

CRISTALLI

# PROVOCAZIONI STOP!

Alla base della rabbia spesso vi sono stimoli interiori e altre volte stimoli esteriori. Imparare a riconoscere questi stimoli, eliminarli, comprenderli, essere in grado di gestirli, non farsi sopraffare dalle emozioni, imparare ad essere più tolleranti, più elastici, accettare i propri limiti e i limiti altrui, perdonare i propri errori e gli errori degli altri, prendere coscienza

delle proprie azioni, di quelle che avremmo voluto o dovuto compiere e che non abbiamo compiuto.

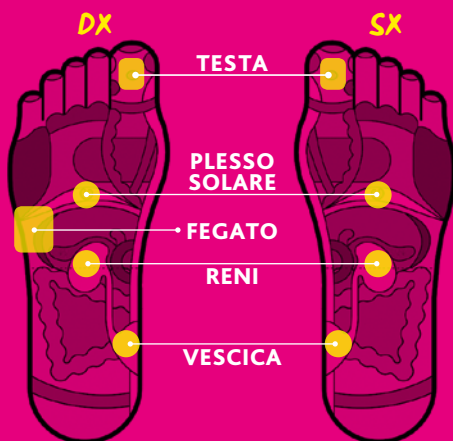
**Questo è il percorso che ognuno di noi dovrebbe intraprendere per imparare a riconoscere le cause della rabbia e, gradualmente, ridurla fino a controllarla completamente.** Alcune volte la rabbia prende il sopravvento perché, per differenti

cause, abbiamo un basso livello di energia vitale, questo stato ci fa sentire "non sufficientemente protetti" e ci fa reagire aggressivamente a qualsiasi stimolo. Le pietre, grazie al loro apporto di energia alla nostra struttura eterica, possono aiutarci nel duro impegno di controllare la rabbia. La Rodonite aiuta a migliorare la nostra naturale capacità di autocontrollo in situazioni critiche, sembra che aiuti anche a perdonare chi ci ha ferito. Anche il Prasio, quarzo verde, aiuta ad auto-controllarsi in situazioni difficili. Sono adatte al controllo della rabbia anche l'Avventurina e il Peridoto l'una per la sua capacità di migliorare la tolleranza e l'altra per l'aiuto che dà nel perdonare se stessi prendendo coscienza dell'errore. **(DC)**

REFLESSOLOGIA

## UN VELENO DA EVITARE!

La collera è un grande nemico, è un'emozione che inquina il nostro organismo, la nostra mente e la nostra vita quotidiana portandoci a delle reazioni impulsive e sgradevoli verso gli altri. Spesso deriva da frustrazioni, da stress o da una mancanza di qualche cosa. Ma se cambiamo la nostra prospettiva nei confronti della vita e prendiamo un po' più consapevolezza di quello che va bene, piuttosto di quello che non va bene... non le concederemo spazi! **#Christelle Mustel, riflessologa**



Il fegato è spesso disturbato non solo da eccessi alimentari o dall'alcool, ma anche a causa della collera che si accumula proprio in questa zona. **1.** Per prima cosa massaggiamo brevemente tutto il piede per rilassare velocemente le tensioni del viso e del piede. **2.** Poi massaggiamo dolcemente la zona del plesso solare in senso orario per almeno quindici volte. Inspiriamo profondamente e facciamo contemporaneamente una forte pressione; e rilasciamo espirando. Massaggiando seguendo il ritmo del respiro aiuta a liberare il plesso solare e quindi a controllare meglio le emozioni. **3.** Dreniamo la zona del fegato con dei movimenti in reptazione\*, partendo dall'interno verso l'esterno. **4.** Per mantenere un buon umore e rilassare anche la mente, massaggiate dolcemente la zona della testa facendo seguire tre pressioni con tre respirazioni profonde. **5.** Per terminare, facciamo dieci passaggi dai reni alla vescica con il pollice con dei movimenti «tergicristallo» per ben espellere le tossine.

\*movimento lento, avanzando un millimetro alla volta con la punta del pollice ed esercitando la pressione quando il pollice è piegato; come un movimento del bruco.