

GIUGNO 2016 ARTICOLO MESOLCINA E CALANCA

Carissimi amici, siamo ormai giunti a giugno, mese dei Gemelli, legato con il livello fisico a: braccia, mani, polmoni e sistema nervoso.

I ragazzi si apprestano a terminare le scuole, iniziano gli esami e lavori di diploma. I genitori si preparano a riempire al 100% le giornate con i propri figli dovendo riorganizzare il tempo.

Questo passaggio, per i genitori, ha una duplice polarità. Essi entrano in un conflitto interiore; tra amore e odio, desiderio di condivisione e bisogno di spazio, voglia di fare ma anche di restare tranquilli (**Fiori di Bach Scleranthus**). Duplici aspetti che creano: confusione (**Fiore di Bach White Chestnut**), conflitto (**Fiore di Bach Rock Wather**), rabbia (**Fiore di Bach Holly**), mancanza di tolleranza (**Fiore di Bach Beech**) e paura di perdere il controllo (**Fiore di Bach Cherry Plum**). Tutto ciò mette a dura prova il loro sistema nervoso.

Andranno ristabiliti gli equilibri e ridefiniti i proprio spazi. La routine precedente viene a mancare, mettendo a dura prova la pazienza e la comprensione.

Per i ragazzi, invece, subentrano le paure date dagli esami. In questa occasione molti saluteranno i propri compagni prima di prendere la propria strada verso il mondo del lavoro, altri cambieranno scuola e i più piccini invece dovranno stringere i denti per poter rispettare la media per proseguire la loro crescita nella classe successiva.

Le emozioni che si fanno avanti in questa occasione saranno molto varie e diverse. Subentreranno pensieri ossessivi che creano: grande confusione (**Fiore di Bach White Chestnut**), paura di fallire (**Fiore di Bach Mimulus**), senso di colpa nei confronti dei genitori se dovessero portare dei brutti voti (**Fiori di Bach Pine**), indecisione sul proprio cammino (**Fiore di Bach Wild Oat**), difficoltà a restare con i piedi per terra creando confusione (**Fiore di Bach Clematis**) spesso mancano di fiducia in se stessi e nelle proprie capacità (**Fiore di Bach Larch**), altri entreranno in un sconforto dove fanno fatica a vedere il bello che li attende (**Fiore di Bach Sweet Chestnut**), paura di non riuscire negli esami rischiando di fallire (**Fiore di Bach Rock Rose**).

Potrei continuare ancora per molto, ma la cosa importante da capire è che queste emozioni sono normali. È fondamentale in questa fase stare attenti alle parole usate, poiché esse sono più distruttive di una spada.

Cerchiamo quando vogliamo esprimerci in queste occasioni di far scendere la rabbia e permettere al nostro fuoco interiore di calmarsi per poi parlare. Quando si è stressati la comunicazione non viene percepita e diventa motivo di scontro anziché crescita personale. Sono cosciente che non è facile e che l'impulsività rende quasi impossibile il tutto, ma siamo qui sulla terra per imparare. Il modo migliore per farlo è facendo esperienza e non mollando. La perseveranza sarà il nostro più grande alleato.

Consiglio per non esplodere:

Innanzitutto è importante non trattenere ciò che si vorrebbe comunicare. A volte è difficile perché si rischia di creare dei conflitti, è comunque fondamentale riuscire ad esprimere ciò che si sente e buttarlo fuori.

Un metodo facile e pratico è quello di: andare nel bosco, fare un'inspirazione profonda dal naso immaginando una luce bianca entrare nella nostra pancia dove risiedono le parole non dette, trattenete il fiato con la pancia gonfia per 3 secondi e mentre buttiamo fuori l'aria facciamo un grande urlo continuato, immaginando di buttare fuori tutto ciò che abbiamo accumulato, finché la nostra pancia non tocca quasi la spina dorsale.

Per chi non ha un bosco o non ha possibilità di avere un luogo tranquillo, lo può fare tranquillamente in autostrada. Accosta in una piazzola di sosta, abbassa i finestrini (è importante per far sì che le emozioni espulse dal nostro corpo non vengano riprese), facendo esattamente come descritto sopra.

Sarebbe importante ripeterlo almeno 3 volte.

Come sostegno, potete farvi preparare i fiori di Bach scegliendo quelli che vi si addicono di più descritti qui sopra. Ricordate: non più di 6 fiori. Assumeteli in dose da 4 gocce almeno 4 volte al giorno. In casi acuti di paure, rabbia ecc. potete tranquillamente prenderli anche ogni 30 minuti.

Un abbraccio di Luce Tanja Baretta-Gees