

Riconosci e supera le tue ferite emozionali
con i fiori australiani

*Manuale di floriterapia applicata
al disagio psico-emozionale*

Le immagini inserite nel testo hanno carattere esclusivamente illustrativo ed esplicativo, l'autrice non intende usarle per ledere il diritto altrui.

Sabina Nobili

**RICONOSCI E SUPERA
LE TUE FERITE EMOZIONALI
CON I FIORI AUSTRALIANI**

*Manuale di floriterapia applicata
al disagio psico-emozionale*

Manuale

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2020
Sabina Nobili
Tutti i diritti riservati

*“Dedico questo libro a mio padre Giovanni
per avermi donato l’apertura al nuovo
e l’amore per la Medicina alternativa, e a mia madre
Fede perché mi ha trasmesso la sensibilità
e l’intuizione necessaria per entrare in empatia con le persone.”*

*“C'è una crepa in ogni cosa. Ed è da lì
che entra la luce.”*

Leonard Cohen

Prefazione

Quando mia madre mi ha chiesto di scrivere l'introduzione del suo primo libro, un insieme di emozioni mi ha travolto. Avrei voluto scrivere solo una parola: Grazie.

Cercando di comprendere quelle emozioni ho sentito che la gratitudine era senza dubbio dominante.

È un grande onore per me offrire il mio contributo al libro della donna a cui devo tutto. Oltre ad avermi donato la vita, mia madre, senza accorgersene, mi ha donato gli strumenti per capire chi sono davvero, per entrare in contatto con la mia essenza più autentica e il mio scopo esistenziale. Quelle che, da bambina prima e da adolescente poi, mi sembravano stranezze di una donna un po' fuori dagli schemi, con immensa gratitudine, oggi mi accorgo che sono un patrimonio fondamentale instillato in me fin da piccolina. Probabilmente da quando ero nel suo grembo. Come lei, anche io sono una ricercatrice. Come lei da sempre cerco le risposte.

Le ho cercate nei miei viaggi in India, in Sud America, nelle parole dei grandi saggi, nei corsi di crescita personale e di spiritualità, nella pratica dello Yoga, nella meditazione, nello studio dell'Ayurveda. Per fermarmi un giorno e accorgermi che la lezione più grande l'avevo assimilata da tempo e me l'ha insegnata lei sin da principio: la vera ricerca non va fatta all'esterno ma all'interno di noi.

Senza ergersi a Maestra spirituale, ma attraverso l'esempio quotidiano, mi ha fatto comprendere la verità più essenziale: non siamo esseri terreni che fanno un'esperienza spirituale, ma siamo esseri spirituali che fanno un'esperienza terrena.

Ricorderò sempre il momento in cui uno dei miei maestri ha detto queste parole con un grande potere, le ho sentite vere, immensamente vere. Ma l'emozione scaturiva dalla consapevolezza che questa verità era già dentro di me... da sempre. Mia madre l'aveva deposta nel mio cuore con la delicatezza che solo una mamma può avere, senza aspettative e con la consapevolezza che quel seme sarebbe germogliato al momento giusto.

Oggi insegno Yoga e sono operatrice Ayurvedica, svolgo il mio lavoro con la passione nel cuore e la luce negli occhi. Proprio come fa mia madre.

Quindi grazie Mamma!

Silvia

Introduzione

In questo libro-manuale andremo ad analizzare le correlazioni che esistono tra le “cinque ferite emozionali” e i fiori australiani. Nella mia lunga esperienza come terapeuta, ho notato che dietro quasi tutti i disturbi psico-emozionali e anche fisici si nascondono antiche ferite dell’infanzia e dell’adolescenza; riconoscerle e superarle è la sfida di noi tutti!

Con l’aiuto dei fiori australiani possiamo identificare le emozioni disfunzionali che ci portiamo dentro, partendo dal presupposto che è difficile guarire quando non conosciamo la causa del problema. La consapevolezza dei nostri “fardelli interiori” ci aiuterà a identificare il rimedio australiano più adatto per superare la problematica che ci affligge. Dietro ogni ferita si cela una dote che aspetta di essere vissuta e portata alla luce.

Immaginate una grande cantina buia, dove riponete le cose che non vi servono più... Paragonatela al vostro inconscio (naturalmente è una metafora), dove abitano le vostre ferite emozionali rimosse perché creano troppo dolore... Adesso illuminate la “cantina” con il fiore più adatto, che mette a fuoco e vi indica il percorso in maniera armonica (non abbiate paura... è parte del vostro vissuto)... Lì troverete un bambino ferito, rifiutato, abbandonato, umiliato,

trattato ingiustamente, tradito. Magari non è stato visto dai genitori... ma tutto questo lo ha vissuto sulla sua pelle... ed è per questo che ancora è spaventato...

Immaginate di prenderlo in braccio e di consolarlo... Piano piano sentirete che nuovamente si fida di voi, della vita... e anche di sé stesso.

Ricordate che la sua guarigione è anche la vostra, ora voi siete diventati i genitori di quel bambino e non volete che soffra ancora... Vero?

Purtroppo i più grandi drammi vengono vissuti nella nostra famiglia di origine. Non è colpa di nessuno, i nostri genitori ci hanno dato quello che avevano ricevuto dai loro avi, sia nel bene che nel male... Siamo tutti vittime di altre vittime (Cit. Louise Hay), ma siamo sulla via dell'evoluzione, non possiamo più nascondere la testa sotto la sabbia, altrimenti trasferiremo le nostre ferite alle nuove generazioni con conseguenze a dir poco disastrose in un mondo che sta diventando sempre più complesso sia a livello mentale che emozionale. Per "l'economia del tutto" noi abbiamo il dovere di iniziare a guarire quelle parti di noi che creano problemi sia a noi stessi che a coloro che ci circondano, per una vita e un mondo migliore.

Questo manuale è diviso in tre parti. Nella prima troverete la descrizione dei fiori australiani del famoso Ian White. Tuffatevi nelle bellissime illustrazioni, non sono altro che parte della farmacia di Dio... Credo valga la pena di viaggiare anche solo con la mente nel meraviglioso *bush* australiano... sapendo che quando tornerete vi sentirete meglio a tutti i livelli...

Nella seconda parte troverete descritte le cinque ferite emozionali estratte dal libro di Lize Bourberau (autrice di *Ascolta il tuo corpo*) e le relative correlazioni con i fiori australiani...