

# SO COSA VOGLIO

FIORI DI BACH  
PER VINCERE L'INCERTEZZA

CERATO - SCLERANTHUS - GENTIAN - GORSE - HORNBEAM - WILD OAT



## VINCERE L'INCERTEZZA... E TU CHE FIORE SEI?

Questo quaderno tematico ti aiuterà a conoscere i 6 fiori che Bach aveva individuato come specifici per vincere l'**incertezza**.

Ecco un elenco dei fiori che incontrerai e che imparerai a conoscere attraverso il dialogo immaginario con loro e grazie alle bellissime tavole da colorare e su cui meditare.

Ti proponiamo delle brevi descrizioni tratte dagli scritti stessi di Bach che puoi trovare nel libro *I dodici guaritori* (Macro).

Identifica quale fiore corrisponde maggiormente al tuo disagio e scopri i benefici nelle schede illustrate che troverai nelle pagine seguenti e a fine quaderno!

### CERATO (PIOMBAGGINE)

Per coloro che non hanno abbastanza fiducia in se stessi per poter prendere da soli delle decisioni. Chiedono sempre consigli agli altri, ma ne sono spesso fuorviati.

### GENTIAN (GENZIANA AUTUNNALE)

Per coloro che si perdono facilmente d'animo. Possono anche migliorare progressivamente nella loro malattia o nei loro affari quotidiani, ma il minimo ritardo od ostacolo che si presenti genera in loro titubanza e causa confusione e scoraggiamento.

### GORSE (GINESTRONE)

Per casi di grande disperazione. Queste persone hanno rinunciato all'idea che si possa ancora fare qualcosa per loro. Anche se arrivano a sottoporsi a terapie differenti per obbedire a qualcuno o per fare piacere a qualcun altro, continuano a ripetere di avere ben poche speranze di miglioramento.

### HORNBEAM (CARPINO)

Per coloro che sentono di non essere abbastanza forti, sia psicologicamente che fisicamente, per sopportare il peso della vita che li sovrasta. Anche i problemi di ogni giorno sembrano loro insormontabili, sebbene queste persone riescano poi in genere a compiere, con successo, il loro dovere.

### SCLERANTHUS (SCLERANTO)

Per coloro che soffrono molto per l'incapacità di decidere fra due cose, considerando giusta ora l'una ora l'altra. Sono di solito persone tranquille, che sopportano in silenzio le loro difficoltà, non essendo portate a discuterne con altri.

### WILD OAT (FORASACCO MAGGIORE)

Per coloro che hanno l'ambizione di fare qualcosa di importante nella loro vita. La difficoltà, per queste persone, sta nel decidere quale occupazione seguire, perché, sebbene le loro ambizioni siano forti, esse non sentono nessuna inclinazione particolare rispetto ad alcune. Ciò può causare insoddisfazione.





## HAI SCOPERTO CHE FIORE SEI?

Ora scopri grazie alle schede e alle illustrazioni che incontrerai quali sono i benefici che ogni fiore può portarti...

## A COSA SERVONO I FIORI DI BACH?

I rimedi di Bach non si propongono come medicine, non si tratta di ingoiare una pasticca o buttare giù qualche goccina che faccia passare gli sgraditi sintomi. La floriterapia non cura le malattie ma gli stati d'animo e il modo in cui ognuno di noi reagisce o meno alle situazioni della vita. I segnali che ci danno le nostre emozioni precedono quelli fisici che ci dà il nostro corpo. Ciò significa che, osservando e conoscendo l'aspetto emotivo e mentale si può correggere anche ciò che succede nel corpo.

Scopri tutto sui fiori di Bach consultando il libro  
**EDWARD BACH - LE OPERE COMPLETE,  
MACRO**

## CHE COS'È L'ART THERAPY?

Conosciuta anche come arteterapia, si tratta di una disciplina ormai largamente diffusa che ha le sue origini nell'antica tradizione di meditazione tibetana del mandala. Prendersi tempo per colorare è un'auto terapia: quando si colora il cervello entra in uno stato simile alla meditazione, mettendoci nelle condizioni di far emergere pensieri nascosti, riportando alla mente la consapevolezza di cose che avevamo interiorizzato e dimenticato. La mente diventa più lucida e ci aiuta a portare ordine nel nostro disordine interiore. Lentamente e con delicatezza lo stress diminuisce e la mente torna a uno stato di calma interiore di cui spesso sottovalutiamo i benefici.

Scopri tanti articoli ed estratti gratuiti di Art Therapy visitando il sito  
**GRUPPOMACRO.COM/COLORAILBENESSERE**

## STRUTTURA DELLE SCHEDE

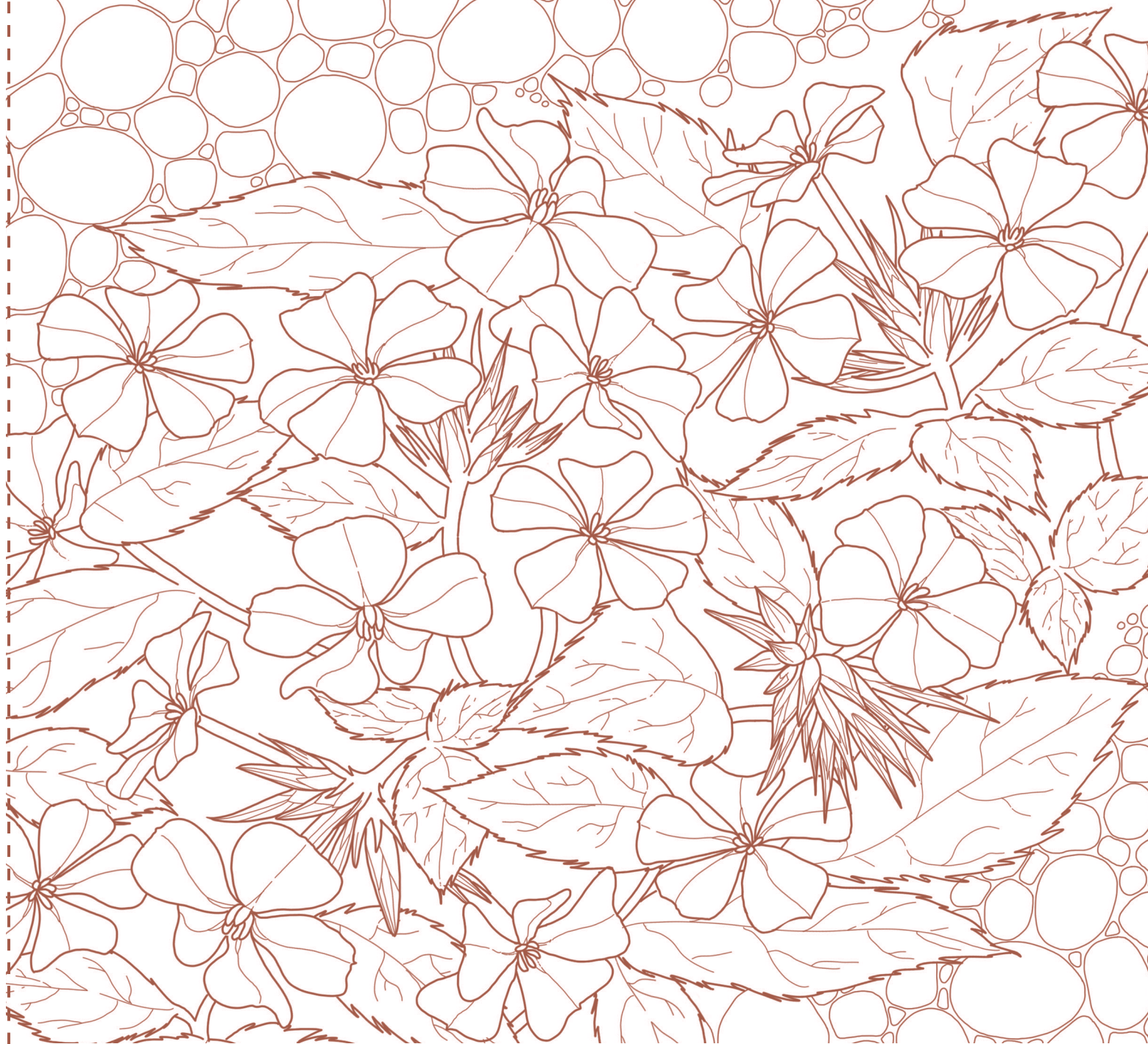
I fiori utili al disturbo che hai scelto acquistando questo quaderno sono qui rappresentati con splendide tavole di Art Therapy accompagnate da un ipotetico dialogo tra fiore e lettore che ti aiuterà a meglio immedesimarti in ciò che scoprirai.

⚙️: 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.

Buon viaggio dunque, dentro la natura e dentro te stesso. **O, meglio, alla ricerca del fiore che è in te.**



## CERATO (PIOMBAGGINE)

### 👤 CHI SEI, CERATO?

🌸 *Sono un cespuglietto da giardino che fiorisce in pace e lentezza per mesi. Arrivo dalle brulle montagne del Tibet. Il mio aspetto è ruvido per gli irti piccoli peli cristallizzati su foglie e gambi. Su questa presenza pietrosa e arida formo, agli apici, gruppi di calici appuntiti, duri, silicei. Sono riuniti in gruppi e sembrano stelle. Da qui attingo ad un centro nascosto e mi apro in un pentagono blu: è il fiore che vive solo un giorno, poi si distrugge come il soffio del vento.*

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

👤 Rimango tutto il giorno a disegnare. Il resto si allontana, si scioglie nel silenzio. Mi colgo a mio agio in questa profondità spaziosa. Sento una vocina che mi sussurra parole: è il mio istinto, il mio intuito. Una voce guidata da un antico buon senso, a volte rivoltoso, originale, disobbediente. Il corpo diventa vivo e alleato e lascio a lui i suggerimenti, le indicazioni, le comprensioni.

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

*Con la mano chiusa a boccio, indirizzati verso la tempia sinistra. Appoggia la punta delle dita ancora vicine, senti il punto e apri lentamente, sbocciando la mano sulla zona. Poi lasciali lì, calda.*





A series of horizontal lines for writing, starting from the top right and extending across the width of the page. The lines are evenly spaced and cover most of the page area.