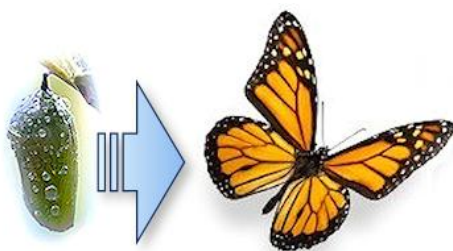


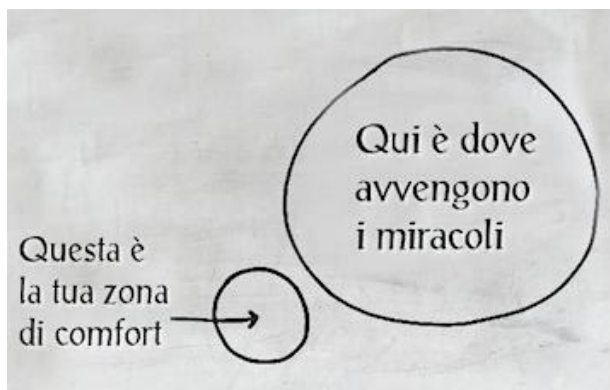


CRISI DI PASSAGGIO

"Quello che per il bruco è la fine del mondo, per il resto del mondo è una farfalla" Lao Tsu



La prima direttiva di un organismo vivente è la **sopravvivenza**, tu stessa/o, come individuo, hai testato nei primissimi anni di vita le tue strategie di sopravvivenza e se oggi sei viva/o e stai leggendo questa dispensa significa che **le tue strategie hanno funzionato!** Il problema sta nel fatto che **sopravvivere è una cosa e vivere (bene) è completamente un'altra cosa**. Ciò che ti mantiene in vita non è necessariamente ciò che ti rende felice, anzi spesso è proprio la causa della tua infelicità! Il set di credenze ed abitudini su cui abbiamo impostato la nostra esistenza è detto "**Zona di Comfort**" e l'uscita da tale zona può avvenire grazie al giusto coraggio e alle giuste motivazioni, oppure perché eventi traumatici dell'esistenza (**malattie, lutti, separazioni, crolli finanziari**) ce lo impongono. Quello che c'è da capire è che: **l'ampliamento della tua zona di comfort è direttamente connesso all'aumento del tuo benessere, della tua salute e della tua prosperità finanziaria!**



*Uscendo dai solchi delle abitudini e dai vecchi condizionamenti possiamo toccare...
l'area della Vita dove i miracoli si manifestano per davvero!*

E' necessario imparare a sentirci a nostro agio con i cambiamenti e a favorirli quando ci rendiamo conto che sono necessari; come dice **Harv Eker**: *"Solo se sei disposto a fare ciò che è scomodo vivrai una vita comoda!"*. Il fatto che l'essere umano tenda a cristallizzare le proprie abitudini, da una parte aiuta ad automatizzare tante piccole azioni quotidiane facendo sì che richiedano il minimo dispendio di energia, dall'altra **ostacola il naturale rinnovarsi dell'esistenza**.

**"Le due principali regole che stanno alla base della vita stessa sono:
1) il cambiamento è inevitabile; 2) tutti cercano di resistere al cambiamento**

Deming William Edwards

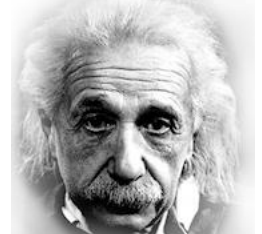
Sembra un paradosso ma è la triste realtà di tutti i giorni che **le persone preferiscono mantenere un problema che per loro è familiare, piuttosto che adottare una soluzione che non lo sia**. Ferma un attimo questa lettura e rifletti qualche minuto se anche tu non stessi facendo qualcosa del genere, perché è molto probabile che ci siano delle aree della vita dove il cambiamento sarebbe necessario (magari lo sarebbe da anni) e tu, per paura, stai procrastinando fare ciò che sai essere giusto fare...

Un utile suggerimento per facilitare un cambiamento che ci spaventa è quello di **mettere a fuoco le implicazioni emotive e pratiche che stanno dietro alle resistenze**: prendi un foglio e traccia una linea verticale per dividerlo in due colonne verticali, nella **colonna di sinistra** elenca TUTTI i **vantaggi secondari** del restare nella situazione di sempre e nella **colonna di destra** i vantaggi che deriverebbero dal cambiare la situazione.

Mettere nero su bianco aiuta a vedere se le motivazioni al cambiamento abbiano o meno un peso che possa bilanciare i vantaggi del rimanere sempre nel solito solco (di cui magari ci lamentiamo ampiamente) e soprattutto a capire cosa veramente ci trattiene dal cambiare.

Nel lungo periodo l'eccessiva resistenza al cambiamento porta quasi sempre a dei risultati dolorosi: **se non siamo noi a cambiare, infatti ci penserà la Vita a farlo al posto nostro! Il cambiamento è l'essenza stessa della Vita** ("Panta Rei - Tutto scorre" diceva il filosofo greco Eraclito) e non ci si può opporre più di tanto, quando alcuni schemi interiori sono diventati troppo vecchi e inadeguati ecco che un evento - solitamente traumatico come un incidente, una malattia, una separazione dolorosa, ecc. - interverrà a decretarne la morte definitiva. Ma anche questo, alla fine, non è affatto un male, d'altronde i cambiamenti possono avvenire in due modi: per **lisi** (lento dissolvimento di uno schema) o per **crisi** (drastica rottura dello schema) ed entrambi i modi sono validi.

"Non possiamo pretendere che le cose cambino, se continuiamo a fare le stesse cose. La crisi è la più grande benedizione per le persone e le nazioni, perché la crisi porta progressi. La creatività nasce dall'angoscia come il giorno nasce dalla notte oscura. E' nella crisi che sorge l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie. Chi supera la crisi supera sé stesso senza essere 'superato'. Chi attribuisce alla crisi i suoi fallimenti e difficoltà, violenta il suo stesso talento e dà più valore ai problemi che alle soluzioni. La vera crisi, è la crisi dell'incompetenza. L'inconveniente delle persone e delle nazioni è la pigrizia nel cercare soluzioni e vie di uscita. Senza crisi non ci sono sfide, senza sfide la vita è una routine, una lenta agonia. Senza crisi non c'è merito. E' nella crisi che emerge il meglio di ognuno, perché senza crisi tutti i venti sono solo lievi brezze. Parlare di crisi significa incrementarla, e tacere nella crisi è esaltare il conformismo. Invece, lavoriamo duro. Finiamola una volta per tutte con l'unica crisi pericolosa, che è la tragedia di non voler lottare per superarla." **Albert Einstein** (tratto da: "Il mondo come io lo vedo")



Ogni momento critico della vita è come una piccola o grande morte. Durante una fase di crisi i vecchi schemi di pensiero e le vecchie abitudini non sono in grado di gestire l'evento in corso e l'individuo si sente sopraffare da un senso di **paura** e **smarrimento**, se non di **disperazione** vera e propria. **Eppure qualcosa deve morire affinché qualcos'altro possa nascere.** Se impariamo a cogliere le opportunità che ci offre il presente ed ogni nuova esperienza di vita eviteremo di piangere sul passato e sapremo rinnovarci. Se il dolore del cambiamento, all'inizio fisiologico, dura troppo, **allora c'è qualcosa di irrisolto da trattare.**

Dobbiamo permettere a vecchi concetti, abitudini, dolori, convinzioni profonde di poter entrare in crisi e modificarsi. L'essere umano cerca interiormente la **felicità, il benessere, l'appagamento**, solo che è anche legato ad un illusorio senso di sicurezza dato dalle condizioni che ha nel presente e trema al solo pensiero di uscire dalla propria **"zona di comfort"**. Nella vita **un cambiamento profondo e periodico di credenze non è solo un passaggio utile, è assolutamente indispensabile!** Se continuassimo a nutrire gli stessi pensieri, le stesse convinzioni e gli stessi comportamenti che abbiamo adottato fino ad oggi è indubbio che ricadremmo sempre e solo nelle situazioni già conosciute (*cosa che per molte persone, purtroppo, effettivamente avviene*). Quando la vita non è affatto così bella ed appagante come vorremmo **allora è davvero il caso di entrare in "crisi"** (come fossimo una "crisalide" in procinto di trasformarsi) **e cambiare qualcosa!** Certamente fa paura muoversi verso zone inesplorate, ed è saggio farci guidare da chi conosce gli orizzonti per noi nuovi, ma è bene ricordare che **"per andare in un posto che non si conosce, bisogna prendere una strada che non si conosce"** (nuovi pensieri, convinzioni e comportamenti).

Il termine **crisi** (dal latino **cr̄isis**, a sua volta derivante dal greco **k̄r̄isis**: "scelta, decisione, fase decisiva di una malattia") descrive la fase di transizione tra un vecchio schema di vita ed uno nuovo ed è in questa fase che crollano alcune certezze e si rischia di cadere nella paura e nell'ansia, ma **è proprio in quel momento che compare con forza una nuova opportunità di vita.** E' molto importante **accettare ed assecondare questa crisi di passaggio**, che porterà a un nuovo livello di esistenza. Qualsiasi resistenza - sebbene sorga spontaneamente, come difesa del vecchio io - non fa altro che le nostre sofferenze, mentre cedere al cambiamento risulta essere la strada maestra.

"Il cambiamento è necessario alla vita e alla crescita dell'individuo: noi stessi, e tutto ciò che ci circonda, esistiamo grazie ad esso. Ogni cambiamento determina attrito ed, inevitabilmente, determina una crisi, ma ciò è indispensabile a rendere possibile la nostra evoluzione interiore." (Sauro Tronconi - www.espanse.it)

危機
wēi jī

In cinese **crisi** si dice **"weiji"**, una parola formata da due caratteri di cui il primo indica il concetto di **"pericolo"** e il secondo il concetto di **"momento cruciale"**, la fase in cui qualcosa inizia a modificarsi, ed è qui, in effetti, che possiamo cogliere l'opportunità che la crisi ci offre. Un momento di crisi può essere **dolore, paura e pericolo** ma anche **opportunità di crescita e di rinascita.** Dipenderà da noi dove vogliamo indirizzarci, come insegna il principio importantissimo del **"Coordinamento dell'Intenzione"** presente nel Reality Transurfing. Da un lato abbiamo la possibilità di ricadere nei vecchi dolorosi schemi e dall'altro l'opportunità di ottenere una nuova libertà di essere. **La crisi interiore è un momento**

particolarmente interessante e importante, dove le nostre reali motivazioni vengono vagliate e verificate. La Natura, infatti, deve poter mettere alla prova l'individuo e comprendere se è pronto a raggiungere la prossima tappa evolutiva.

Quando andiamo a cercare la luce che è dentro di noi dobbiamo inevitabilmente attraversare quelle zone di ombra che l'hanno oscurata, è questo il **"passaggio doloroso"** descritto nelle leggende eroiche, la **"discesa negli inferi"** mitologica o la **"notte buia dell'anima"** dal punto di vista psicologico. Purtroppo in Occidente vi è la semplicistica credenza che un problema possa essere "cancellato" senza affrontarne le cause, ad esempio per ogni **sintomo** viene prescritto l'**anti-sintomo** (**anti-dolorifico, anti-piretico, anti-trombotico, anti-staminico, anti-biotico**, ecc...). In questo modo vorremmo dimenticare subito e per sempre il disagio che ci ha turbato, senza indagare oltre. Quando invece un problema è affrontato nelle sue cause esiste sempre una fase di "apparente peggioramento" ed è una fase terapeutica che dimostra che l'organismo sta reagendo alla cura e sta portando fuori la causa profonda del disagio. Solo così ci sarà vera guarigione, sia sul piano fisico che su quello emozionale e mentale. Nelle **Terapie Olistiche** si sperimenta quasi sempre una cosiddetta crisi di guarigione (**Healing Crisis**) quando il corpo è in fase di rigenerazione ed espelle le tossine che aveva immagazzinato in passato. I "sintomi negativi" di più frequente riscontro sono: **inquietudine** (26,4%) - **irritabilità** (25,8%) - **spossatezza** (25,7%) - **paura** (20,9%) - **improvvisa comparsa di sintomi fisici, spesso relativi a vecchie patologie** (19,7%)... ma questi sintomi **non sono altro che la manifestazione di un cambiamento positivo in atto e l'opportunità che ci sta dietro è la completa guarigione naturale di corpo e mente!**

Il **cammino di guarigione e rinascita** viene ben rappresentato dalla **metafora dell'eroe mitologico e fiabesco**, che affronta mille ed una prova ma che - se ben motivato interiormente - arriva sempre a riuscire nella sua impresa e a conquistare un dono "magico" (simbolo di una consapevolezza rinnovata). **Se sapremo trovare in noi il coraggio di proseguire verso ciò che sappiamo intimamente essere giusto, anche quando tutto sembrerebbe volerci ostacolare, allora conosceremo veramente l'intima natura di Luce e Coscienza della nostra Anima e del nostro Spirito!**



Ercole affronta l'Idra di Lerna

AFFRONTARE IL CAMBIAMENTO

Spesso non è il cambiamento in se stesso che temiamo, ma **la paura di dover adattare il rigido senso che abbiamo di noi stessi ad un nuovo stato di cose**. Noi ci chiudiamo in un'identità che ci definisce - *sposato, singolo, ricco, povero, vecchio, giovane* - e qualsiasi cambiamento che minaccia quell'identità è visto con sospetto. I cambiamenti possono farci sentire senza controllo, indifesi ed alla mercé del caos.

Sebbene non possiamo impedire ai cicli di trasformazione di accadere, possiamo imparare a considerare il cambiamento un amico piuttosto che un nemico. Un modo per farlo è ciò che io chiamo **"osservare le possibilità"**. Per me questo approccio è cruciale per modificare il mio atteggiamento nei confronti del cambiamento; **comporta l'osservare le possibilità che esistono in qualunque cosa accada, anche se la situazione può sembrarci terribile**.

Se non hai ottenuto ciò che ti aspettavi, guarda ciò che hai trovato. Dov'è il regalo in ciò che hai ricevuto? C'è un modo in cui puoi trasformarlo in un'opportunità per imparare? In questo approccio, **il cambiamento è accettato, non negato**. Un senso di apertura si fa strada progressivamente...

Ad un livello profondo, ogni evento nella vita ha due possibili cause: **o ciò che accade è positivo in sé oppure sta facendo emergere qualcosa che è necessario apprendere per arrivare a creare qualcosa di positivo!!**

È la stessa cosa col corpo: quello che accade in una cellula o è l'attività sana di per sé oppure è il segnale che una correzione è necessaria. Anche se la vita può sembrare governata da un caos apparente, in effetti ogni cosa è diretta verso un bene più grande. **L'evoluzione non è una battaglia dove si vince o si perde (win-lose), ma un viaggio verso la trasformazione dove si vince comunque (win-win).**

Il cambiamento può essere visto come il meccanismo di autocorrezione che ci allinea con lo scopo della nostra vita.

Se noi possiamo portarci - con uno slancio coraggioso - ad abbracciare il cambiamento come il nostro vero insegnante, la nostra vita si espanderà enormemente. Non cercheremo così di tenerci stretto ciò che abbiamo, ma impareremo quotidianamente a lasciare andare gli attaccamenti che sono striscianti nelle nostre menti. Potremmo trovare **il nostro proprio ritmo nel ciclo di trasformazione della Vita** (costituito dall'alternarsi di espansione e contrazione, di luce e di ombra). Accettare il cambiamento è l'antidoto alla sofferenza. **Per trovare la pace abbiamo bisogno di permettere alle cose di essere in un stato di continuo fluire!**

Adattato da uno scritto di Deepak Chopra estratto dal libro "La dimensione interiore" (Sperling & Kupfer)

La paura più profonda

*"La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati.
La nostra paura più profonda è di essere potenti al di là di ogni misura.
E' la nostra luce, non la nostra oscurità a terrorizzarci maggiormente.
Noi ci chiediamo: chi sono io per essere così brillante, stupendo, pieno di talenti e favoloso?
In realtà, chi sei tu per non esserlo?
Tu sei un figlio di Dio. Il tuo giocare in piccolo non serve al mondo.
Non c'è niente di illuminato nel ridursi perché gli altri non si sentano insicuri intorno a te.
Siamo nati per rendere manifesta la gloria di Dio che è dentro di noi.
Essa non è in alcuni: è in tutti!
E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere, inconsciamente
diamo agli altri il permesso di fare la stessa cosa.
Nel momento stesso in cui siamo liberi dalle nostre paure,
la nostra presenza libera automaticamente gli altri."*

Dal libro **"A Return To Love - Reflections on the Principles of A Course in Miracles"**
di **Marianne Williamson** - citato da **Nelson Mandela** nel suo discorso inaugurale a Presidente del Sud Africa (1994).

CONSIGLI PRATICI PER GESTIRE UNA FASE DI CRISI

"E' più facile soffrire piuttosto che trovare una soluzione!"

Bert Hellinger

Prima di applicare i consigli sotto elencati devi prendere atto che mentre una parte di te vuole uscire dal malessere e da uno stato di crisi, un'altra parte **si crogiola nel vittimismo e nell'autocommiserazione** (sebbene a parole si possa affermare esattamente il contrario), perché è comunque un modo per **attirare attenzione ed energia dagli altri** ed anche per avere l'impressione di **essere ok** - in quanto vittima della situazione - ed è il mondo o gli altri che **non sono ok** - sono i carnefici!

In realtà solo noi siamo responsabili delle nostre emozioni e situazioni di vita e se vogliamo uscire da un momento di crisi è necessario fare leva proprio su questo. Cercare dei colpevoli all'esterno non serve a nulla, così come non serve a niente colpevolizzare noi stessi. Assumersi la responsabilità di un evento, infatti, non ha nulla a che vedere con la colpa, in quanto **la colpa implica un giudizio, mentre la responsabilità no!** Purtroppo non basta armarsi di **buona volontà** per cambiare la propria vita, infatti: *"di buone intenzioni sono lastricate le strade dell'inferno"*, bisogna avere una **volontà vera e autentica**. **A priori non possiamo sapere se in noi c'è della vera volontà o meno;** lo sapremo solo a posteriori, sulla base del risultato che avremo o non avremo ottenuto.

Se vuoi effettivamente uscire da una situazione di crisi i consigli sotto riportati sono tutti sperimentati ed efficaci (e non è neppure necessario applicarli tutti quanti, basta utilizzare quelli che ti risuonano di più).

1. Inizialmente **permettiti di sfogare la tua rabbia, il tuo dolore, la tua delusione, la tua paura** o qualunque altra emozione sia dominante, senza colpevolizzarvi di ciò che senti.
2. In seguito **cerca di non piangerti troppo addosso**, esci dal vittimismo prendendo la decisione interiore di reagire (puoi dire a te stesso/o: *"Mi concedo ancora mezz'ora e poi la smetto di piangermi addosso!"*).
3. E' utile **attivare il corpo fisico** per rilassare la mente e "bruciare" tutte le tossine emozionali che accompagnano la crisi (fai un'attività fisica fino a stancarti molto, oppure passeggiate, nuotate, una sauna o una sana immersione nella Natura).
4. Per trasmutare lo stato d'animo è utile **l'ascolto della musica e soprattutto il canto** (che ha un elevato potere di trasmutazione), così come molto efficace è anche **il ballare e fare della sana attività sessuale**.
5. Prova a bloccare il rimuginio mentale **ripetendo un mantra, un'affermazione positiva** oppure concentrando la tua attenzione su degli **esercizi di respirazione e di consapevolezza corporea**.
6. **Ridere** può sciogliere molte situazioni (non prendere la vita troppo sul serio, ricorda: **hai avuto altre difficoltà in passato e le hai sempre superate**).
7. **Scrivi su carta gli aspetti positivi e negativi della situazione** (potrebbero emergere degli aspetti non considerati).
8. Cerca di valutare (anche con l'aiuto di un amico che sia su un cammino di crescita oppure col supporto professionale di un terapeuta) **cosa puoi apprendere dall'intera situazione** e come puoi migliorarti.
9. **Cerca la soluzione più semplice** ed abbandona schemi elaborati e complessi (**spesso è la soluzione più rapida e meno dispendiosa quella più efficace**).
10. **Chiedi aiuto per non chiuderti nel vittimismo**, inoltre condividi con più persone la tua situazione (possibilmente senza vomitare il problema sugli altri, ma proprio per dividerlo come una persona matura che sa di essere in difficoltà).
11. **Fai attenzione ai pensieri limitanti** (cerca di pulire il più possibile i tuoi pensieri, eventualmente riformulandoli dopo averli espressi in negativo ed applicando l'EFT).
12. Se ti senti persa/o in un vicolo cieco **chiedi l'aiuto professionale di un terapeuta** (non è affatto una decisione da "persone malate" ma una decisione da persone adulte che vogliono diventare responsabili della propria vita).

Perché la vita è così piena di prove?

Paramahansa Yogananda (Inner Culture, aprile 1941)



"Attraverso le prove noi impariamo le lezioni della vita. Le prove non sono fatte per distruggerci: sono fatte per sviluppare il nostro potere. Esse fanno parte della naturale legge dell'evoluzione e sono necessarie per noi per avanzare da un livello più basso ad uno superiore. Tu sei molto più forte di tutte le tue prove. Se non lo capisci adesso, dovrai capirlo più tardi. Dio ti ha dato il potere di controllare la tua mente e il tuo corpo e così liberarti dai dolori e dai dispiaceri. Non dire mai "sono finito". Non inquinare la tua mente pensando che se cammini un po' di più ti sforzerai troppo o che se non puoi avere un certo tipo di cibo soffrirai, e così via."

"Non permettere mai alla tua mente di ospitare pensieri di malattia o di limitazione: vedrai che il tuo corpo cambierà in meglio. Ricorda che la mente è il potere che governa questo corpo, quindi se la mente è debole anche il corpo diventa debole. Non intristirti o preoccuparti di nulla. Se rafforzi la

tua mente non sentirai sofferenze fisiche. Non importa cosa succede, devi essere assolutamente libero nella tua mente. Come in un sogno puoi pensare che stai male e svegliandoti di colpo vedi che non è vero, così nello stato di veglia devi sapere che la vita non è altro che un sogno. La mente non ha alcun legame con il corpo se non quello che tu gli dai. Quando la mente potrà rimanere distaccata dal corpo a tuo piacimento, tu sarai libero. Ricorda che sei immortale. Per poter superare le prove della vita avrai bisogno di ringiovanire sia il corpo che la mente. Dovrai sviluppare l'elasticità mentale. Se non puoi fare fronte alle prove della vita, sarai indifeso quando i problemi e le tribolazioni arriveranno. A volte la vita sembra un gioco crudele. La sola giustificazione per questo è che la realtà è solo un sogno. Hai avuto molte esperienze attraverso molte incarnazioni e ne avrai altre in futuro, ma non dovrebbero impaurirti. Devi recitare tutte le parti in questo film della vita, dicendo a te stesso "Io sono Spirito". Questa è la grande consolazione che la saggezza ci dà."

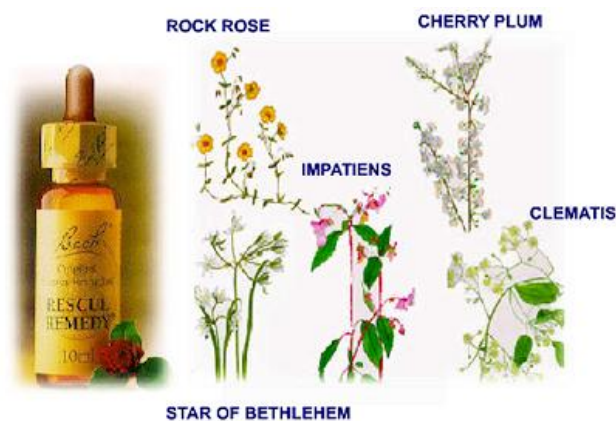
LE FASI DI ELABORAZIONE DI UNA CRISI

Ogni crisi ha un suo tempo di elaborazione, può essere comunque molto utile sapere che **esistono delle fasi universali da attraversare**, fasi che **Barbara Brennan** (*terapista energetico-spirituale, autrice di "Mani di Luce" e "Luce Emergente", attualmente editi da Corbaccio*) ha sapientemente descritto nei suoi libri. Questi stati interiori possono essere più o meno manifesti e più o meno rapidi nel passare, ma emergono quasi sempre quando affrontiamo una grave malattia o un evento di vita che ci ha colpito duramente. Studiarli e conoscerli ci permetterà di superare più velocemente la crisi.

- 1) Negazione** - La prima reazione sarà quella di non voler credere alla diagnosi o all'evento di cui abbiamo avuto notizia; si ha difficoltà a parlare direttamente e senza imbarazzo di ciò che ci succede e questo è indicativo del tentativo di rimozione psichica che è in atto.
- 2) Rabbia** - Successivamente abbiamo l'innescarsi di rabbia, risentimento ed invidia verso gli altri ("Perché è successo proprio a me?" - "Cosa ho fatto di male?"). Questa fase non va repressa perché è del tutto naturale.
- 3) Patteggiamento** - Anche se in modo inconscio una fase in cui tutti si ritrovano, prima o poi, è quella del patteggiamento con la vita: fare i bravi o cambiare qualcosa di sé ha lo scopo di provare a "barattare" la propria guarigione. Per lo più la contrattazione è con Dio e viene mantenuta segreta, dietro è presente un senso di colpa inconfessato. A questo livello è importante riconoscere il senso di colpa e lasciarlo andare, ad esempio immaginando tutti gli "avrei dovuto" affidati a mani angeliche e alla cura e alla comprensione Divina, superiore.
- 4) Depressione** - Quando si è perso la speranza di ottenere ciò che volevamo nel modo che ci eravamo proposti subentra la depressione; ci sentiamo tristi ma cerchiamo di fingere che non ce ne importi. La depressione nasce dalla sensazione di perdere qualcosa (va elaborato il "lutto"), dal fallimento del patteggiamento e non di rado dall'uso di terapie invasive quando stiamo affrontando una patologia grave.
- 5) Accettazione** - E' la fase di svolta (non è detto che tutti ci arrivino però), siamo riusciti ad esprimere la rabbia e il risentimento, abbiamo osservato il nostro lutto e siamo disposti a rimettere in discussione noi stessi, ci abbandoniamo ad un volere superiore. In questa fase possiamo anche permetterci di ricevere aiuto e sostegno dalle persone vicine, accettiamo di essere umili!
- 6) Rinascita** - Andiamo incontro ad un nuovo modo di essere e di considerarci e parallelamente riacquistiamo più serenità e salute psichica e fisica. Barbara Brennan considera anche una settima fase la "**Creazione di una nuova vita**" che però può essere considerata una parte del processo di "rinascita".

FLORITERAPIA DI SUPPORTO

I **Fiori di Bach** (come anche i **Fiori Californiani**) possono essere un aiuto validissimo nell'elaborazione dei momenti di crisi, in particolare il **Rescue Remedy** è il principale rimedio di supporto di qualunque situazione traumatica (sia psichica che fisica). Inizialmente si assumono **2 gocce pure sotto la lingua ogni 10 minuti nella prime 1-2 ore**, poi se ne dirada l'assunzione e nei giorni seguenti si continua con 2 gocce pure/ 4-5 volte al giorno. Il **Rescue Remedy** equilibra il sistema psico-fisico dell'individuo per permettergli di affrontare il momento di crisi; **non provoca assuefazione e non da effetti collaterali**.



Le 5 essenze floreali che compongono il **Rescue Remedy** sono **Rock Rose**: contro le paure, il panico ed il terrore, nella reazione nervosa eccessiva, aiuta ad avere un atteggiamento di distacco. **Star of Bethlehem**: contro lo shock e lo stordimento, aiuta a superare il trauma creando integrazione. **Impatiens**: aiuta a sciogliere la tensione e l'agitazione mentale e l'impulso prepotente causati dallo stress. **Cherry Plum**: contro la paura di perdere il controllo. **Clematis**: agisce contro la fuga dal presente e la rimozione, contro la tendenza al "distacco" e la minaccia di perdere conoscenza (*da solo è utilissimo in tutti i casi in cui la persona "va via", come nel coma o nello svenimento*).

Per approfondire il tema della crisi: "**Crisi personale e crescita interiore**" di R. diger Dahlke (Ed. Mediterranee).