

## Traduzione

Traduzione dal francese **Tamara Macelloni**.

Dott.ssa Tamara Macelloni BFRP, BFRAP

Laureanda in Psicologia clinica dello sviluppo presso l'Università di Psicologia di Padova.

Laureata in Scienze e tecniche psicologiche presso l'Università di Psicologia di Padova.

Libera professionista, dal 2006 lavora nell'ambito delle discipline bio-naturali, principalmente come consulente e tutor di biodinamica craniosacrale, consulente di Fiori di Bach per umani e animali certificata dal Bach Centre UK.

È docente certificata dal Bach Centre per il programma di Formazione del Metodo originale promosso dal Bach Centre UK Livello 1,2, 3 (Formazione BFRP), corsi BC ACE (corsi di Post-formazione approvati dal Bach centre UK) per la Formazione di BFRAP e altri insegnamenti, mentore per la formazione di docenti accreditati.

La formazione in ambito bio-naturale inizia con la Riflessologia plantare, prosegue con varie discipline Naturopatiche, fino ai fiori di Bach, la Biodinamica craniosacrale con specializzazione in pediatria presso ICSB Svizzera e la formazione di educatore Mindfulness per adulti e bambini presso la Mindful Schools California.

## Spazio Ametista

di Tamara Macelloni  
via Fiorentina 64  
59100 Prato  
secondo piano  
tel. 334 1794605  
info@spazioametista.it

## Le mie emozioni in Fiori

Johanne Potums



### Autore

Johanne Potums  
www.aimotions.be



### Illustrazioni

Noirelavache  
www.noirelavache.be  
© 2017



Illustrazioni di  
**Noirelavache**

noirelavache

### Traduzione

Tamara Macelloni  
www.spazioametista.it

**Un sentito ringraziamento a tutti coloro che hanno contribuito alla nascita di questo progetto.**

## Buongiorno, il mio nome è Emilie.

Qualche volta ho voglia di urlare, di rompere tutto e non riesco a calmarmi; sono triste e niente mi consola; ho paura e niente mi rassicura. Vivo delle emozioni per me un po' troppo grandi, che prendono troppo spazio. Sento che qualcosa mi dà fastidio e vorrei che se ne andasse.

Se cerco bene, posso ritrovare l'emozione nel mio corpo: sento un nodo nella pancia o nella gola, tremo, serro i pugni o i denti, piango, ...

Quando mi sbuccio il ginocchio, papà lo disinfetta e mi mette un cerotto. Quando ho la tosse, mamma mi dà lo sciroppo. Quando un'emozione è troppo grande, prendo un Fiore di Bach. Il Fiore riporta la mia emozione a una giusta dimensione.

Esistono tanti Fiori di Bach diversi perché vivo tante emozioni diverse.

E tu? Puoi mostrarmi quale disegno rappresenta la tua emozione?

## Per mamma e papà

Bambini o adulti, tutti abbiamo la capacità naturale di ristabilire il nostro equilibrio emozionale e lo facciamo più volte nell'arco di una giornata. Ad un certo punto, per ragioni sconosciute, un'emozione rimane in disequilibrio e influisce sul nostro umore. Se perdura nel tempo, lo stress può avere effetti negativi sul nostro sistema immunitario e manifestarsi sul corpo con vari sintomi (raffreddore, dolori, affaticamento, ...).

Immaginate uno spartito sul quale una nota musicale è mal posizionata. Quando il musicista esegue questo spartito la musica risulta stonata e il pezzo, così amato e dolce alle sue orecchie, diventa subito fonte di disturbo. I Fiori di Bach vibrano alla giusta frequenza per sostituire le emozioni dissonanti, le stonature sul pentagramma.

Ma capiamoci bene: ogni emozione è indispensabile e gioca un suo ruolo. I Fiori armonizzano gli stati emotivi troppo invasivi e pesanti per il bambino, sviluppando la qualità opposta, ad esempio la pazienza al posto dell'impazienza.

## I consulenti certificati

Se avete l'impressione che il Metodo non apporti il sollievo desiderato attraverso l'auto-trattamento, forse potrebbe esservi sfuggito qualche Fiore. Consulenti certificati, che hanno seguito una formazione approfondita sul Metodo e su ascolto attivo e senza giudizio, sono presenti su tutto il territorio nazionale. Possono offrire quello sguardo neutrale che non sempre l'attaccamento e l'amore che proviamo per i nostri figli ci permette di avere.

Sul sito [www.bachcentre.it](http://www.bachcentre.it) troverete la lista dei consulenti certificati e moltissime altre informazioni.

## Per saperne di più

Volete avere più informazioni sui fiori di Bach ?

Visitate il sito del Centro Bach: [www.bachcentre.com](http://www.bachcentre.com)

Il corso completo di Fiori di Bach è distribuito su tre livelli:

- Livello 1: introduzione
- Livello 2: avanzato
- Livello 3: professionalizzante

Per i corsi condotti da Tamara Macelloni potete visitare il sito [www.spazioametista.it](http://www.spazioametista.it)

## I Rimedi del Dottor Bach

I 38 Rimedi coprono tutte le emozioni e si presentano in forma liquida. I mix contengono alcol, per una miglior conservazione. Un cucchiaino di Brandy, aggiunto alla soluzione, permette di conservarla più a lungo. Nel caso siate reticenti a dare un prodotto a base d'alcool a vostro figlio, potete diluire i Fiori in acqua, così il contenuto alcolico diventa minimo. Se volete evitare l'alcol, potete farlo evaporare versando le gocce in acqua bollente. Potete anche decidere di mettere le gocce su polsi o fontanelle, al posto della somministrazione orale.

Esistono anche dei Rimedi senza alcol, ma sono spesso più difficili da trovare.

### I 7 gruppi

Il Dottor Bach identificò inizialmente i Fiori che denominò « I dodici guaritori ». Essi corrispondevano a stati emotivi che "perturbavano" la natura umana. Aggiunse in seguito 7 aiutanti e successivamente 19 nuovi rimedi, che poi suddivise in 7 gruppi di stati emotivi:

#### Paura

Con Aspen, Cherry Plum, Mimulus, Red Chestnut e Rock Rose.

#### Mancanza d'interesse nel presente

Con Clematis, Chestnut Bud, Honeysuckle, Olivo Mustard, White Chestnut e Wild Rose.

#### Solitudine

Heather, Impatiens e Water Violet

#### Incertezza

Cerato, Gentian, Gorse, Scleranthus e Wild Oat.

#### Ipersensibilità alle idee e influenze esterne

Agrimony, Centaury, Holly e Walnut

#### Scoraggiamento e disperazione

Crab Apple, Elm, Larch, Oak, Pine, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut e Willow

#### Eccessiva preoccupazione per il benessere altrui

Beech, Chicory, Rock Water, Vervain e Vine

## Il metodo di Edward Bach

Il Dottor Bach, medico-chirurgo, batteriologo e omeopata, originario della Gran Bretagna, mise a punto il Metodo negli anni '30 e affermava:

«Finché la nostra anima e la nostra personalità saranno in armonia, tutto è gioia e pace, buonumore e salute»

Nella sua pratica di medico, il Dottor Bach osservò che le emozioni e gli stati emotivi influenzavano lo stato di salute dei suoi pazienti. Invece di fermarsi alla manifestazione della malattia, si orientava alla sua causa: **gli stati emotivi**.

Convinto che la **natura** offrisse ciò che cercava, il medico raccolse dei fiori e gemme d'albero per preparare 38 Rimedi. Una sinergia di cinque di essi diventò il Rimedio d'emergenza.

Desiderava che il suo sistema di guarigione fosse più **semplice** possibile per poter essere utilizzato da tutti. È per questo che nei suoi scritti delineava con precisione ogni stato emozionale legato ai Fiori così da poterli riconoscere facilmente in noi stessi.

Aiutandosi con le 39 carte illustrate, vostro figlio potrà mostrarvi di quale emozione sta provando. Sul retro delle carte scoprirete il Rimedio appropriato.

## Agrimony

Il vostro bambino ha continuamente un sorriso stampato sul viso, anche quando lo rimproverate? Un bambino **Agrimony** trova difficile esternare le sue preoccupazioni, nascondendole dietro a sorrisi e buffonate. Detesta dover litigare. Agrimony lo accompagnerà verso un'espressione più autentica delle proprie emozioni.

Parole:

"Non voglio litigare."

"Non importa."

## Aspen

Il vostro bambino manifesta paura, ma gli sfugge il motivo; ha la sensazione che stia per succedere qualcosa di spiacevole o di grave senza conoscerne la natura. Aspen apporterà delle rassicurazioni di fronte a queste sensazioni inspiegabili. Se la paura è identificabile, come il buio, mostri, fantasmi, ... si rimanda alla carte del Mimulus.

Parole:

"Papà, puoi controllare che non ci sia niente sotto al mio letto?"

## Beech

Piovono critiche! Vostro figlio ha un'idea precisa di ciò che è bene ed è intollerante rispetto a quello che non rientra nel suo punto di vista. È suscettibile e restituisce i rimproveri come un boomerang.

L'intolleranza può manifestarsi a livello fisico: materiali, alimenti, sostanze, ... Beech aumenterà il livello di tolleranza a favore di un atteggiamento più umile.

Parole:

"Che stupido! Non sa neanche allacciarsi le scarpe."

## Il rimedio d'emergenza

Il Rimedio d'emergenza è una miscela di 5 Fiori : Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose, Star of Bethlehem.

Come suggerisce il nome, è indicato l'utilizzo in situazioni d'emergenza, quando occorre riprendere il controllo di sé, di calmarsi: incidenti, esami, spaventati, attacchi d'ira, ...

Non è pensato per un utilizzo regolare. Se il disagio continua, la causa potrebbe essere un'altra emozione.

## Modalità d'assunzione

Ci sono due modi per somministrare i Rimedi :

Mettere due gocce di ogni Fiore\* sulla lingua (sconsigliato con i bambini) o diluirle in un bicchiere d'acqua.

Diluire 2 gocce di ogni Fiore\* in un flacone con pipetta da 30 ml e riempirlo con acqua minerale naturale. Somministrare 4 gocce del preparato sulla lingua o in un bicchiere d'acqua.

Nel secondo caso, non mettere più di 7 Fiori. Il Rimedio d'emergenza vale come 1 Fiore.

*\*4 gocce per il Rimedio d'emergenza.*

I Fiori possono essere usati in situazioni di emozioni passeggere. Per un approccio più profondo, si consiglia una dose per un minimo di 4 volte al giorno, per 21 giorni. Tuttavia si possono superare le dosi consigliate e suggerire dei Fiori al momento in cui si presenta uno stato emotivo, fino alla sua scomparsa.

Per praticità, potete mettere le gocce nel biberon, in una borraccia o una bottiglia da portare all'asilo o a scuola.

Non toccare la bocca con la pipetta e se l'acqua diventa torbida, preparare una nuova soluzione.

## Wild Oat

Vostro figlio aspira a fare grandi cose, ma ha dei dubbi sulla direzione da prendere. È interessato a molte cose, ma non c'è niente che lo convinca completamente. Non è abbastanza perseverante per arrivare a realizzare le proprie ambizioni. **Wild Oat** lo guiderà verso ciò che gli sta veramente a cuore e in cui merita investire.

Parole:

“Non riesco a trovare qualcosa che mi piaccia veramente.”

## Wild Rose

DI fronte a determinate situazioni, vostro figlio sembra non essere connesso alle proprie emozioni. Nel momento in cui vi aspettate una reazione da parte sua, rimane apatico; impermeabile al positivo come al negativo. Ha perduto la gioia di vivere. **Wild Rose** gli restituirà dinamismo, entusiasmo e capacità di reagire.

Parole:

“Non ho voglia di niente.”

## Willow

Vostro figlio si sente una vittima, degli altri o di una situazione. La colpa è degli altri o delle circostanze, il destino si accanisce contro di lui e non mette mai in dubbio le proprie responsabilità. **Willow** gli restituirà la convinzione che può reagire di fronte a una situazione invece di subirla. Da vittima, diventerà attore responsabile.

Parole:

“Non è colpa mia se papà non mi ha ricordato di fare i compiti.”

## Centaury

“Mia figlia ha un cuore d'oro! »

Un bambino che ha difficoltà nel porre dei limiti e dire di no, anche quando lo pensa. Ama essere utile, fino al punto di dimenticarsi di sé. Si lascia invadere dagli altri. **Centaury** l'aiuterà a fissare dei limiti chiari e a esprimere la propria volontà.

Parole:

“Mi piace molto far contenti tutti.”

## Cerato

Prima di ascoltare la sua piccola voce interiore, vostro figlio chiede consiglio ad altri. Quando non ottiene conferme, lo stato di confusione aumenta: non sa più a chi dar credito. **Cerato** gli restituirà la fiducia nella propria intuizione e nelle sue conoscenze.

Parole:

“Maestra, è questa la risposta giusta?”

## Cherry Plum

Un bambino talmente in preda alle proprie emozioni, che sembra pronto a esplodere è in uno stato Cherry Plum. Ha paura di perdere il controllo, di fare del male a se stesso o ad altri. **Cherry Plum** abbasserà la pressione e permetterà di esternare con calma le ragioni delle proprie emozioni esplosive.

Parole:

“Se continua ancora, gli tiro un pugno.”

## Chestnut Bud

Può sembrare impensabile il fatto di ripetere continuamente lo stesso errore o di bloccarsi di fronte alle stesse difficoltà. Tuttavia, i meccanismi d'apprendimento di vostro figlio possono arrestarsi e avere dei problemi. **Chestnut Bud** ripristinerà il funzionamento: potrà trarre profitto dall'esperienza e fare progressi.

Parole:

"Ops, ho messo di nuovo le posate al contrario !"

## Chicory

Un bambino aggrappato alla gamba dei suoi genitori e che si rifiuta di lasciare, che piange alla finestra mentre li vede allontanarsi, ha delle tendenze Chicory. È fusionale. Ha bisogno di prove del vostro amore, fino a farvi dei ricatti: "se mi vuoi bene, rimani con me!". **Chicory** porterà la convinzione di un amore incondizionato.

Parole:

"Tu mi ami?"

"Posso rimanere con te ?"

## Clematis

« Passa una mosca e perde il filo! ». Così vive il piccolo Principe, vostro figlio, sul suo pianeta. Riportarlo al momento presente è un'opera ardua. Dimentica le cose, non ha la nozione del tempo. **Clematis** lascerà l'accesso a immaginazione e creatività, pur mantenendolo ancorato al momento presente.

Parole:

"Maestra, non ho sentito ciò che ha detto."

## Walnut

Crescere comporta un successione di cambiamenti e periodi d'adattamento. Passare dal bozzolo della famiglia, al nido e poi alla materna richiede una grande adattabilità. Lo stesso per gli sconvolgimenti familiari: un trasloco, l'arrivo di un fratellino o una sorellina. **Walnut** sarà la compagna di questi momenti di cambiamento. Se vostro figlio è un spugna emotiva, si lascia influenzare con facilità, Walnut farà da scudo alle influenze esterne.

## Water Violet

Vostro figlio è spesso escluso dal gruppo. Difficilmente trova interessi in comune con i suoi compagni, si isola. La confusione non lo fa sentire a proprio agio, si confida con difficoltà. **Water Violet** lo condurrà verso una comunicazione più espansiva con chi lo circonda.

Parole:

"Preferisco giocare da sola qui. Gli altri devono giocare più lontano."

## White Chestnut

Vostro figlio ha delle preoccupazioni che continuano a girargli in testa. La sua capacità concentrazione è compromessa; pensieri ricorrenti gli impediscono di addormentarsi. **White Chestnut** acquieterà il brusio mentale, mettendo in luce un'uscita al labirinto di pensieri.

Parole:

"Gli stessi pensieri mi girano continuamente nella testa"

## Sweet Chestnut

Angoscia estrema, disperazione totale : vostro figlio è al limite della sopportazione. **Sweet Chestnut** lo condurrà verso l'accettazione di una situazione che non sembra avere soluzioni positive: "sopportare l'insopportabile, accettare l'inaccettabile."

Parole:

"Il mio gioco preferito è rotto, impossibile ripararlo."

"Mi fa male e non posso farci niente."

## Vervain

Vostro figlio è un piccolo supereroe. Si ribella contro ogni ingiustizia. Vive a 100 all'ora. Dibatte con esuberanza per divulgare le sue convinzioni e far unire gli altri alla propria causa. **Vervain** gli permetterà di avere reazioni più misurate e una maggior apertura alle opinioni altrui.

Parole:

"Tutti insieme, salviamo il pianeta!"

## Vine

Un piccolo capo ! Vostro figlio ama dare ordini e comandare a bacchetta. Niente di strano, dato che è convinto di sapere meglio di chiunque ciò che è bene per ognuno. **Vine** addolcirà l'espressione delle sue richieste e lo orienterà verso una maggior empatia.

Parole:

"Portami la cartella, così ti fai i muscoli!"

"Si fa come dico io!"

## Crab Apple

Vostro figlio ha una falsa percezione del proprio corpo, non ama il suo aspetto, pensa che qualcosa non vada in lui. È facilmente disgustato dalla sporcizia, il cibo, alcuni oggetti, ... ha un'eccessiva attenzione per i dettagli e l'ordine. **Crab Apple** l'aiuterà a relativizzare tutti questi aspetti.

Parole:

"Sono enooorme"

"Presto, un fazzolettino, ho le mani appiccicose. Che schifo!"

## Elm

Alcuni momenti della vita possono essere paragonati a dei lavori in corso sull'autostrada : il traffico, che generalmente scorre con fluidità, è rallentato o addirittura bloccato. Il sovraccarico è temporaneo. Questo stato si può presentare nel vostro bambino a diversi livelli: compiti, attività extra-scolastiche, lavoretti, ... **Elm** gli conferirà maggior efficacia e la capacità di dare delle priorità.

Parole:

"Calcio, chitarra, judo, compiti: è troppo, non ne posso più!"

## Gentian

Un minuscolo granello di sabbia e vostro figlio getta la spugna. Si scoraggia con rapidità. Si dimostra pessimista. **Gentian** gli conferirà la tenacità necessaria a raggiungere il proprio obiettivo.

Parole:

"Non ho la matita gialla, non posso finire il disegno."

"Non ci sono riuscito l'ultima volta, non vale la pena provare."

## Gorse

Vostro figlio ha perduto la speranza. Ha la convinzione che non possa fare più niente e quindi, se gli date un suggerimento, lo seguirà solo per farvi piacere. **Gorse** gli restituirà la fiducia che esiste una conclusione favorevole. Questo stato emotivo si trova raramente nei più piccoli.

Parole:

“Se mi stai vicino, provo ad andare su due ruote, ma so già che non succederà. Ho già provato tante volte.”

## Heather

Vostro figlio inonda di parole tutte le persone a portata di mano per colmare la solitudine interiore, il che provoca spesso un disinteresse evidente da parte di chi lo circonda. Questo fa accrescere il suo senso di solitudine. **Heather** permetterà di stabilire una conversazione più conviviale. Il Fiore può anche rivelarsi utile nell'eccessiva richiesta di attenzioni.

Parole:

“Nessuno mi vuole ascoltare.”

## Holly

Vostro figlio è geloso di suo fratello o sua sorella ; c'è la tendenza a volersi vendicare, a essere rancoroso, sospettoso ; manifesta grande aggressività verso gli altri. **Holly** permetterà una miglior comprensione dei comportamenti altrui.

Parole:

“Lo detesto! »

“Sono sicura che quelle ragazze parlano alle mie spalle !”

## Rock Water

Vostro figlio è molto esigente con se stesso. Si impone dei ritmi di lavoro estenuanti e delle regole rigide. Più orientato all'autocontrollo, lascia poco spazio al divertimento. Con **Rock Water**, la sua quotidianità sarà animata da maggior leggerezza e spontaneità.

Parole:

“Non mangio mai la cioccolata. Non fa bene alla salute.”

## Scleranthus

Non è sempre facile dover scegliere, anche nelle piccole cose, come la scelta del vestito da indossare. **Scleranthus** aumenterà la capacità di prendere una decisione. Un'altra qualità di Scleranthus è la coordinazione. Accompagnerà con efficacia ai disturbi con “dis”: dislessia, disprassia, discalculia, disortografia, ...

Parole:

“Sono in dubbio tra lo stage di pittura o di arrampicata.”

## Star of Bethlehem

**Star of Bethlehem** è il Fiore della consolazione. Sarà efficace in seguito ad un trauma psicologico, come una cattiva notizia, oppure un trauma fisico.

Star of Bethlehem apporterà conforto nei momenti di forte tristezza come la perdita di un caro, un'assenza,...

Parole:

“Sono triste perché ho perso il mio braccialetto.”

“Ho sbattuto forte il ginocchio!”



## Pine

Vostro figlio si sente in colpa, a torto o a ragione. Ha sempre l'impressione di aver sbagliato e quando qualcosa non va bene, è colpa sua. Si può anche assumere delle responsabilità che non gli competono. Con **Pine**, potrà ammettere che ha fatto del suo meglio, anche se può ancora migliorare e avrà una visione più equilibrata delle responsabilità di ognuno.

Parole:

"È colpa mia, dovevo vigilare su mio fratello!"

## Red Chestnut

I legami che uniscono genitori e bambini evolvono. Poco a poco le distanze si allungano e ognuno acquisisce la sua libertà. Vostro figlio può avere delle difficoltà a vivere questa "separazione". Si preoccupa per i propri cari (genitori, fratelli e sorelle, animali, ...) in modo esagerato, si immagina mille pericoli che dovranno affrontare in sua assenza. **Red Chestnut** lo rassicurerà sulle capacità degli altri di prendersi cura di se stessi.

## Rock Rose

**Rock Rose** è utile nei momenti di panico e terrore. È impossibile riflettere, tentare di ragionare o agire: vostro figlio è in preda al panico. Questo stato si manifesta a livello corporeo: sudore, tremori, fiato corto, ... Il Fiore farà riconnettere vostro figlio alle proprie risorse in modo da reagire adeguatamente alla situazione.

Parole:

"Tremo dalla paura"

## Honeysuckle

Nostalgia, che struggimento... vostro figlio vive nel passato. Lo sentite ricordare come si stava meglio prima: la mia vecchia scuola, la mia vecchia casa, quand'ero piccolo, ... **Honeysuckle** lo riporterà al presente e a costruirsi così dei nuovi ricordi piacevoli.

Parole:

"Era bello quando mamma e papà vivevano ancora insieme."

## Hornbeam

Vostro figlio è demotivato solo all'idea di fare qualcosa. Ci mette più tempo a trovare la forza di iniziare un compito, che a realizzarlo. Rimanda con facilità i lavoretti che gli pesano di più. **Hornbeam** accenderà la piccola scintilla spirituale per adoperarsi con maggior entusiasmo.

Parole:

"Uffa, non ho voglia di ritirare il bucato. Lo farà domani."

## Impatiens

La vostra progenie continua incessantemente a pressarvi : « Mamma, si va? », « Quando arriviamo? ». Vostro figlio vorrebbe aver finito prima di cominciare, trova che gli altri siano troppo lenti, ingurgita il pasto senza assaporare il cibo. **Impatiens** placherà il suo temperamento agitato per permettere di fargli accettare il ritmo degli altri.

Parole:

"Mi annoio. Che facciamo ?"

## Larch

Talvolta è dura paragonarsi agli altri. Vostro figlio trova che i suoi compagni siano più dotati, più intelligenti. È bloccato perché si immagina di non poter fare meglio o di riuscire nell'intento. **Larch** gli donerà di nuovo il piacere di fare le cose per se stesso, senza cercare di confrontarsi e senza l'obbligo di risultati.

Parole:

"I miei compagni fanno sempre meglio di me, ci rinuncio!"

## Mimulus

**Mimulus** è uno dei Rimedi più identificabili : paura del buio, dei cani, dell'acqua, dei ragni, del rumore, dei fantasmi, ... Il Fiore infonderà il coraggio che manca a vostro figlio per affrontare le proprie paure.

Se la paura si trasforma in terrore e panico, risulterà più opportuno scegliere il Fiore Rock Rose.

Parole:

"Ho paura dei Clown."

## Mimulus

**Mimulus** è efficace se vostro figlio è timido. Trova difficoltà a dare il buongiorno, anche a persone che conosce, a parlare in pubblico, a parlare al telefono, ... Il Fiore gli donerà la sicurezza che gli manca per comunicare con gli altri.

Parole:

"Non voglio dire buongiorno."

"Non ho il coraggio di parlare di fronte alla classe."

## Mustard

Un momento di tristezza senza motivo apparente? Vostro figlio è melanconico. Come se una nube nera si fosse piazzata sopra la sua testa, anche se un momento prima andava tutto bene. **Mustard** schiarirà il cielo coperto e gli offrirà una visione più nitida delle emozioni sottostanti il proprio tormento.

Parole:

"Sono triste, ma non so perché."

## Oak

Vostro figlio supera i limiti della propria resistenza. Il suo coraggio e determinazione non hanno confini. Porta a termine il compito, dimenticando di riposarsi. **Oak** apporterà maggiore moderazione e gli offrirà una miglior conoscenza dei propri limiti.

Parole:

"Continuo ad allenarmi fino a quando non batterò il mio record personale."

## Olive

Vostro figlio dorme, ma non recupera. È stanco, ma fatica ad addormentarsi. **Olive** è il Fiore per lo sfinimento. Il Rimedio rilancerà il processo di recupero che si è inceppato. La stanchezza si può manifestare sul piano fisico, psichico o emotivo.

Attenzione: anche altri stati emotivi o cause fisiche possono causare problemi legati al sonno. Considerate la possibilità di rivolgervi a figure professionali qualificate.