Trova il tuo profumo del benessere

Chiudi gli occhi e avvicina al naso una boccetta di essenza che ti piace. Vedrai: il suo aroma si diffonderà piano piano dentro di te, rimettendoti in sintonia con le zone più profonde del tuo essere, che sono la vera fonte dell'autostima

Da oggi prova ad affidarti di più al tuo naso...

Le percezioni olfattive hanno un enorme potere evocativo e ci trasportano in una dimensione libera dal giudizio e totalmente proiettata su noi stessi

Poco fa, proponendoti la regola del "vestito più bello" sei stato invitato a ricordare gli abiti della tua vita, che la memoria piano piano ti ha restituito. Allo stesso modo la tua storia è costellata di alcuni particolari profumi, impressi in modo indelebile nella tua memoria olfattiva.
L'odore di gesso che respiravi entrando in classe da bambino; il profumo di cera sui mobili quando in casa si facevano le pulizie di primavera; l'aroma dei mandarini che presagiva l'imminenza del Natale; il sentore di lavanda che impregnava la biancheria allineata nei cassetti... Ogni casa ha il suo odore. Pare che i non-vedenti, avendo molto affinato l'olfatto, siano capaci di "sentire" com'è arredato un ambiente, che dimensioni ha, se è esposto alla luce o no, semplicemente annusando l'aria che si respira.
Anche ogni paesaggio naturale, ogni città, ha un odore particolare. Così ogni persona.
Quando ti innamori, riconosceresti l'odore del tuo amato tra mille; quando non ami più, la prima cosa che rifiuti di lui o di lei è proprio l'odore.
Niente tocca l'emotività al pari dell'odore. Quando sei lontano dai tuoi luoghi, basta il profumo di un cibo che ti piace per farti sentire a casa; quando qualcuno ti manca, nulla può ricreare la sua presenza come la traccia del suo profumo su un abito o su un cuscino.
Il profumo è la parte più antica della tua identità. Ogni volta che senti un profumo entri in uno spazio mentale diverso. E se questo profumo è il tuo, ti mette a contatto con la parte più profonda di te.

Un profumo non è mai un'esperienza "qualsiasi"

L'odore non è mai una percezione "qualsiasi", a differenza delle altre esperienze sensoriali. Odori e fragranze segnano la memoria e ci comunicano emozioni uniche. Ne hai la prova ogni giorno: se mangi davanti alla tivù e il programma è interessante, nemmeno ti accorgi del cibo che stai gustando; se hai l'abitudine di lavorare con un sottofondo musicale, nemmeno sai che canzone stai ascoltando; allo stesso modo, se uno stimolo più forte ti distrae da una sensazione tattile, questa passa sullo sfondo. Ma se nel tuo campo percettivo entra un odore, non puoi essergli indifferente: ti può piacere o no, ma comunque lo senti. E, se ti risulta sgradevole, è così prevaricante sugli altri stimoli, da obbligarti a scansarlo.

IL NASO È LA "SPIA" DEL TUO STATO PSICOFISICO
L'olfatto, tra i 5 sensi, non ti inganna mai

- *L'olfatto è il nostro senso più primitivo, legato a filo doppio al sistema limbico, una delle primissime parti del cervello umano a svilupparsi in termini evolutivi, deputato a controllare gli istinti, i ricordi e le funzioni vitali: per tale ragione lo stimolo olfattivo viene registrato direttamente, senza filtri o mediazioni e ha un potere evocativo così importante.*

- *Forse non sai che i medici di tradizione orientale "annusano" i pazienti per diagnosticare il loro stato. Se hai un bimbo piccolo, sai bene che la febbre ha un odore; così come quando sei teso avverti che il tuo sudore diventa acre e quando sei eccitato cambia ancora. E come non riconoscere all'odore un ruolo primario nella sessualità?*

Scegli la tua essenza dell'autostima

Entra in un negozio di cosmetici naturali e inizia ad annusare i profumi, scegliendo quello che d'istinto ti fa sentire bene e ti avvolge in una nuvola di benessere

Forse tu hai già un profumo che ti piace e gli sei fedele da anni. Oppure preferisci cambiare a seconda dell'umore, scegliendo tra le tante boccette allineate sulla mensola del bagno. È possibile anche che tu non abbia l'abitudine di metterti il profumo, e non ti piaccia nemmeno sentirlo sugli altri, preferendo l'odore naturale della pelle. In qualsiasi caso, recati in un'erboristeria ben fornita e "a naso" testa le diverse essenze naturali che ti proporranno, scegliendo, sempre a naso, quella che più ti piace. È preferibile che le essenze siano naturali perché la loro profumazione, a differenza di quella chimica, entra in sinergia profonda con l'odore del corpo, creando una vera e propria alchimia, che si modifica a seconda del tuo stato psicofisico, fino a evaporare nel giro di poche ore.

Annusa a occhi chiusi... - Per non farti influenzare dal nome dell'essenza, la cosa migliore sarebbe sceglierla a occhi chiusi o ignorando l'etichetta, ma, se la situazione non te lo consente, cerca comunque di concentrarti solo sul profumo. Chissà se la tua preferenza andrà alla rosa, al caprifoglio o al sandalo...
Se sei allergico ai profumi o non ami farne uso, chiedi comunque all'erborista di mostrarti le essenze più leggere e scegline una tra esse. Una volta individuato il tuo profumo, fallo entrare nella tua vita. Ne puoi aggiungere qualche goccia nell'acqua del bagno o alla crema per il corpo; se ti piace, puoi metterne due gocce sul cuscino, prima di addormentarti, o nel diffusore che tieni nel tuo ambiente di lavoro o

nella stanza della casa in cui passi più ore. Ma ricordati soprattutto di portare la boccetta con te, pronto a versarne due gocce su un fazzoletto per inalarne il profumo se ti trovi in una situazione ostile, tra persone che non ti piacciono o in una circostanza che ti crea disagio. Respirare il tuo profumo diventerà via via il modo più rapido per farti accedere nell'immediato alla tua stanza dell'autostima, stabilendo un confine netto tra te e gli altri.

A ogni fragranza corrispondono precisi caratteri e stati d'animo

Se l'idea ti piace, dopo aver scelto l'essenza, consulta un libro di aromaterapia per osservare le caratteristiche della pianta o del fiore da cui è stata estratta. È probabile che tu individui in esse delle corrispondenze con il tuo modo di essere. Senza cadere nel giochino "dimmi che essenza preferisci e ti dirò chi sei...", puoi creare connessioni tra il mondo vegetale, che forse non conosci, e l'universo psichico; tra il "carattere" della pianta o del fiore che hai scelto e il tuo.

È L'AROMA GIUSTO PER TE, IN QUESTO MOMENTO

Hai scelto il gelsomino? Forse ti intrigherà sapere che è un arbusto rampicante, che produce fiorellini bianchi da cogliere solo di notte; gli è riconosciuto anche un potere afrodisiaco.
Non ti sembrerà un caso averlo scelto proprio mentre stai vivendo un innamoramento; o, all'opposto, in un momento di calo del desiderio.
Se la scelta è "ispirata" cadrà sull'essenza mirata a risvegliare le tue energie sopite o riequilibrare eccessi o anche carenze.

La tua essenza è quella che ti riporta al centro

In casa, in ufficio o in viaggio, tieni a portata di mano un flacone di un'essenza che ti fa sentire bene e annusala ogni volta che ti senti "spaesato"

L'hai già sperimentata nel piacere del contatto del tessuto sulla pelle con il "vestito più bello"; nell'assaporare il cibo che ti piace dopo il "digiuno"; lo stesso succederà col profumo. Quando ti senti bene nella tua pelle, quando ti autostimi, vivi in concomitanza due esperienze che sembrano opposte: da un lato diventi indipendente dagli altri e dal loro giudizio; dall'altro, potenziando l'istinto, affini una sorta di "sesto senso" che ti collega a tutto ciò che entra nel tuo campo percettivo, come se foste fatti alla radice da un'unica sostanza.

CON IL TUO PROFUMO, LE COSE CAMBIANO
Ti "risintonizzi" su di te

Ecco come l'uso del profumo può aiutarti a stimarti.

- *A casa tua è a tavola che esplodono le discussioni? Prima dei pasti "annusa" il tuo profumo o diffondilo nell'ambiente. Ti aiuterà a ricordarti di te.*
- *Fatichi a inserirti al lavoro? Brucia il tuo profumo nell'ambiente: segnerai il tuo territorio.*
- *Ti senti insicuro in amore? Metti due gocce della tua essenza su una spugna umida e, dopo la doccia, passala sul corpo.*