

# SONO CORAGGIOSO

FIORI DI BACH  
PER VINCERE LA PAURA

ROCK ROSE - MIMULUS - CHERRY PLUM - ASPEN - RED CHESTNUT





The page is decorated with a delicate line art illustration of flowers and a bee. The flowers have five petals and numerous stamens with circular anthers. A small bee is shown in the upper right corner, interacting with one of the flowers. The illustration is rendered in a light, sketchy style.

## STRUTTURA DELLE SCHEDE

I fiori utili al disturbo che hai scelto acquistando questo quaderno sono qui rappresentati con splendide tavole di Art Therapy accompagnate da un ipotetico dialogo tra fiore e lettore che ti aiuterà a meglio immedesimarti in ciò che scoprirai.

⚙️: Ogni volta che vedrai l'immagine di un fiore, sarà lui che ti parla o ti pone domande.

👤: Quando vedrai l'immagine di un uomo, cerca di immedesimarti, sei tu che stai rispondendo.

Hai dentro di te ciò che ti serve per stare bene e lo potrai scoprire solo ascoltandoti. Che tu lo faccia tramite il dialogo con i fiori, le tavole o l'utilizzo dei rimedi non è importante: questi sono gli strumenti che questo quaderno ti dà per il raggiungimento del tuo benessere psicofisico.

Sarà bello sedersi a cercare qual è il fiore che, in un determinato momento della tua vita, più ti assomiglia e può quindi aiutarti. O, per lo meno, farti sentire meno solo, strano, diverso.

Buon viaggio dunque, dentro la natura e dentro te stesso.

**O, meglio, alla ricerca del fiore che è in te.**



## QUAL È LA TUA PAURA?

Se hai scelto questo quaderno significa che senti il desiderio di vincere le tue paure. A volte si tratta di una paura specifica e ben identificabile, altre volte invece è una paura generica, senza nome né motivo apparente.

Alcune volte le paure possono riguardare te stesso, la tua salute, il tuo futuro, altre volte invece riguardano le persone che ami.

Può capitare che la paura sia sporadica e arrivi all'improvviso. Altre volte diventa invece un fastidioso e costante sottofondo che accompagna la tua quotidianità.

A ognuno la sua paura insomma... e sembra che nessuno ne sia immune. Eppure, Edward Bach la pensava diversamente:

*“La paura ci è estranea perché, quali figli del Creatore, scintille della vita divina, siamo invincibili, indistruttibili e imbattibili”.*

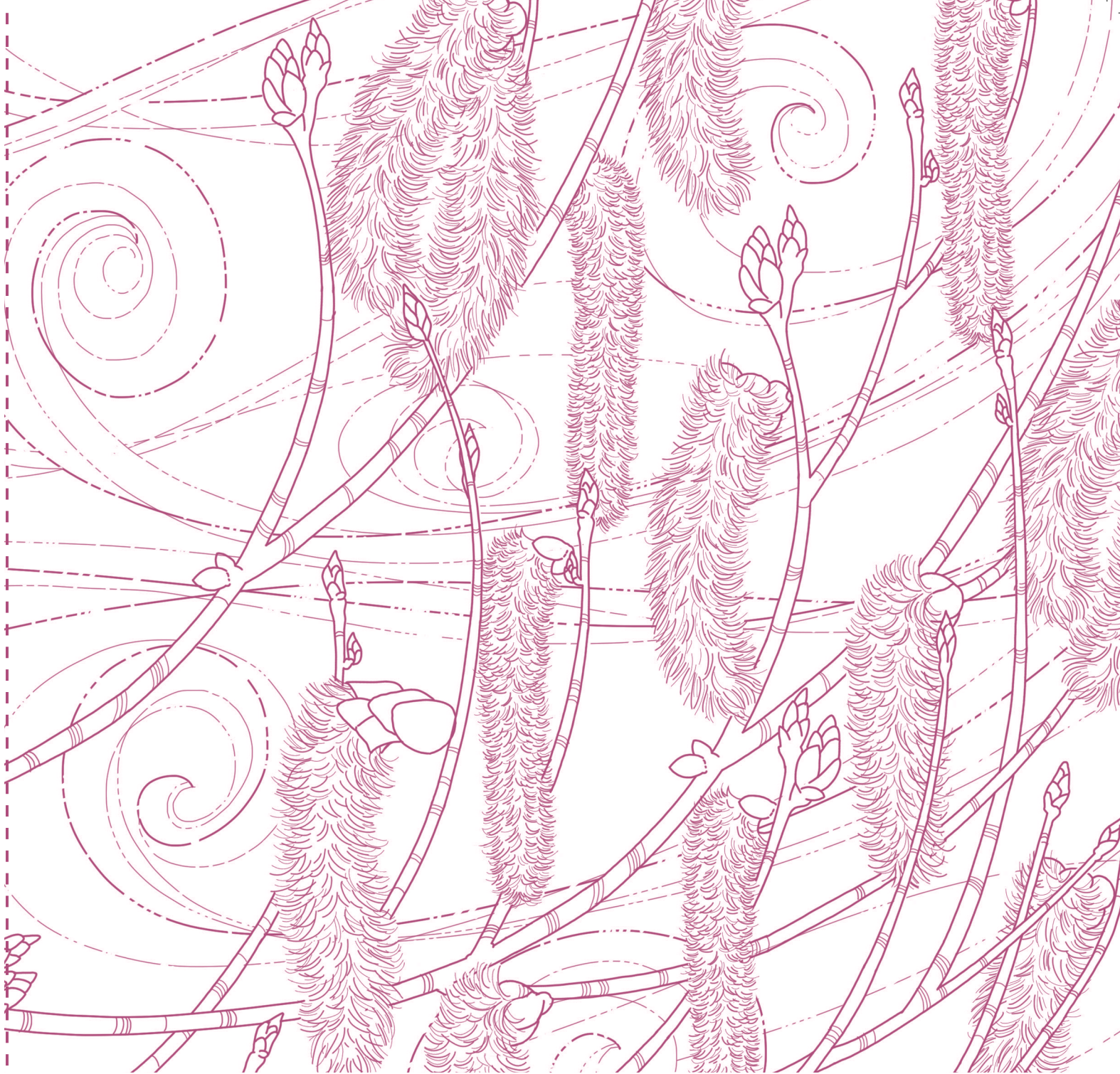
*“La paura in realtà non ha alcun posto nel regno naturale umano poiché la nostra natura divina è invincibile e immortale”.*

Questo quaderno ti accompagna alla scoperta delle tue paure, per far sì che le parole di Bach diventino reali e concrete anche nella tua vita. Riconoscere, accettare e affrontare la paura ci libera da ansie, oppressioni e inquietudini. Bisogna avere il coraggio di guardarla in faccia senza aggressività, opporsi non serve a nulla. Noi scegliamo una via delicata: ti proponiamo di sconfiggere le tue paure a suon di colori e fiori.

È semplice, a portata di mano e divertente.

Prendere appunti non è mai stato così colorato... e profumato!





## ASPEN (PIOPPO TREMULO)

### 👤 CHI SEI, ASPEN?

🌸 Sono un Pioppo che ama vivere in piccoli gruppi. Sono abituato a captare i sottili movimenti dell'etere, l'arrivo di un falco, un fremito per il passaggio di una nuvola. Le mie foglie dai lunghi e piatti piccioli permettono questo tremolio all'unisono. Così i miei fiori argentati, appesi a un centro rosso, ricoprono i rami prima che arrivino le foglie.

### 🌸 COS'È FIORITO IN TE ORA CHE MI HAI INCONTRATO?

👤 Ho avvertito una mia maggiore consistenza. Mi sono trovato ancorato alla terra con i piedi. Questa nuova percezione del corpo mi ha permesso di non perdermi. Si è fatta forte e naturale la possibilità di avventurarmi nello spazio dell'ignoto, immaginare di poter esplorare e saper poi trattare tutto quello che non si misura. Ora so gestire con naturalezza il senso di mistero che si fa largo al crepuscolo.

### 👤 IN QUALE PARTE DEL CORPO POSSO RITROVARTI, ASPEN?

🌸 Sono a portata di mano, quando ti fermi per ascoltare il tuo disagio, quando percepisci qualcosa di inspiegabile. Naturalmente porti una mano sul mento: ecco, è lì che sono.



Blank lined writing area with horizontal lines.



Blank lined writing area with horizontal lines, located below the flower illustration.