

I DIECI LADRI DI ENERGIA

Dott.ssa Monica Di Mauro



Per vivere in modo equilibrato e raggiungere gli obiettivi c'è bisogno di energia.

L'auto-realizzazione è fondamentale per il nostro benessere: abbiamo il dovere di perseguirla con impegno costante.

I "ladri di energia" sono *forme pensiero* che ci inducono a disperdere la nostra forza e il nostro valore personale.

LA PAURA DI DIRE DI NO

Il primo ladro di energia è “l’incapacità di dire di no”. Per vivere bene il ladro di energia numero uno va tenuto fuori dalla mente.

La competenza che si mette a guardia della nostra mente per tenere a bada l’incapacità di dire di no è *l’assertività*. L’assertività è quella competenza comunicativa dell’Io che ci consente di esprimere i nostri sentimenti in modo tale da non farci calpestare dalle richieste dell’altro, ma nemmeno ferire i sentimenti dell’altro: saper spiegare all’altra persona che il nostro “no” non è una negazione del suo valore o dell’importanza che riveste per noi, ma è in funzione della nostra impossibilità. Quando non si sa essere assertivi, non si riesce ad affrontare il conflitto che, energeticamente, ci costerebbe molto di più; allora piuttosto accettiamo di fare questa cosa che è comunque pesante per noi. Dire di no è ancora più difficile se i contesti in cui dobbiamo esprimere il nostro diniego sono allargati (famiglia, assemblee...).

L’assertività ci consente di individuare e scegliere la modalità che può essere più confacente in una determinata situazione. Per imparare ad essere assertivi bisogna sviluppare coraggio e tolleranza alla frustrazione.

Uno dei prerequisiti alla costruzione dell’assertività è l’autocontrollo: nel momento in cui “mi pestano un piede”, mi devo crollare: A seconda del sentimento che prevarrà (disperazione, pianto, rabbia, mutismo) non mi devo far impadronire dall’emozione, perché devo scegliere le parole e il tono da usare, con l’uso dell’ironia.

L’assertività è un enorme mondo, bellissimo da esplorare che ci serve a negoziare, creare compromessi, tessere strategie. Una persona che ha una buona capacità assertiva va dove vuole (in senso positivo, non manipolatorio; perché l’assertività deve essere sempre aderente al sentimento mio e dell’altro).

Ci vuole coraggio per imparare a dire “no” ed essere assertivi perché abbiamo paura di deludere gli altri, che non ci vorranno più bene, di non essere apprezzati; è vero tutto l’opposto: Le persone ci stimano di più perché ci vedono carismatici, capaci di centratura, capaci di essere fermi sulle nostre convinzioni. La paura di scontentare è un falso mito.

Libro consigliato: Franco Nanetti – “Assertività ed emozioni”

Oli essenziali: origano, chiodi di garofano, arborvitae, nardo - le spezie pungenti ci ricordano che possiamo dire di no: Anche una miscela va bene, in cui sia presente una di queste note unita ad un agrume, ad esempio, per preservarci dall’eccesso di svuotamento.

Mantra:

“Io esprimo con spontaneità e sicurezza tutti i miei sentimenti”

“Io resto fermo sui miei principi esprimendo amore per me stesso e gli altri”

PORTARE RANCORE E RIMUGINARE

Uno dei più terribili ladri di energia, per il quale dobbiamo costruire il maggior numero di competenze interne è “portare rancore e rimuginare”. Un ladro molto potente perché si annida laddove vi è bassa autostima.

Quando si riceve una critica, si sente di aver ricevuto un’ingiustizia e ci si ritrova nella posizione di vittima, è molto facile che ci si ritrovi a rimuginare.

Le competenze che fanno da sentinella e riescono a vigilare su questo potente ladro sono diverse e si costruiscono col tempo.

La più importante è “imparare a perdonare”, nel senso inteso da Colin Tipping, non il perdono cristiano che è poi figlio anche di una visione poco illuminata, di una pedagogia un po' bigotta per cui diventa il famoso “porta pazienza, lascia passare”, che è esattamente l’opposto di quello che va fatto nella vita. Dei problemi, infatti, ci dobbiamo sempre occupare; o andando a colmare una nostra lacuna o mettendo dei confini.

Per poter perdonare in senso intelligente, dobbiamo sviluppare una visione capace di superare il *dualismo* – buono/cattivo, vittima/carnefice, dentro/fuori, giusto/sbagliato; perché in questa logica duale, una volta siamo giù e una volta su ma non c’è mai apprendimento, non c’è mai sviluppo. Questo non significa che non esistono ingiustizie; esse esistono e devono servirci ad attivarci, a farci capire cosa possiamo imparare da quella situazione; altrimenti restiamo nell’eterno ritorno del duale.

Ci sono esempi agghiaccianti di sopruso, certamente. Si tratta di un compito evolutivo molto arduo, ma è sempre questa l’ottica. La portata dell’evento non costituisce prova del fatto che l’ottica è sbagliata. A volte le lezioni devo essere apprese attraverso una *excalation*. La vita, infatti, ti mette nelle condizioni di acquisire certe competenze, a volte si tratta del potere personale.

Per poter superare il rimuginare dobbiamo acquisire un'altra importante competenza: imparare a smettere di dipendere dal giudizio degli altri. Siamo noi che dobbiamo vivere la nostra vita, non dobbiamo avere qualcuno che ce la direziona. Imparare a smettere di difendere strenuamente le nostre posizioni con chi non le capisce, dobbiamo poter andare avanti per la nostra strada anche sbagliando. A volte, quando commettiamo errori da soli, quell'apprendimento è più efficace. Condizionati dagli altri non finiamo mai per capire esattamente quale è il nodo sottile da dipanare dentro di noi.

Queste due competenze da sviluppare sono tra di loro strettamente connesse. Per imparare a perdonare, infatti, dobbiamo innanzitutto imparare a contare su noi stessi, sul nostro giudizio. Capire che siamo da soli nel prendere decisioni; smettere di dipendere dagli altri, dal loro giudizio, dalla loro approvazione, dal dover andare bene a tutti. Solo questo atteggiamento ci metterà in pace con *l'Altro*.

Libro consigliato: Colin Tipping – “Il perdono assoluto”

Oli essenziali:

- Cipresso, incenso, mirra ylang ylang – per far fluire e perdonare;
- Legno di ho, legno di rosa, legno di cedro, cedro atlantico, copaiba, ravintsara – per dare solidità;
- Lemongrass, limone, menta piperita, menta spicata, lavanda, tutti gli eucalipti (soprattutto citrodora), litsea, verbena – per chiarirsi le idee e rimanere lucidi.

Mantra:

“Tutto è perfetto, io amo la vita e tutto ciò che è in essa”

NON SAPER DECIDERE

In assoluto, uno degli elementi che disperde di più la nostra energia interiore è il “non saper decidere”. Questo ladro produce un notevole senso di irrisolutezza, di non soddisfazione di noi stessi, perché ci porta a sprecare la vita nel timore di sbagliare.

La competenza che serve per poter tenere alla larga questo ladro di energia è imparare ad ascoltare il nostro cuore e apprendere i nostri talenti. Per poter decidere, infatti,

dobbiamo conoscere ciò che davvero ci piace; molto spesso una persona non decide perché non sa che cosa fare davvero; non riesce a discernere tra quello che gli è stato consigliato e ciò che davvero desidera. Quando il proprio sentire è disconnesso, infatti, l'opinione degli altri diventa la mia: si segue la moda, si segue quello che fa il migliore amico, quello che dicono i genitori e... "tu dove sei rimasto in questo processo di scelta?!"

Compito fondamentale di ogni uomo è individuare quella che è la propria vocazione. Spesso il non essere in contatto con le proprie sensazioni porta a non sapere esattamente chi siamo. Ognuno di noi è venuto al mondo con una missione ben precisa, un progetto. Se si è perso ad un certo punto del cammino, deve impiegare le energie a capire quali sono le cose che fanno battere il cuore, che danno la spinta di alzarsi dal letto la mattina, per che cosa può essere utile agli altri.

Ascoltare il nostro cuore significa recuperare un sentire che è giocoso, legato a quello che ci ispira, che non ha necessariamente un carattere razionale ma spesso ha una logica *altra*. L'indizio da seguire è sapere che alla nostra anima piace essere molto ludica.

Quando si devono prendere determinate decisioni, è importante ricordare che una determinata strada a volte la si prende perché ci ispira di più, ma non c'è un elemento che spieghi questa scelta, semplicemente "risuona". Questo concetto lo ritroviamo nel libro del biologo Bruce H. Lipton – "La biologia delle credenze. Come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula". Se ci chiediamo infatti "in base a cosa un animale si muove?" - magari un animale piccolo e lento come una lumaca, che non ha una grande panoramica dell'ambiente circostante: La lumaca ascolta le *good vibes*. Gli animali sono in contatto con quell'energia universale che pervade anche il nostro essere; solo che riuscire ad allineare la nostra razionalità con quel tipo di energia è difficile. Questo è uno dei compiti che dobbiamo porci. Il corpo ci consente di contattare questa dimensione spirituale.

Con i ladri di energia tre e quattro dobbiamo entrare nel meraviglioso mondo della spiritualità per tenerli a bada, affinché non diventino pervasivi.

Libri consigliati:

- James Hillman – "Il codice dell'anima"
- Selene Calloni Williams – "Daimon"

Oli essenziali: Oli essenziali estratti da agrumi, per "risolverci" ascoltando il nostro bambino interiore;

Mantra:

"Io realizzo il destino della mia anima"

"Io prendo decisioni che nutrono il mio vero sé"

LAMENTARSI E VEDERE IL NEGATIVO

Il quarto ladro di energia è rappresentato dall'archetipo della vittima. "Lamentarsi e vedere sempre il negativo" sottrae molta energia vitale. La competenza da acquisire in questo caso è quella di ricontattare il nostro potere personale.

Quando una persona lamenta di essere vittima è segno che non è in contatto con il suo potere personale: Non sono io che domino gli eventi, ma è la realtà che domina me. Manca quindi la consapevolezza che sei tu che coltivi il tuo potere personale.

Ci vuole perciò un cambio di paradigma: se mi capita questo o l'altro forse un pochino dipende anche da me... Cambiare paradigma consente di entrare nella costruzione del *problem solving*, nell'assertività. Questo cambio consente di cominciare a coltivare tutte quelle competenze che fanno uscire dai problemi, che fanno essere più padrone di sé. Nel momento in cui ci capita di sentirci vittime, dobbiamo fare subito *lo switch* e cercare di costruire dentro di noi le competenze dell'*Io*, che ci danno la possibilità di gestire le spinte istintive interne e le richieste pressanti del mondo esterno. L'*Io* è una sorta di guardiano della nostra anima che cerca una mediazione tra le tue esigenze interne e il mondo in cui devi vivere.

Una persona nella vita se la cava bene se ha un *Io* forte. La buona notizia è che l'*Io* si coltiva, perché, come spiegava Freud, non è un'istanza data alla nascita, come lo sono le pulsioni e i desideri del cuore. "Io" è dato dalla nostra volontà.

Dunque, uscire dalla dipendenza ci consente di uscire dall'archetipo della vittima.

Libri consigliati:

- Louise Hay – "Il potere è dentro di te"
- Marianne Williamson – "Dalle lacrime alla luce: Un antidoto spirituale per superare i momenti di sofferenza"

Oli essenziali: Uscire dall'archetipo di vittima e contattare il nostro potere personale è qualcosa che può essere promosso dall'utilizzo di molti oli essenziali. Per alcune persone potrebbero essere molto utili i legni e le spezie quando si ha bisogno di molto vigore per credere in sé stessi. Anche oli che ci possono dare molta energia sono utilissimi: menta piperita e spicata, rosmarino, basilico. Quando vogliamo riparare una ferita e *ricredere* di nuovo nella vita e nelle nostre possibilità, certamente i fiori ci vengono in aiuto, perché ci aiutano a risollevarci: lavanda, litsea, palmarosa, ylang ylang, patchouli, curcuma,

verbena. Gli oli floreali sono più durevoli rispetto all'evanescenza degli agrumi per i loro elementi chimici costitutivi. Molto spesso infatti sono note basse. Oltre ad essere molto dolci, sono anche molto forti; permangono e il segnale comunicativo è "si può essere forti a un'esperienza di tenerezza, al "bambino interiore", ossia il famoso potere che è dentro di noi (ma lavorando anche su un certo tipo di convinzione).

Mantra:

"lo esprimo carisma e potere personale"

NON CONCEDERSI IL PERMESSO DI RIPOSARE

Il quinto ladro di energia è il "non concedersi il permesso di riposare". Anche in questo caso, una serie di competenze ci consentono di tenere a bada questo tipo di dispersione.

La prima competenza è il corretto funzionamento del *Super-lo* che è l'istanza che rappresenta il guardiano rispetto alle regole del vivere sociale; ossia quella parte della nostra mente che ci aiuta a fare i conti con il mondo esterno, ci aiuta a prefigurare le conseguenze di un'azione. Il *Super-lo* è il censore che ci fornisce anche la morale; che ci dice cosa è oltraggioso e che governa così la parte più istintiva.

Il *Super-lo* è dunque fondamentale per la vita, il problema è che molto spesso anziché mettersi al servizio di noi stessi si mette al servizio degli altri. La priorità deve essere la difesa di noi stessi. Dal punto di vista simbolico, il *Super-lo* è un po' come se fosse il nostro sistema immunitario psico-sociale: non deve chiederci troppo perché altrimenti attacca noi anziché l'elemento patogeno, esattamente come fa il nostro sistema immunitario quando è eccessivamente sollecitato (quando cioè non riconosce più ciò che è mio da ciò che è estraneo).

Spesso nelle patologie psicosomatiche autoimmuni c'è la tendenza della persona a farsi eccessivamente carico di problemi degli altri. Ne consegue che dare priorità a quell'elemento non consente di risparmiare mai l'energia per sé. Se una persona ha deciso di fare il proprio bene, che non significa affatto essere egoisti o avidi (o altre cose improprie che non ci devono stare in questa volontà), va da sé che dovrà educare il *Super-lo*, disciplinarlo e metterlo al servizio della propria vita.

Lo strumento utilizzato dal *Super-lo* per metterci in riga è *il senso di colpa*.

Il senso di colpa è fondamentale nella vita, ci consente di migliorare, di progredire, di non danneggiare gli altri. Ma dobbiamo imparare a *ri-disciplinare* quella parte di noi che tende a sentirsi in colpa se non asseconda quello che ci è stato detto oppure quando ci si prende un attimo di riposo.

Quando siamo piccoli a volte non sappiamo che un genitore può essere stato esso stesso vittima di un'istanza e quindi quell'elemento diventa transgenerazionale. Dobbiamo mettere in discussione queste istanze tramandate. Gli oli essenziali di fiori ci concedono il permesso di "prendere fiato" e di riposare, per riscrivere la storia di un *Super-lo* che deve andare a servire il nostro benessere. Anche perché, perfino nell'ottica di andare al servizio degli altri, è sbagliato e controproducente non concedersi il permesso di riposare.

Possiamo dire, dunque, che se si vuole sentire il proprio *Daimon*, bisogna far star zitti gli altri che dentro di noi si traducono in quel chiacchiericcio costante. Il vero sé, l'energia vitale, non è mai vittima del giudizio, sa quello che vuole sempre ed è dotato di creatività infinità; perché è l'Energia Universale creatrice primordiale.

Lo sapeva bene Sant'Agostino, quando affermava: "*Fai silenzio intorno a te se vuoi sentir cantare l'anima tua*".

Libro consigliato: Deepak Chopra – "Le sette chiavi della felicità"

Oli essenziali: Tutti i fiori – La lavanda soprattutto per riposare.

Mantra:

"Io riposo con profondità e serenità ogni volta che ne ho bisogno"

AGGRAPPARSI ALLE COSE E ALLE PERSONE

“Aggrapparsi alle cose e alle persone” è un ladro di energia molto potente che si lega molto bene con il ladro numero sette (non accettare la realtà).

La competenza che ci serve è accettarsi e coltivare la fiducia in sé stessi, con tutti gli eventuali difetti – che sono legittimi – su cui andremo a lavorare, ma che dobbiamo concederci di avere; siamo infatti esseri umani che devono percorrere un cammino evolutivo. Il perfezionismo non ha nulla di spirituale o umano, è qualcosa di puramente egoico.

Dobbiamo coltivare tantissimo l'autonomia, l'autosufficienza e il tema dell'indipendenza; perché noi ci aggrappiamo alle cose quando pensiamo di non potercela cavare da soli, quando riteniamo che saremmo persi senza quella situazione, quel lavoro, quella persona... Invece, noi saremo in grado – soprattutto se staremo calmi – di poter individuare le soluzioni.

Libro consigliato: Cheryl Strayed – “Wild”

Oli essenziali:

- Cipresso, pompelmo, lemongrass, legno di sandalo, rosmarino, zenzero – ci aiutano a far fluire e a ricordare che la vita è un flusso nel quale dobbiamo saper stare.
- O. E. di legni e cortecce – per sostenere il carico della solitudine; il peso di non avere gli appigli a cui eravamo abituati.

Mantra:

“Io trovo le soluzioni che mi servono per essere autonomo nell'abbondanza”

“Io so donare a me stesso l'amore di cui ho bisogno”

“Io sono libero, autonomo e felice”

NON ACCETTARE LA REALTÀ

Il settimo ladro di energia è “non accettare la realtà”. Spesso, questo atteggiamento è legato al timore che, se una certa situazione non va come deve andare, potrebbe per me essere una catastrofe.

La lezione da imparare è che la vita è ciclicità, alternanza; implica salite e discese. Dobbiamo accettarlo e non pensare illusoriamente che tutte le volte che va male qualcosa il destino si sta accanendo con noi; dobbiamo invece ricordarci di questa particolarità: luce e ombra, giorno e notte.

Dobbiamo anche imparare a dialogare con il pensiero catastrofico che ci fa temere ogni volta, quando siamo un po' in discesa. Un dialogo finalizzato alla consapevolezza che non andremo a schiantarci, che si tratta di un passaggio e anche di un nuovo inizio. La lezione è: bisogna imparare ad amare i cambiamenti. Di per sé, quell'elemento, quella energia è lì per impartire una lezione; è quando l'Ego si impunta che lo fa diventare ladro. Molto importante quindi è imparare ad accettare i distacchi. Ci sono persone che sono nel vuoto, nel baratro, e non riescono ad accettare di “fare a meno di”. Perché va riconosciuto che è veramente qualcosa di difficile.

Libri consigliati:

- Selene Calloni Williams – “Daimon” – Consigliato nuovamente perché contiene rivisitazioni del mito greco in cui vediamo come certi archetipi vengono insegnati attraverso il mito; archetipi che dobbiamo imparare a cogliere negli elementi che si presentano nella nostra vita, in cui sono racchiusi importanti insegnamenti.
- Franco Nanetti – Gli itinerari dell'amore e della passione.

Oli essenziali:

- mandarino verde, arancio dolce, ylang ylang, legno di rosa, neroli – per coltivare la speranza;
- lemongrass, eucalipto citrodora, verbena, litsea, menta piperita - per fornirci la lucidità che ci consente di capire qual è la scelta giusta nel pathos;
- zenzero, cannella, origano, timo, chiodi di garofano (gli O.E. più pungenti) – per infonderci il coraggio di fare quel che è giusto fare.

Mantra:

“Il cambiamento è per me rinnovamento, forza e potere personale”

“Io sono calmo, centrato e forte in qualunque situazione”

ESSERE DISORGANIZZATI

L'ottavo ladro di energia è "essere disorganizzati". Potrebbe sembrare più superficiale degli altri, invece in esso si cela una lezione importantissima che è la chiave della felicità: nutrire costantemente l'io e imparare l'arte delle piccole cose.

Una casa organizzata, un'auto che funziona, un lavoro in cui le tante variabili sono facilmente recuperabili, un posto dove posso sapere in linea di massima dove andare a cercare le cose, una libreria ordinata e organizzata. Tutto quello che possiamo andare a organizzare con cura, diventa per noi un ambito nel quale identificare noi stessi.

Noi infatti possiamo lavorare sulla psiche in due modi: sull'esterno e sull'interno. Il corpo e l'ambiente sono due elementi che poi ci daranno un rimando che si tradurrà sulla psiche. Riordinare un ambiente porta un'energia nuova che diventa poi un'energia buona per la nostra mente e si trasforma in un altro modo di vivere la vita.

Per questo ladro va approfondito tutto il tema della quotidianità: prendersi il tempo di curare il dettaglio, perché questo rivela l'amore per la vita. Essere organizzati è un modo per esprimere l'importanza del *prendersi cura*.

Libri consigliati:

- Marie Kondo – "Il magico potere del riordino"
- C.G. Jung – "Il libro rosso".

Oli essenziali: In questo caso non O.E. specifici ma curare le modalità applicative. Consigliato corso "aromaterapia per la casa".¹

Mantra:

"Io creo il mio mondo con disciplina, ordine e semplicità"

¹ *La casa è il nostro contenitore, il nostro "rifugio", un luogo che ci identifica e in cui possiamo ritrovare pace, forza e "nutrimento". Ogni stanza ha diverse funzioni che rispondono ad altrettanti bisogni umani. Gli oli essenziali organizzati e pensati per ognuna di tali funzioni porta un beneficio e una qualità di vita altissimi. Il corso "aromaterapia per la casa" è studiato per migliorare la tua vita con l'integrazione degli oli essenziali alle pratiche domestiche.*

LASCIARE ATTIVITÀ IN SOSPESO

Il nono ladro di energie è “lasciare attività in sospeso”. Qui le competenze da imparare sono due.

La prima importantissima è la *tolleranza alla frustrazione*. Riuscire a mettere continuità nella vita è in assoluto uno strumento di potere enorme: se io rendo quotidiana una abitudine, anche se fosse un gesto piccolissimo, quella continuità è in grado di far sì che la qualità della mia vita aumenti esponenzialmente. Quando riesco ad essere perseverante in un’attività, innanzitutto l’autostima diventa più robusta; perché la frammentazione costante (delle situazioni, delle cose) mi dà un senso di fallimento, di inefficacia. Questa dispersione è terribile a livello energetico. A volte si pensa “non mi piace mai niente”; in realtà, se non ti dai l’opportunità di superare il momento critico, cadrà nel circolo di inefficacia. Si tratta di capire che un momento di fatica è normale, non bisogna abbandonare, ma semplicemente rimettersi in pari. Spesso è una lettura autocritica eccessiva a far gettare la spugna. Ognuno di noi ha momenti di questo tipo. Ci sono questi momenti di inciampo perché siamo esseri complessi e abbiamo tutta una serie di esigenze anche un po' in contraddizione fra loro.

La seconda competenza da sviluppare è *focalizzarci sulle priorità ed imparare a non farci distrarre*. Una competenza che si coltiva con la pazienza. Molto spesso, ad esempio, le persone fanno fatica a leggere: cominciano e non comprendono; devono rileggere tante volte la stessa frase. La causa è la concentrazione che non è disciplinata (non è l’età o qualche disturbo, come si è soliti pensare). Essere concentrati è frutto di allenamento e quindi bisogna sforzarsi di tollerare, senza etichettarci con “non ci riesco”. È una questione di perseveranza nel cercare di costruire la concentrazione.

Libro consigliato: Jeff Sutherland – “Fare il doppio in metà tempo. Puntare al successo con il metodo Scrum”

Oli essenziali: rosmarino, basilico, finocchio - tutte le spezie.

Mantra:

“Io perseguo con fermezza e determinazione i miei obiettivi”

PREOCCUPARSI SENZA MOTIVO

Il decimo ladro di energia è “preoccuparsi senza motivo”. Ognuno di noi dedica veramente troppo tempo a preoccuparsi per nulla. Un conto è gestire qualcosa, ma qui si intende quell’attività mentale in cui noi incominciamo a costruire ipotetici scenari spiacevoli; ipotesi di qualcosa che ci *potrebbe* capitare ma non è qualcosa che effettivamente ci sta riguardando.

Quando ci preoccupiamo in modo sterile non ci serve, ci ruba solo energia. La lezione che dobbiamo imparare è coltivare la calma; perché la disciplina del pensiero, la forza di volontà e la consapevolezza di sé, sono fondamentali.

Se devo trovare soluzioni ad un problema, devo restare calmo; perché l’unico elemento che mi consente di trovare una soluzione è la creatività. La creatività è figlia della calma. La calma dona dei superpoteri: la coerenza cardiaca, la longevità, la capacità di trovare soluzioni anche quando mi trovo in situazioni difficili. Imparare a stare nel presente è uno splendido modo per coltivare la calma.

L’atteggiamento che promuove la calma, la creatività e una sincronicità positiva, è la gratitudine. Se io riesco a mantenermi centrato sul presente, grato per quello che ho, divento una persona calma che poi trova anche le soluzioni.

Libro consigliato: Eckhart Tolle – “Il potere di adesso – una guida all’illuminazione spirituale”

Oli essenziali: vetiver, lavanda, arancio, melissa, camomilla, salvia, verbena, incenso, legno di sandalo, abete siberiano, legni di cedro – per la calma, la pace, la solidità. La scelta è soggettiva poiché lavorare sulla calma varia in base al temperamento che abbiamo e alle nostre caratteristiche.

Mantra:

“Io sono calmo, centrato e forte”

“Tutto è perfetto”

NOTE IMPORTANTI

I tre principali metodi di utilizzo degli oli essenziali sono: inalatorio, dermatologico e orale. Per il lettore alle prime armi si consiglia vivamente di attenersi esclusivamente alla modalità olfattiva attraverso un diffusore di essenze. Le altre due modalità di assunzione vanno prese in considerazione solo rispettando due condizioni fondamentali: la sicurezza sulla provenienza certificata dei prodotti – completamente puri e biologici- e l'eventuale consulto medico circa la possibile interferenza con altre terapie.

I mantra consigliati sono dei “mantra madre” che possono essere adattati da ciascuno. Devono essere frasi semplici che risuonano dentro di noi. All'inizio sarà lontano dalla realtà, ma è proprio quella la sua funzione: a forza di essere ripetuto produrrà un senso di familiarità, con calma e con pazienza, rispetto ad un contenuto che è ancora estraneo. L'importante è che sia espresso in positivo e che contenga poche parole, altrimenti non è più un linguaggio fruibile per il nostro inconscio: deve evocare un'immagine, una sensazione.

Tutti questi “ladri” ci fanno invecchiare perché ci tolgono energia. Imparare le competenze descritte in questo e-book ci consente di mantenerci giovani. Un concetto importante da approfondire è che *noi siamo responsabili ed artefici del nostro processo di cura.*