

Buongiorno a tutti cari lettori come state? È una domanda frequente alla quale raramente si danno risposte veritiere. Il tutto dipende sempre da chi ce lo chiede. Spesso si risponde senza pensarci realmente dicendo che va tutto bene, altre si inizia a vomitare addosso alla persona che si ha di fronte tutte le frustrazioni e preoccupazioni in maniera negativa e distruttiva. Guardandomi attorno mi rendo conto che non ci si ferma a chiedersi realmente come ci si senta. Viviamo in uno stress tale che ci porta a mascherare tutto ciò che percepiamo. Mentire sulle nostre sensazioni ed emozioni. Rispondere ciò che si crede l'altro voglia sentirsi dire. Diamo sempre le stesse risposte poiché sono entrate talmente nella nostra routine che non ci rendiamo conto di cosa abbiamo appena risposto.

Ed a questo proposito vi chiedo: dove sta il giusto equilibrio?

La nostra amata bilancia in questo mese di ottobre ci porta a percepire noi stessi e ciò che ci circonda affinché possiamo riconoscere dentro quella giusta dose che ci permette di rimanere al centro di noi stessi.

Reni e vescica sono gli organi che entrano in gioco quando si parla di questo fantastico segno. Organi emuntori che ci permettono di eliminare ciò che non fluisce più nel nostro essere, ma ci portano anche a contatto con le nostre più grandi paure. La paura di mostrarci per ciò che siamo. La paura di guardare dentro la nostra Anima. La paura di essere giudicati. La paura di essere abbandonati. La paura di ferire qualcuno attraverso le nostre scelte. La paura di sbagliare strada. Paura, paura, paura...

Di cosa abbiamo realmente paura?

Domande su domande.. è più giusto non porsele o fermarsi a dar loro una risposta?

Grandi confusioni popolano la nostra mente alla continua ricerca di ciò che dovremmo essere, ciò che dovremmo dire, ciò che.. l'indecisione regna sovrana in questo periodo che va verso la chiusura dell'anno. Si inizia a dover raccogliere i frutti del nostro operato senza capire né comprendere realmente ciò che si sta veramente cercando...

Sembriamo spesso barche senza capitano, che si lasciano trasportare dall'acqua delle emozioni trattenute invece di lasciarle fluire.

Le nostre emozioni più buie sono come la luna nera.. un potenziale da illuminare in maniera positiva. La paura illuminata è GRANDE CORAGGIO!

Un guerriero della luce non è colui esente da paura ma colui che la affronta.

Ed anche in questo caso per farlo bisogna essere centrati su se stessi. Percepire il proprio essere ed il proprio equilibrio. Bilanciando le nostre decisioni e le nostre azioni affinché il tutto rimanga in equilibrio perfetto.

Attingiamo alle nostre risorse, al nostro potenziale. Perché solo noi possiamo sapere di cosa abbiamo bisogno, cosa stiamo cercando, dove vogliamo arrivare..

Ma come raggiungerlo?

Non è un'utopia basta iniziare con dei piccoli passi e vedere le cose belle che ci circondano.

NON ESISTONO PROBLEMI, MA SOLO SOLUZIONI cit.

Consiglio di questo mese

- Come primo passo vi consiglio di comunicare ciò che avete bisogno, molto spesso si pretende dalle persone che ci stanno accanto, di decifrare ogni nostro pensiero e stato d'animo. Non comprendendo che siamo fatti in maniera diversa e ciò che è importante per uno non lo è per l'altro. Quindi **DITE ciò che vi serve! Non in modo aggressivo ma con Amorevolezza.**
- A fine giornata prendete carta e penna. Segnate su di essa almeno 5 cose di cui essere grati (non andate in grande, cercate i dettagli come un sorriso, il sole, un abbraccio, i colori dei fiori..)
- Sostenete i vostri reni: prendete del sale grosso ed un panno di cotone. Scaldate il sale in padella finché non è caldo, versate il tutto nel panno di cotone e fate come un impacco nella zona lombare.
- Fiori di Bach: Aspen (per le paure inconsce), Mimulus (per le paure conosciute), Scleranthus (per trovare il vostro equilibrio), Roch rose (per gli attacchi di panico)
- Liberare la mente con delle meditazioni: piccoli momenti di consapevolezza che possono durare anche 1 minuto. È importante iniziare dai piccoli passi. Concentratevi sul vostro respiro ogni volta che potete.
- Iniziate a porvi le domande: Chi sono? Cosa voglio? Dove sono diretto? Come mi sento?
Rispondete sinceramente. Solo attraverso la chiarezza con voi stessi potrete ottenere ciò che volete.

E ricordatevi, l'universo vi dà ciò che chiedete. SEMPRE! Se tutte le volte utilizzate il non o altre negazioni, non verrete compresi. Cercate parole positive! Impariamo ad esprimerci in maniera positiva.

Provateci e fatemi sapere se ci riuscite sempre, sembrerà strano ma usiamo talmente tante affermazioni negative delle quali siamo inconsapevoli.

Un abbraccio di luce e a presto Tanja Baretta-Gees

