, comunicare, scambiarsi idee e soluzioni. È il segno che rappresenta la partecipazione, la condivisione, l'amicizia e la collettività: rinuncia all'io, all'individualismo per dare spazio all'altro, alla collettività e al bene comune. È come nell'enneagramma il **tipo 9**: il mediatore e pacificatore. Considerato il vero aiutante, che dà tutto a tutti dimenticandosi di se stesso. Evita il conflitto; invece di sedurre o aggredire, reagisce con conformismo e rassegnazione. È un punto di riferimento nelle compagnie, è socievole e spesso di buon umore, si confonde nell'altro per un desiderio di pace. Parla tanto di tutto ma poco di se stesso. È il vero donatore che sostiene gli altri ad ogni costo. Per questo si sente spesso solo e sperduto nella lotta dell'esistenza, cosa che gli fa accumulare liquidi. Avverte spesso come un peso eccessivo e insopportabile l'aiuto che sente di dover dare a tutti fuorché a se stesso.

“

*Mediare è una sfida:
devi saper vestire i panni dell'altro
senza spogliarti dei tuoi.*

Simone Nardone

22 Gennaio

L M M G V S D

● Il segno centrale dell'inverno è l'Acquario, segno di **Aria**, dominato da **Urano**, il pianeta della trasformazione. È il periodo più freddo dell'anno, in cui la natura è ferma, il sole è debole, il seme riposa sottoterra in attesa... Il nome significa "colui che porta l'acqua", simbolo della Vita, energia creatrice e purificatrice che alimenta il mondo.

23 Gennaio

L M M G V S D

● L'**anice** migliora la digestione e attenua i disturbi di stomaco. L'uso dell'olio essenziale inclina all'ottimismo e alla diplomazia migliorando le capacità di comprensione e di adattamento. Aiuta a distaccarsi dai problemi quotidiani che generano ansia inducendo la calma e favorendo l'assimilazione delle esperienze, utile per i soggetti troppo rigidi e trattenuti.

24 Gennaio

L M M G V S D

● Attiviamo il **Diaframma**. Sdraiatevi supini, gambe piegate, rilassatevi e cominciate a respirare. Mettete una mano sulla pancia e una sul petto (per controllare il movimento fatto dalla pancia). Inspirate con il naso, gonfiando solo la pancia, lasciando fermo il torace; poi espirate con la bocca aperta, sgonfiando la pancia. L'aria deve uscire dalla bocca in maniera naturale, come se fosse un sospiro di sollievo.

25 Gennaio

L M **M** G V S D

● Porta con te un'**Ametista**. Questa pietra aiuta a risvegliare la propria consapevolezza spirituale, favorisce l'introspezione, la concentrazione e la conoscenza di sé. Riduce la collera ed ha effetti benefici sullo stress da lavoro. Favorisce il riposo, attenuando l'insonnia, incubi e tensioni; calma dolori ed emicranie. Utile per problemi relativi a pelle, polmoni, sistema nervoso e drenaggio dei liquidi.

26 Gennaio

L M M **G** V S D

● **Dolcetti all'anice** per le fredde colazioni di gennaio. Mescola in una terrina 250g farina, 150g di zucchero e 2 cucchiaini di liquore all'anice. Sbatti 3 albumi a neve con un cucchiaino di succo di limone; uniscili al composto e incorporali mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Forma delle palline e disponile sulla teglia da forno unta di olio e spolverizzata di farina. Cuocere in forno caldo a 180° per 30 minuti.

27 Gennaio

L M M G **V** S D

● Assumi qualche goccia di **AGRIMONY** diluito in acqua 3 volte al giorno, per aiutarti a sviluppare la capacità di dare e amare, senza aspettarti nulla in cambio. È la vostra maschera per sorridere ed evitare domande indesiderate.

28 Gennaio

L M M G V **S** D

● Ripeti a te stesso per tutta la settimana, più volte al giorno:
"Dono gratuitamente e volentieri".

“

*La tolleranza è la virtù
che rende possibile la pace.*

Kofi Annan

29 Gennaio

L M M G V S D

- Riunite la vostra famiglia e cercate di appianare le incomprensioni, portando pace e serenità. Chiacchierate amabilmente della giornata trascorsa, assaporando una gustosa cenetta.

30 Gennaio

L M M G V S D

- **Dermatite?** Usa una crema alla calendula (placa l'infiammazione) e lavanda (antisettica e delicata). Scaldate 300ml di olio di cocco a bagnomaria. Spezzettate i fiori essiccati o freschi di calendula e lavanda. Immergeteli nell'olio. Macerare per 1 ora a fuoco basso. Spremete e filtrate con l'aiuto di una garza. Filtrare e versare l'olio caldo in vasetti. Solidificato, conservare in luogo fresco. Usare 2 v/g.

31 Gennaio

L M M G V S D

- Oggi teniamoci in forma allenando il **dentato anteriore** (3 serie da 10 ripetizioni). Mettetevi in posizione supina su una panca e distendete gli arti superiori. Prendete un peso tra le mani. Portate il peso indietro, oltre la testa.

1 Febbraio

(L) (M) (M) (G) (V) (S) (D)

● L'Acquario si distingue senza dubbio per la sua grande generosità che abbraccia il sociale. Preferisce parlare al plurale che al singolare, rinuncia all'amore per se stesso e si sacrifica per il gruppo, puntando alla collaborazione e alla condivisione. È disposto a fare la sua parte, a sentirsi parte di un tutto, senza riconoscere i propri meriti, le proprie capacità e il proprio contributo individuale.

2 Febbraio

(L) (M) (M) (G) (V) (S) (D)

● Sul vostro posto di lavoro siate tolleranti e cercate di sopportare i vostri colleghi; cercate di mediare nelle situazioni conflittuali.

3 Febbraio

(L) (M) (M) (G) (V) (S) (D)

● Pulite e tritate 400g di biette e 50g di rapanelli. Tagliate a pezzetti 300g di coste di sedano, 2 patate e unite 400g di trito di pollo. Mettete in una pentola, aggiungete 250g di pomodori pelati e spezzettati. Fate bollire per qualche minuto. Aggiungete 2 litri di acqua bollente e continuate la cottura per 1 ora e mezza. Salare e insaporite con timo e peperoncino. Accompagnate con crostini di pane scuro all'olio.

4 Febbraio

(L) (M) (M) (G) (V) (S) (D)

● Ripeti a te stesso per tutta la settimana, più volte al giorno:
"Io voglio favorire la pace e l'armonia".

“

*La pace è più importante di ogni giustizia;
e la pace non fu fatta per amore della giustizia,
ma la giustizia per amor della pace.*

Martin Lutero

5 Febbraio

L M M G V S D

● **Pino mugo:** antisettico, anticatarrale, balsamico, diuretico, espettorante. Infuso: immergete per 15 minuti in 1 litro di acqua bollente una manciata di gemme. Filtrate e bevete qualche cucchiaino al giorno.

6 Febbraio

L M M G V S D

● Il colore **viola** è il colore dello spirito ed in effetti, agisce sull'inconscio dando forza spirituale ed ispirazione. Questo colore rappresenta il valore medio tra terra e cielo, tra passione ed intelligenza, tra amore e saggezza. Molto usate per dipingere camere da letto, soggiorni, studio, sono le sue tonalità che possono virare dal magenta al glicine e al viola scuro.

7 Febbraio

L M M G V S D

● Allenare il **deltoide medio** (3 serie da 20 ripetizioni). Tenete una coppia di manubri ai lati del vostro corpo (i palmi delle mani all'interno). Mantenendo il busto fermo, piegate il gomito ed espirate mentre alzate il peso lateralmente fino all'altezza delle spalle. A braccia parallele al suolo, mantenete la posizione per 1-2 secondi e restate in contrazione. Inspirando, lentamente riportate le braccia nella posizione di partenza.

8 Febbraio

(L) (M) (M) (G) (V) (S) (D)

● L'Acquario è predisposto all'amicizia e grazie alla sua idea di uguaglianza, instaura una grande quantità di relazioni, che normalmente gestisce con cordialità e diplomazia; parte dall'idea che il conflitto non serve a nulla. Ciò non significa che non sia disposto a ribellarsi, ad arrabbiarsi o a sfidare l'autorità; si oppone attivamente quando sente che un sistema di potere sta creando soprusi.

9 Febbraio

(L) (M) (M) (G) (V) (S) (D)

● Sfruttate la vostra capacità di negoziazione, cercate di convincere le persone che vi stanno accanto che si vive meglio in un ambiente pacifico. Circondatevi di amicizie collaborative. I nati sotto questo segno sanno essere ottimi e leali amici, capaci di ascoltare e consigliare, tollerare e comprendere. Solitamente sono disponibili e non si tirano indietro, anche a discapito della loro sfera sentimentale.

10 Febbraio

(L) (M) (M) (G) (V) (S) (D)

● Con i fiori di **Tarassaco** si possono preparare piatti raffinati ed estremamente purificanti oltre che drenanti. Si può consumare in insalata, all'agro o cotto in zuppe o minestrone (per diminuire il suo sapore amaro, lasciare riposare per qualche ora in acqua). Il Tarassaco ha ottime proprietà rinfrescanti ed è molto utile al fegato; consigliato per i disturbi di stomaco e per tonificare il processo digestivo e drenante.

11 Febbraio

(L) (M) (M) (G) (V) (S) (D)

● Ripeti a te stesso per tutta la settimana, più volte al giorno:
“Io so essere di sostegno agli altri”.

“

*L'accidia, non la cattiva volontà,
mi rende ingiusto.*

Mason Cooley

12 Febbraio

L M M G V S **D**

● Il sale della vita, ciò che rende buono e gustoso quello che prima non lo era. Mai dimenticarsi dell'importanza del sale che se è naturale, aiuta la regolarizzazione dei livelli dei liquidi nel corpo. Mettere 1 grano di sale rosa dell'Himalaya in 2 lt di acqua e bere in giornata.

13 Febbraio

L M M G V S D

● **Orata in crosta di sale.** Montare 3 albumi a neve con sale. Tritare un mix di erbe aromatiche con cui riempire l'orata pulita. Aggiunge alcune gocce di limone. Versare 800g di sale fino in una ciotola, unire il trito di erbe aromatiche rimaste ed amalgamare con gli albumi a neve. Versarne una parte nel fondo della teglia e appoggiarvi il pesce con la pelle. Ricoprire tutto il pesce con il resto. Infornare a 200°C per 40 min.

14 Febbraio

L **M** M G V S D

● Oggi teniamoci in forma allenando il muscolo **coracobrachiale** (con la sua azione flette e adduce il braccio. Collabora a mantenere la testa dell'omero nella sua sede naturale). 3 serie da 10 ripetizioni. Braccio teso, palmo rivolto verso l'alto. Tenendo in mano una bottiglietta d'acqua, piegate il gomito verso il torace e ruotate il palmo verso il basso.

15 Febbraio

L M **M** G V S D

● Amante del lavoro, purché non sia avvilente, l'Acquario è impegnato in professioni utili o comunque per la collettività: lavori artigianali, nel campo nella comunicazione, della tecnologia. Essendo una personalità molto versatile, sa adattarsi nei vari ambienti lavorativi; si integra facilmente con i colleghi grazie alle sue doti di fiducia e altruismo.

16 Febbraio

L M M **G** V S D

● Cercate di integrarvi maggiormente nel sociale, manifestando la vostra originalità. Imparate a convivere con il talento speciale che avete nell'aiutare gli altri e nel favorire il loro benessere.

17 Febbraio

L M M G **V** S D

● L'**eucalipto** è il rimedio principe per tutte le problematiche respiratorie: trova beneficio mettendo nel diffusore per ambienti alcune gocce di questo olio essenziale che stimola la respirazione.

18 Febbraio

L M M G V **S** D

● Si sta avvicinando il momento del cambiamento: iniziate ad ascoltare, prima di dormire, l'Aria sulla IV corda di J.S.Bach, che vi aiuterà nelle fasi del sonno nelle quali potete programmare il vostro sé futuro. Ripetetelo ogni sera.