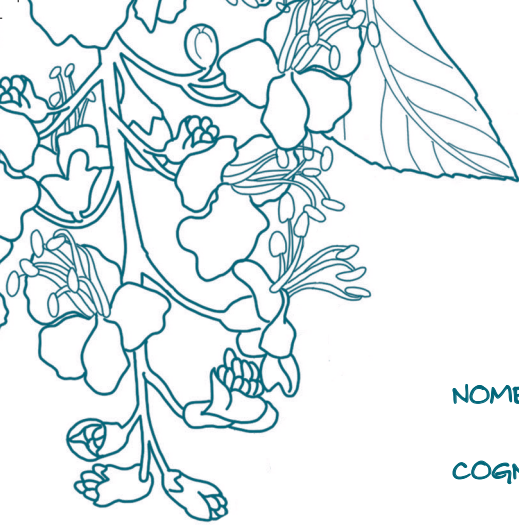


# VIVO QUI E ORA

FIORI DI BACH  
PER VIVERE IL PRESENTE

CLEMATIS - HONEYSUCKLE - WILD ROSE - OLIVE - WHITE CHESTNUT - MUSTARD - CHESTNUT BUD





# VIVO QUI E ORA FIORI DI BACH PER VIVERE IL PRESENTE

NOME: \_\_\_\_\_

COGNOME: \_\_\_\_\_

EMAIL: \_\_\_\_\_

TELEFONO: \_\_\_\_\_

## BENESSERE E SERENITÀ A PORTATA DI QUADERNO

Edward Bach, l'inventore dei rimedi che hanno preso il suo nome, aveva un sogno. Sognava che i suoi semplici rimedi venissero utilizzati dalle persone direttamente e al bisogno. L'idea di questi quaderni tematici nasce proprio da questo desiderio di un benessere semplice e naturale, senza trucchi o magie, senza rimedi miracolosi. Si tratta solo di attingere al potere delicato della natura e di chiederle aiuto nei momenti di difficoltà, quando ci dimentichiamo la strada per scendere dentro noi stessi alla ricerca di quell'energia che ci serve per affrontare le difficoltà della vita.

### FERMARSÌ AD ASCOLTARE

**Quando è stata l'ultima volta che ti sei fermato a goderti l'attimo presente?**

**L'ultima volta che hai svuotato la tua mente dai pensieri fastidiosi per concentrarti sui tuoi motivi di felicità?**

**Quando hai avuto il coraggio di affrontare il tuo presente senza nostalgia del passato o timore del futuro?**

**Non te lo ricordi vero?**

Se sei ancora lì che ci pensi è perché queste pause di vita e consapevolezza non te le prendi abbastanza spesso. Ma non sei tu che ti metti al primo posto, nessuno lo farà per te.

**Questo quaderno ha lo scopo di aiutarti a concederti queste pause benefiche a scoprire la meraviglia e l'incanto che si nascondono in ogni attimo presente. Questo è il segreto della vera felicità.**

I fiori di Bach per vivere il presente, qui raccontati e disegnati, ti aiuteranno in questo dialogo con te stesso, ma lo faranno in modo gentile, senza sforzi né costrizioni. Potrai ascoltarli mentre raccontano di loro o scoprirli colorando le bellissime tavole di Art Therapy che li raffigurano. Sarà come avvicinare la loro bellezza per annusarne i benefici.

### VIVERE IL PRESENTE... E TU CHE FIORE SEI?

Questo quaderno tematico ti aiuterà a conoscere i 6 fiori che Bach aveva individuato come specifici per vivere il presente. 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 scoprine i benefici nelle schede illustrate che troverai nelle pagine seguenti e a fine quaderno!

### CHESTNUT BUD (GEMMA DI IPPOCASTANO)

Per coloro che non sanno trarre pieno vantaggio dall'osservazione e dall'esperienza e ai quali occorre più tempo che agli altri per fare propri gli insegnamenti della vita di ogni giorno. Così, anche se con rammarico, si trovano a ripetere lo stesso errore in diverse occasioni.

### CLEMATIS (VITALBA)

Per i sognatori, per gli addormentati, per coloro che non sono mai completamente svegli e non provano nessun interesse particolare verso la vita. Persone tranquille, non propriamente felici della loro condizione, e che vivono più nel futuro che nel presente, sperando sempre in tempi più felici, in cui potranno realizzare i loro ideali.

### HONEYSUCKLE (CAPRIFOGLIO)

Per coloro che vivono molto nel passato, forse un periodo di grande felicità, o nel ricordo di un amico perduto o di ambizioni mai realizzate. Non si aspettano di ritrovare una felicità simile a quella già vissuta.

### MUSTARD (SENAPE SELVATICA)

Per coloro che sono soggetti a periodi di malinconia o, addirittura, di disperazione, come se una nube fredda e scura gettasse un'ombra cupa su di loro offuscando la luce e la gioia di vivere. Non è sempre facile trovare una spiegazione razionale a queste crisi.

### OLIVE (OLIVO)

Per coloro che hanno molto sofferto sia nel corpo che nella mente e sono così stanchi, così esauriti che sentono di non essere più in grado di compiere alcuno sforzo. La vita quotidiana diventa solo una dura fatica, priva di ogni piacere.

### WHITE CHESTNUT (IPPOCASTANO)

Per coloro che non riescono a evitare che la loro mente sia costantemente invasa da pensieri, da idee e da ragionamenti che essi non desiderano. La loro spiacevole presenza toglie la pace e interferisce con la capacità di concentrarsi solo sul proprio lavoro o anche, semplicemente, sulle cose piacevoli della giornata.

### WILD ROSE (ROSA CANINA)

Per coloro che, senza una ragione apparentemente sufficiente, si rassegnano a tutto ciò che accade, e scivolano così attraverso la vita prendendo le cose come sono, senza fare alcuno sforzo per migliorare o per trovare un po' di gioia. Si sono arresi alle avversità della vita senza lamentarsene.

## HAI SCOPERTO CHE FIORE SEI?

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

## 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.**





## CHESTNUT BUD

(GEMMA DI IPOCASTANO)

### 👤 CHI SEI, CHESTNUT BUD?

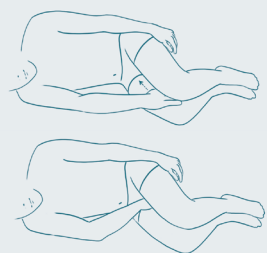
✿ *Dei 38 rimedi di Bach sono l'unico raccolto da una pianta a non essere un fiore: sono una gemma che si apre al mondo, che sboccia. La gemma ellittica che pare un uovo, ricca di resine e cere, è protetta dagli eventi atmosferici da perule forti come scudi. Come grandi occhi le gemme si affacciano sui rami grigi del mio albero; io sono il pacato Ippocastano.*

### ✿ COS'È Fiorito in te ORA CHE MI HAI INCONTRATO?

👤 Forse vedo, per la prima volta, tutte le cose con la freschezza della prima scoperta. sento un'aria di primavera tangibile, come se stessi esplorando la mia esistenza con occhi nuovi, con una visuale diversa. Mi pare più chiaro il motivo di quello che mi faceva soffrire. Ora mi sento lucido e capace di imparare. Ogni errore adesso lo vedo come una grande opportunità per apprendere nuove lezioni, farne tesoro e ricordare. Mi sento bruco che ha fatto tesoro di quel tempo e ora può diventare farfalla.

### 👤 IN QUALE PARTE DEL CORPO POSSO RITROVARTI, CHESTNUT BUD?

✿ *Sdraiati sul fianco destro e mettiti in posizione fetale. Porta la mano destra sulla coscia destra, verso la parte che si congiunge alla sinistra. Parti da sopra il ginocchio e arriva fino all'inguine, scorri come la linfa che risale attratta dalla luna.*



Lined writing area with 20 horizontal lines.



Lined writing area with 5 horizontal lines, located at the bottom right of the page.